

**Burnout, nein danke!**

**Klassifizierung zum Thema:  
Gesundheit**

## Inhaltsverzeichnis

<b><u>EINLEITUNG .....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>WAS IST BURNOUT? .....</u></b>	<b><u>3</u></b>
1. URSACHEN UND SYMPTOME.....	4
2. DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME SIND: .....	4
PHYSISCH .....	4
EMOTIONAL.....	4
MENTAL.....	4
<b><u>COACHING ODER THERAPIE?.....</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>WIE KANN SYSTEMISCHES COACHING BEI BURNOUT HELFEN? .....</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b>WELCHE COACHING-MODELLE WÄREN FÜR BURNOUT NÜTZLICH? .....</b>	<b>6</b>
1. RESTRIKTIONSMODELL.....	6
2. INNERES TEAM .....	7
3. TIME LINE .....	8
<b><u>ZUSAMMENFASSUNG .....</u></b>	<b><u>9</u></b>
<b><u>LITERATURVERZEICHNIS.....</u></b>	<b><u>10</u></b>

# Einleitung

In einer Welt, die von ständiger Erreichbarkeit, hohem Leistungsdruck und der Forderung nach maximaler Produktivität geprägt ist, wird das Phänomen des Burnouts immer präsenter. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Überarbeitung, Stress und psychischer Erschöpfung. Doch ist Burnout wirklich unvermeidbar in unserer modernen Welt? Müssen wir uns einfach damit abfinden, dass unser berufliches und persönliches Engagement zwangsläufig zu einem Zusammenbruch unserer körperlichen und geistigen Gesundheit führt?

Nein, meinen viele Experten und Betroffene.

Es ist für jeden Menschen wichtig, sein Bewusstsein für die Bedeutung einer gesunden Work-Life-Balance zu schärfen und präventive Maßnahmen zu ergreifen, um Burnout vorzubeugen.

In diesem Aufsatz möchte ich erläutern, was Burnout genau bezeichnet und wie man aktiv durch systemisches Coaching dazu beitragen kann, ein Gleichgewicht zwischen gesellschaftlichen Anforderungen und persönlicher Gesundheit herzustellen.

## Was ist Burnout?

Der Begriff „Burnout“ wurde erstmals 1974 von dem New Yorker Psychoanalytiker Herbert Freudenberg verwendet. Wörtlich übersetzt heißt es „Ausgebrannt“.

Freudenberg hat ein Beschwerden-Bild erkannt, das oft bei Menschen in sozialen Berufen vorkam. Diese Gruppe stellt ihre Fürsorge über ihre körperliche Belastbarkeit und gönnt sich gleichzeitig keinen adäquaten Ausgleich.

Er ging davon aus, dass Menschen mit hoher Empathie, Perfektionismus und Idealismus besonders betroffen sind, insbesondere wenn eine hohe Frustrationsgrenze hinzukommt.<sup>1</sup>

Heute beschreibt der Begriff eine Risikosituation.

Burnout ist keine Krankheit, sondern der Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung mit verminderter Leistungsfähigkeit. Aus ihr können sich psychologische oder psychosomatische Störungen entwickeln wie Depressionen, Ängste oder auch körperliche Beschwerden wie hoher Blutdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Vgl. [www.mediclin.de](http://www.mediclin.de)

Artikel: Burnout: Ausgebrannt und erschöpft.

<sup>2</sup> Vgl. [www.aok.de](http://www.aok.de)

Artikel: Burnout: Wie merke ich, dass ich betroffen bin?

Burnout, nein danke!

## 1. Ursachen und Symptome

Klienten beschreiben einen Zustand von physischer, emotionaler und mentaler Erschöpfung, der durch anhaltenden Stress, Überlastung und Überforderung verursacht wird. Menschen, die unter Burnout leiden, fühlen sich oft leer, ausgelaugt und überfordert. Sie haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sind schnell gereizt, leiden unter Schlafstörung und haben oft das Gefühl, ihre Arbeit oder ihre Lebensumstände nicht mehr bewältigen zu können.

Burnout tritt häufig bei Menschen auf, die in anspruchsvollen und stressigen Berufen arbeiten, aber es kann auch durch chronischen Stress in anderen Lebensbereichen wie Beziehungen oder persönlichen Verpflichtungen verursacht werden. <sup>3</sup>

## 2. Die häufigsten Symptome sind:

### **Physisch**

Chronische Müdigkeit und Erschöpfung, auch nach ausreichendem Schlaf  
Schlafstörung  
Kopf- oder Rückenschmerzen  
Magen-Darm-Beschwerden  
Immunschwäche, häufige Erkältung oder Infekte

### **Emotional**

Gefühl von Leere und Niedergeschlagenheit  
Reizbarkeit  
Gefühl von Hoffnungslosigkeit  
Vermindertes Interesse an Aktivitäten, die früher Freude gemacht haben  
Stimmungsschwankungen

### **Mental**

Konzentrations- und Gedächtnisprobleme  
Verminderte Leistungsfähigkeit  
Gefühl von Überforderung und Hilflosigkeit  
Negative Einstellung und pessimistische Gedanken  
Selbstzweifel und das Gefühl des Versagens<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Vgl. [www.mediclin.de](http://www.mediclin.de)

Artikel: Burnout: Ausgebrannt und erschöpft.

<sup>4</sup> Vgl. [www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)

Artikel: Burnout: Körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung.  
Burnout, nein danke!

## Coaching oder Therapie?

Bei der Behandlung von Burnout können sowohl Coaching als auch Therapie hilfreich sein, abhängig von den individuellen Bedürfnissen und der Schwere des Zustandes.

Beim systemischen Coaching werden klare und spezifische Ziele definiert, die der Klient erreichen möchte. Diese Ziele sollten messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sein (SMART-Ziele).

Der Klient wird durch maßgeschneiderte Interventionen dazu ermutigt, über seine Erfahrungen und Erkenntnisse zu reflektieren, um seine Selbstwahrnehmung zu stärken und sein Verhalten bewusst zu steuern.

Durch diese neuerworbenen Erkenntnisse ist der Klient in der Lage auch nach einem Coaching-Prozess die erworbenen Fähigkeiten und Erkenntnisse eigenständig weiterzuentwickeln.

Die Therapie konzentriert sich auf die Identifizierung und Bewältigung von tiefer liegenden, emotionalen und psychologischen Ursachen des Burnouts, wie zum Beispiel Ängste, Depressionen oder traumatische Erfahrungen.

Therapie hilft ungesunde Denkmuster zu erkennen, emotionale Belastung zu verarbeiten und langfristige Veränderungen im Verhalten und Denken zu fördern.<sup>5</sup>

## Wie kann Systemisches Coaching bei Burnout helfen?

Systemisches Coaching kann bei der Bewältigung von Burnout eine unterstützende Rolle spielen, indem es dem Betroffenen hilft, seine Situation zu reflektieren, neue Perspektiven zu gewinnen, Ressourcen zu identifizieren und Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Durch unterschiedliche Interventionen kann der Coach den Klienten ermutigen, sich bewusst mit seinen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen auseinanderzusetzen.

Es werden die Belastungsfaktoren, die für Stress verantwortlich sind, identifiziert und gleichzeitig Ressourcen und persönliche Stärken herausgearbeitet, um diese wieder in Balance zu bringen.

Der Fokus liegt darin, neue Denkweisen und Perspektiven zu eröffnen, um den Umgang mit Stress und Überlastung zu verbessern.

---

<sup>5</sup> Vgl. [www.Schön-kliniken.de](http://www.Schön-kliniken.de)  
Artikel: Burnout/Behandlung  
Burnout, nein danke!

# Welche Coaching-Modelle wären für Burnout nützlich?

## 1. Restriktionsmodell

Das Restriktionsmodell befasst sich mit dem Umgang von Problemen, die wir selbst nicht oder noch nicht lösen können. Diese Probleme nennt man Restriktionen.

Da wir immer nur an uns selbst arbeiten können und es Probleme gibt, die nicht in unserer Macht liegen, die wir nicht selbst ändern können, müssen wir einen Umgang mit diesen Problemen finden.

Ein Beispiel für eine Restriktion wäre:

*Ich habe einen Unfall und nun kann ich nicht mehr laufen.*

Wichtig hierbei ist, die immer wiederkehrende Wertschätzung des Klienten und seines Problems. (pacing)

Der Klient beschreibt alle bisherigen Lösungsversuche und deren Scheitern.

Am Beispiel: *Ich mache Physiotherapie und Krankengymnastik, aber ich kann nicht mehr laufen.*

Die Haltung des Coachs muss hier die immer wiederkehrende Wertschätzung und das Mitgefühl sein, bis der Klient diese auch wirklich hört und versteht, um daraus die Folgerung einer Alternative, eines Plan B, überhaupt in Betracht ziehen zu können.

Am Beispiel: *Es ist schlimm, dass du diesen Unfall hattest. Es ist ungerecht, dass du diesen Unfall hattest, etc. aber er/sie muss sich damit abfinden und sehen, dass das Leben im Rollstuhl auch weiter geht.*

Erst wenn der Klient selbst begreifen kann, dass die Situation tragisch, aber nicht zu ändern ist, kann das Coaching weitergeführt werden.

Als nächster Schritt wird dann daran gearbeitet, welche Alternativen es gibt und welche die zweitbeste Lösung wäre, um daraus Ressourcen zu erarbeiten, damit der Umgang mit der Nichterreichbarkeit der ersehnten Lösung gelingen kann.

## 2. Inneres Team

Eine andere Möglichkeit wäre mit dem Modell des „Inneren Teams“ oder auch der inneren Stimmen zu arbeiten.

Am bekanntesten sind die zwei Stimmen: Gut und Böse. Engel und Teufel. Etc.

Beispiel: *Iss die Schokolade nicht, du hast gerade deine Figur so gut im Griff! zu Du hast heute einen solchen scheiß Tag gehabt, da wirst du dir doch eine Schokolade gönnen können!*

Bei dem Modell des Inneren Teams kommen dann noch weitere Stimmen hinzu.

Diese können leiser und lauter sprechen, können eher von innen oder von außen auf den Klienten einsprechen.

Wichtig hierbei ist, diesen Stimmen eine Ordnung zu geben. Zum Beispiel durch Visualisierung (Bild malen!), ggf. den Stimmen Namen geben oder Symbole oder ihnen am Tisch unterschiedliche Stühle zuzuweisen.

Da Klienten unterschiedliche Wahrnehmungskanäle haben kann der Coach hier auf Präferenzen gut eingehen (VAKOK).

Auch durch die Personalisierung dieser unterschiedlichen Stimmen kann der Klient besser mit jeder einzelnen Stimme sprechen.

Was ist die Grund Idee, die positive Eigenschaft, hinter jeder Stimme?

Was will sie mir sagen und wovor möchte sie mich schützen?

Der Klient kann so jede einzelne Stimme besser verstehen und ggf. besänftigen, wenn diese ihn von dem gewollten immer wieder abhält.

Er kommt aus dem passiven Zuhören raus und wieder in Aktion. Ist wieder „Herr seiner Sinne“ und Entscheidungen werden wieder möglich.

### 3. Time Line

Die Time Line Methode ist eine Reise durch die Zeit.

Anhand einer aktuellen Fragestellung (Auftrag) kann man in der Zeit zurückreisen und nach Situationen oder auch Meilensteinen Ausschau halten, die der Klient bereits gemeistert hat (Muster des Gelingens).

Wie war die Situation damals?

Wie hat er damals gehandelt?

Wer hat ihm zur Seite gestanden?

Wie hat er die Situation erlebt?

Aus diesen Erkenntnissen kann der Klient Kraft für die Zukunft schöpfen.

Gute Gefühle können verankert werden und bei der Bewältigung der Zukunft unterstützen.

In der Time Line kann man auch in die Zukunft reisen und unterschiedliche Szenarien ausprobieren.

Welche Optionen habe ich?

Was würde passieren, wenn ich mich für A entscheide, was wenn ich mich für B entscheide?

Wen würde diese Entscheidung tangieren?

Wie würde diese Person reagieren und wie würden diese Reaktionen mich wieder tangieren?



## Zusammenfassung

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass systemisches Coaching über die rein symptomatische Behandlung hinaus geht, weil der Mensch als Teil seines komplexen Systems aus persönlichem, beruflichem und sozialem Kontext gesehen wird.

Im Fokus steht die Entwicklung von Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und Ressourcenorientierung.

Durch systemisches Coaching kann der Klient nachhaltig und langfristig Maßnahmen erlernen, um psychische Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen.

Ein regelmäßiges sich selbst überprüfen durch systemisches Coaching kann daher Burnout sehr gut vorbeugen.

## Literaturverzeichnis

[www.mediclin.de](http://www.mediclin.de), Artikel: Burnout: Ausgebrannt und erschöpft

[www.aok.de](http://www.aok.de), Artikel: Wie merke ich, dass ich betroffen bin?

[www.vivantes.de](http://www.vivantes.de), Artikel: Burnout: Körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung.

[www.schoen-klinik.de](http://www.schoen-klinik.de), Artikel: Burnout - Behandlung