

Wenn der Stress am Arbeitsplatz zur totalen Erschöpfung führt

# BURNOUT droht ...

## ... bei zu hohen Ansprüchen an sich selbst

Während Burnout früher als klassische Managerkrankheit galt, kann es heute jeden treffen. Immer mehr Angestellte machen keine Pausen, gehen auch dann zur Arbeit, wenn sie krank sind und arbeiten auch am Wochenende oder in den Ferien.

Laut einer im Jahr 2014 durchgeführten Studie der «Gesundheitsförderung Schweiz» ist jeder vierte Erwerbstätige ziemlich oder sogar stark erschöpft. Sechs Prozent der arbeitenden Bevölkerung sind sogar so stark belastet, dass sie am Rande eines Burnouts stehen. Die Folge ist ein Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung.



Foto: zVg

«LANGANDAUERENDE ÜBERFORDERUNGSSITUATION.»

**DR. MED. ANDREAS CANZIANI,**  
Facharzt FMH für Psychiatrie  
und Psychotherapie in Zürich

Von JUDITH SETZ

«Vereinfacht gesagt entsteht ein Burnout aus einem Missverhältnis zwischen den täglichen Anforderungen und den eige-

nen Ressourcen», erklärt **Dr. Andreas Canziani**, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie in Zürich. **Oft sind es äusserst engagierte Mitarbeiter mit hohen Ansprüchen an sich selbst,**

die «auszubrennen» drohen. Erste Anzeichen werden von den Betroffenen jedoch meistens verdrängt. Denn zu gross ist die Furcht, vom Umfeld als nicht belastbar wahrgenommen zu werden.



**Ein Burnout beginnt...**

... oftmals mit dem Willen, die eigene Leistungsfähigkeit um jeden Preis aufrechtzuerhalten – koste es, was es wolle.

### VIelfältige Ursachen

«Die Quelle des Burnouts ist häufig eine **langandauernde Überforderungssituation**», so Dr. Canziani. «Faktoren wie Angst um den eigenen Arbeitsplatz, zu hohe Erwartungen an sich selber oder an andere oder eine Beschleunigung der

Arbeitswelt spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung eines Burnouts.» Dieses beginnt oftmals mit einem grossen Engagement und dem Willen, die eigene **Leistungsfähigkeit um jeden Preis aufrechtzuerhalten, koste es, was es wolle**. Diese hohe Belastung, gepaart mit grossem Engagement ▶

### Die drei Stufen zum Burnout

#### Stufe 1:

##### Erste Anzeichen der Erschöpfung

- Vermehrte Arbeitsaktivität
- Leichte Reiz- und Kränkbarkeit
- Reduzierte Leistungsfähigkeit
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Tinnitus

#### Stufe 2:

##### Voranschreitende Erschöpfung

- Alles dreht sich nur noch um die Arbeit
- Rückzug von Familie und Freunden
- Ohnmachtsgefühle, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Aggressive Ausbrüche

#### Stufe 3:

##### Burnout

- Leistungsabfall, Erschöpfung, Apathie
- Soziale Isolation
- Depressionen, schwindender Lebensmut, Suizidgefahr

Fotos: fotolia/Bornix, thinkstock

### Shiatsu bei Burnout

#### Was ist Burnout?

Der Begriff Burnout Syndrom umschreibt einen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand. Betroffene leiden unter Antriebs- und Leistungsschwäche, welche typischerweise am Ende eines monatelang andauernden «Teufelskreises» aus Überarbeitung und Überforderung stehen. Es treten Symptome wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen bis hin zu Atemnot und Herz-Kreislaufprobleme aber auch seelische Nöte wie Angstzustände, Depressionen und Apathie auf. Kennzeichnend ist weiter der soziale Rückzug und in einer fortgeschrittenen Phase der komplette Wahrnehmungsverlust für die eigene Person.

#### Wie wirkt Shiatsu bei Burnout?

Die nährenden Arbeit am Körper hilft Burnout-Patienten, zu ihrer Selbstwahrnehmung zurück zu finden. Nerven, Muskeln und Atmung können entspannen. Der Körper balanciert sich energetisch neu aus und gewinnt seine natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation zurück. Sinneswahrnehmungen und Gedanken beruhigen sich und kommen in Einklang, was das Vertrauen in sich selbst und den eigenen Weg stärkt.



Shiatsu erweckt ein nachklingendes Gefühl von Weite, Raum und Ganzheit. Der Geist findet Ruhe, Klarheit und Gelassenheit. In dieser tiefen Entspannung können Burnout-Betroffene ihre ureigensten Bedürfnisse wieder spüren, welches ein erster Schritt ist, um für sich selbst zu sorgen. Shiatsu unterstützt in diesem Prozess die Fähigkeit, die eigenen Kräfte in der für die Betroffenen bestmöglichen Art einzusetzen, indem der Fokus auf die Ressourcen und das Potenzial gerichtet ist.

Im begleitenden Gespräch kann die TherapeutIn stärkende Körperübungen vermitteln und helfen, Stressmuster und Lebenssituation zu erkennen und reflektieren.

Die **Kosten für Stressfolgen** sind enorm und belaufen sich gemäss dem Schweizer Expertennetzwerk für Burnout auf **4,2 Milliarden Franken** pro Jahr. Die Wirksamkeit von Shiatsu bei Burnout wurde 2007 in einer internationalen Studie der Englischen Universität Leeds nachgewiesen. In der angelegten **Studie** zeigen Zahlen aus einer österreichischen Probandengruppe, dass über **90 %** der Probanden sich nach der Behandlung ruhiger und **entspannter** fühlten, **54 % schliefen besser nach der Shiatsu-Behandlung**.

Wer mehr wissen möchte, findet die englische Studie unter:

[http://shiatsu.hu/pdf/shiatsu\\_final\\_report.pdf](http://shiatsu.hu/pdf/shiatsu_final_report.pdf)

Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?  
Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
Tel. 056 427 15 73  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

und wenig Erholungsphasen, überfordert früher oder später. **«Doch längst nicht jede vorübergehende Überlastung am Arbeitsplatz führt zu einem Burnout»**, betont der Psychiater. «Auch konfliktreiche Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten oder Mobbing löst nicht zwingend ein Burnout aus. Ausschlaggebend sind die **Persönlichkeitsstruktur** eines Menschen sowie die **Dauer der Belastung**.»

### JEDER BURNOUT IST INDIVIDUELL

Die Symptome eines Burnouts sind so verschieden wie die Ursachen, **ein einheitliches Krankheitsbild gibt es nicht**. «Die Betroffenen wirken erschöpft, können aber auch überaktiv sein», erklärt Dr. Canziani. «Sie sind oft reizbar, ungeduldig oder stur. Entspannte Gespräche über Beruf und Freizeit zu führen, ist kaum mehr möglich. Ratschläge oder Alarmzeichen wie Schlafstörungen, unspezifische körperliche Beschwerden oder Stimmungstiefs werden oftmals missachtet.» **Aus Angst um den Arbeitsplatz oder die Karriere zögern die Betroffenen zudem meist lange, Hilfe oder Unterstützung zu suchen.**

### VERHALTENSÄNDERUNGEN ANSPRECHEN!

«Betrachtet man die Zahlen aus der Studie der Gesundheitsförderung Schweiz, sind burnout-artige Erschöpfungssyndrome in einer alarmierenden Verbreitung vorhanden», so Dr. Andreas Canziani. «Dazu passt, dass die moderne Arbeitswelt für viele Berufsgruppen **immer grössere Anforderungen an Flexibilität und Multitasking-Fähigkeiten** stellt und sich die Arbeitnehmer immer schneller an neue Umstände und Technologien anpassen müssen. Längst nicht jeder Mitarbeiter kann damit gleich gut umgehen». **Umso wichtiger ist es deshalb, rechtzeitig zu reagieren**, wenn bei einem selber oder bei einem Mitmenschen die ersten Erschöpfungsanzeichen auftreten. «Sprechen Sie dies unbedingt an, egal ob in der eigenen Familie oder am Arbeitsplatz», sagt Dr. Canziani. Einmal angesprochen, sollten **verschiedene Massnahmen zum Stressabbau** besprochen und umgesetzt werden, betont Dr. Canziani: «Dazu gehören ein gesun-



Die Wirkung von Shiatsu gegen Stress und Burnout gilt als erwiesen.

der Lebensstil sowie eine möglichst konsequente Abgrenzung zwischen dem Arbeits- und dem Privatleben. Nehmen Sie sich Zeit für sich selber und hören Sie auf Ihren eigenen Körper».

### So schützen Sie sich gegen Burnout:

- 1. Balance herstellen:** Finden Sie ein gesundes Gleichgewicht zwischen beruflicher/privater Belastung sowie Entspannung bzw. Freizeit. Hören Sie auf Ihren Körper.
- 2. Lernen «Nein» zu sagen:** Sagen Sie sowohl im Beruf wie im Privatleben einmal «Nein», anstatt sich für andere aufzuopfern. Delegieren Sie Aufgaben auch mal.
- 3. Gesunde Lebensweise:** Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Regelmässige Bewegung hilft zudem, Stress abzubauen.
- 4. Entspannung suchen:** Entspannungstechniken wie z.B. Shiatsu, Meditation, Yoga oder autogenes Training helfen, dem Alltagsstress gelassener zu begegnen. Achten Sie darauf, im Alltag regelmässig Ruhepausen einzulegen.

### Burnout-Kurzcheck

**Beantworten Sie folgende Fragen. Wenn Sie drei oder mehr mit „JA“ beantworten, sind Sie wahrscheinlich Burnoutgefährdet. Das heisst jedoch nicht, dass Sie bereits an einem Burnout leiden. Sie haben jedoch ein höheres Risiko, daran zu erkranken.**

- Haben Sie hohe berufliche Ziele und sind bereit, viel Zeit und Engagement dafür zu opfern?
- Sind Pausen für Sie ein Zeitverlust?
- Haben Sie Mühe damit, Nein zu sagen, wenn jemand Sie um die Erledigung einer Arbeitsaufgabe bittet, obwohl Sie im Moment mehr als ausgelastet sind?
- Müssen Sie auch im Privatleben, z.B. bei der Ausübung eines Hobbys, möglichst produktiv, leistungsfähig und effizient sein?
- Schlucken Sie beruflichen oder privaten Ärger und Frust eher herunter als ihn offen und direkt auszusprechen?
- Schwanken Sie stark in Ihrer arbeitsbezogenen Selbsteinschätzung? Mal halten Sie sich für äusserst fähig und kompetent, ein anders Mal für völlig inkompetent und haben Angst, zu versagen?

Fotos: fotolia/Schliemer, fotolia/Coloures-pic, thinkstock



## Bei nervöser Erschöpfung Neurodoron® Tabletten

