



Burnout verstehen

Wenn Erschöpfung, Druck und
Funktionieren zu viel werden



WISSEN

Warnzeichen
erkennen.



VERSTEHEN

Druck und
Grenzen einordnen.



ENTLASTEN

Kleine Pausen
ernst nehmen.



HILFE

Nächste Schritte
finden.

Burnout verstehen

Wenn Dauerstress das innere System erschöpft

Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch ist ein Aufklärungstext. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder diagnostische Beratung. Wenn du dich in vielen Beschreibungen wiedererkennst, kann das ein Anlass sein, Hilfe zu suchen. Es ist kein Beweis und keine Diagnose.

Wenn du dich nicht sicher fühlst, Suizidgedanken hast oder Angst hast, dir etwas anzutun: Rufe sofort den Notruf 112, gehe in eine Notaufnahme oder bitte eine vertraute Person, bei dir zu bleiben. Bei dringendem medizinischem Bedarf außerhalb normaler Praxiszeiten ist die 116117 erreichbar. Die TelefonSeelsorge ist unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123 erreichbar.

Sprache in diesem Handbuch

Ich nutze einfache Sprache. Fachwörter werden erklärt. Belastungen werden nicht als Schwäche, Charakterfehler oder persönliches Versagen beschrieben. Gemeint ist: Menschen brauchen Verständnis, passende Hilfe, klare Grenzen und machbare nächste Schritte.

Vorwort

Dieses Handbuch soll helfen, Burnout verständlich einzuordnen. Es richtet sich an Menschen, die sich dauerhaft erschöpft fühlen, an Angehörige, Freundinnen und Freunde, Partnerinnen und Partner, Kolleginnen und Kollegen und an Menschen, die merken: So wie bisher kann es nicht weitergehen.

Burnout wird oft erst spät ernst genommen. Viele funktionieren lange weiter. Sie halten Termine ein, übernehmen Verantwortung, sind zuverlässig und wirken nach außen belastbar. Innen ist aber kaum noch Erholung da. Der Körper läuft weiter, obwohl das innere System längst Warnsignale sendet.

Das Ziel dieses Handbuchs ist nicht, Menschen für ihre Erschöpfung verantwortlich zu machen. Es soll zeigen, wie Dauerstress wirkt, warum Leistung und Selbstwert oft eng zusammenhängen, welche Grenzen wichtig sind und wie Angehörige oder Teams unterstützen können.

Grundgedanke

Menschen sind mehr als ihre Symptome. Unterstützung soll nicht beschämen, sondern Sicherheit, Orientierung und Veränderung möglich machen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1. Worum es in diesem Handbuch geht	6
1.1 Was dieses Handbuch leisten kann	6
1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann	6
1.3 Warum Burnout oft spät erkannt wird	6
2. Was Burnout ist und was nicht	7
2.1 Stress, Erschöpfung und Burnout	7
2.2 Häufige Missverständnisse	7
2.3 Fachliche Einordnung	7
3. Warnzeichen im Alltag	8
3.1 Frühe Warnzeichen	8
3.2 Fortgeschrittene Warnzeichen	8
3.3 Warnzeichen in Gedanken	8
3.4 Warnzeichen im Verhalten	9
3.5 Warnzeichen nicht wegorganisieren	9
4. Der Körper im Dauerstress	9
4.1 Warum Ruhe schwer sein kann	9
4.2 Typische Körpersignale	9
4.3 Warum Schlaf allein nicht reicht	10
5. Selbstwert, Leistung und innere Antreiber	10
5.1 Scham bei Erschöpfung	10
6. Burnout und Depression unterscheiden	10
6.3 Wenn Burnout und Depression zusammen auftreten	11
7. Beziehungen bei Burnout	11
7.1 Was Nähe schwer macht	11
7.2 Hilfreiche Sätze	11
8. Arbeit, Schule und Verantwortung	11
8.1 Krankmeldung und Rückkehr	12
8.2 Gespräche über Prioritäten	12
9. Erholung, die wirklich erholt	12
9.1 Drei Arten von Erholung	12
9.2 Kleine Schritte	12
9.3 Erholung ohne Leistungsziel	13
10. Was Angehörige und Teams tun können	13
10.1 Grenzen für Helfende	13
10.2 Wenn Helfen selbst erschöpft	13

11. Warnsignale und Krise	14
11.1 Sicherheitsplan	14
12. Rückfallvorsorge	14
12.1 Rückkehr nicht als Neustart bei 100 Prozent	14
12.2 Was nach Besserung erhalten bleiben sollte	15
13. Kleine Arbeitsblätter	15
13.1 Belastungs-Ampel	15
13.2 Satz zum Weitergeben	15
14. Fallbeispiele aus dem Alltag	15
14.1 Wenn Verantwortung nie endet	15
14.2 Wenn Erholung Schuldgefühle macht	16
15. Hilfreiche Sätze zum Weitergeben	16
16. Vorbereitung auf professionelle Hilfe	16
17. Zusammenfassung	17
18. Karte zum Weitergeben	17
19. Glossar	17
20. Quellen und weiterführende Informationen	18

1. Worum es in diesem Handbuch geht

Burnout beschreibt einen Zustand tiefer Erschöpfung nach längerer Belastung. Besonders häufig wird er mit Arbeit verbunden. Er kann aber auch durch Pflege, Familie, Ausbildung, Studium, soziale Verantwortung, Existenzdruck oder eine Mischung aus vielen Anforderungen entstehen.

Dieses Handbuch beschreibt Burnout alltagsnah. Es geht um Warnzeichen, Körperstress, innere Antreiber, Selbstwert, Beziehungen, Arbeit, Erholung, Rückkehr und Hilfewege.

Erkennen

Warnzeichen früher wahrnehmen.

Einordnen

Burnout nicht mit Schwäche verwechseln.

Verändern

Grenzen, Pausen und Hilfe konkret machen.

1.1 Was dieses Handbuch leisten kann

Es erklärt Burnout in einfacher Sprache.

Es zeigt, warum dauerndes Funktionieren krank machen kann.

Es beschreibt Körper, Gefühle, Denken und Beziehungen.

Es gibt konkrete Hinweise für Betroffene und Umfeld.

1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann

Es stellt keine Diagnose.

Es ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung.

Es kann nicht sicher unterscheiden, ob Beschwerden durch Burnout, Depression, Angst, Trauma, Schlafmangel oder körperliche Erkrankungen entstehen.

1.3 Warum Burnout oft spät erkannt wird

Viele Menschen merken lange nicht, wie erschöpft sie sind. Sie kennen nur diesen Zustand: weitermachen, funktionieren, noch eine Sache erledigen. Erst wenn Schlaf, Körper, Gedächtnis oder Gefühle deutlich kippen, wird sichtbar, wie groß die Belastung geworden ist.

Ein Problem ist: Funktionieren wird oft belohnt. Wer immer einspringt, wirkt zuverlässig. Wer keine Grenzen zeigt, bekommt noch mehr Aufgaben. Dadurch kann ein Mensch nach außen erfolgreich wirken und innerlich immer weniger Spielraum haben.

Merksatz

Burnout beginnt oft nicht mit Zusammenbruch. Er beginnt häufig mit dem Verlust von Erholung.

2. Was Burnout ist und was nicht

Burnout ist kein Zeichen von Faulheit. Es ist auch nicht einfach ein schlechter Tag. Burnout entsteht oft, wenn Anforderungen, Verantwortung und innerer Druck länger größer sind als Erholung, Einfluss und Unterstützung.

Fachlich wird Burnout häufig als Phänomen im Zusammenhang mit Arbeit beschrieben. Trotzdem können ähnliche Erschöpfungsmuster auch in anderen Lebensbereichen entstehen. Wichtig ist: Wer stark erschöpft ist, braucht Abklärung und Entlastung.

2.1 Stress, Erschöpfung und Burnout

Stress	Erschöpfung	Burnout
Kurzfristige Aktivierung.	Kraft ist reduziert.	Erholung greift kaum noch.
Nach Pause oft besser.	Pausen helfen teilweise.	Auch Pausen fühlen sich zu wenig an.
Kann sinnvoll warnen.	Zeigt Belastung.	Zeigt oft längere Überforderung.

2.2 Häufige Missverständnisse

Missverständnis	Hilfreichere Einordnung
Burnout betrifft nur Menschen in großen Jobs.	Auch Pflege, Familie, Schule, Studium und dauernde Verantwortung können erschöpfen.
Wer ausfällt, war nicht belastbar.	Viele fallen aus, weil sie zu lange belastbar waren.
Ein Urlaub löst alles.	Manchmal braucht es echte Veränderung, nicht nur kurze Pause.

2.3 Fachliche Einordnung

Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt Burnout als Phänomen im Zusammenhang mit Arbeit, nicht als eigenständige medizinische Diagnose. Genannt werden Erschöpfung, innere Distanz oder negative Haltung zur Arbeit und verringerte berufliche Leistungsfähigkeit.

Das ist wichtig, weil starke Erschöpfung auch andere Ursachen haben kann. Depression, Angst, Schlafstörungen, körperliche Erkrankungen, chronische Schmerzen, Medikamente oder Suchtmittel können ähnlich wirken. Eine fachliche Abklärung schützt davor, zu schnell nur von Stress zu sprechen.

Frage	Warum sie wichtig ist
Hängt es klar mit Arbeit oder Verantwortung zusammen?	Das spricht eher für ein Burnout-Muster.

Frage	Warum sie wichtig ist
Ist Freude fast überall verloren gegangen?	Das kann stärker auf Depression hinweisen.
Gibt es starken Körperalarm?	Angst, Panik oder körperliche Ursachen sollten geprüft werden.
Hilft Erholung gar nicht mehr?	Dann sollte breiter abgeklärt werden.

3. Warnzeichen im Alltag

Burnout beginnt selten plötzlich. Oft gibt es viele kleine Warnzeichen, die lange übergangen werden. Man schläft schlechter, wird gereizter, kann sich weniger freuen oder braucht immer mehr Kraft für normale Aufgaben.

3.1 Frühe Warnzeichen

Pausen werden gestrichen.

Freude und Interesse nehmen ab.

Gedanken kreisen um Aufgaben.

Körperliche Anspannung bleibt auch in Ruhe.

Kleine Unterbrechungen machen wütend oder verzweifelt.

3.2 Fortgeschrittene Warnzeichen

Starke Erschöpfung schon morgens.

Zynismus oder innere Distanz.

Fehler nehmen zu.

Rückzug von Menschen.

Körperliche Beschwerden, Schlafprobleme oder Panikgefühle.

Merksatz

Warnzeichen sind keine Störung im System. Sie sind Informationen aus dem System.

3.3 Warnzeichen in Gedanken

Ich darf jetzt nicht ausfallen.

Wenn ich es nicht mache, macht es niemand.

Ich muss nur noch diese Phase schaffen.

Pausen bringen sowieso nichts.

Ich bin nur noch müde, aber ich kann nicht stoppen.

Solche Gedanken sind nicht automatisch falsch. Manchmal beschreiben sie echte Verantwortung. Gefährlich wird es, wenn sie jede Grenze verbieten und keine Erholung mehr erlauben.

3.4 Warnzeichen im Verhalten

Verhalten	Mögliche Bedeutung
Alles sofort beantworten	Der Körper bleibt ständig in Bereitschaft.
Pausen mit Aufgaben füllen	Ruhe fühlt sich unsicher oder verboten an.
Kontakte absagen	Soziale Energie ist kaum noch vorhanden.
Kleine Fehler stark bewerten	Das innere System hat wenig Toleranz übrig.

3.5 Warnzeichen nicht wegorganisieren

Viele versuchen, Burnout mit noch besserer Organisation zu lösen. Listen, Kalender und Apps können helfen. Sie lösen aber nicht das Grundproblem, wenn insgesamt zu viel getragen wird. Wenn ein Eimer überläuft, hilft nicht nur ein schönerer Eimer. Es braucht weniger Zufluss oder mehr Abfluss.

Darum ist die Frage wichtig: Habe ich ein Organisationsproblem, oder habe ich dauerhaft mehr Verantwortung, Reize und Erwartungen, als ein Mensch gesund tragen kann?

4. Der Körper im Dauerstress

Stress ist nicht nur ein Gedanke. Der Körper bereitet sich auf Leistung, Schutz oder Kampf vor. Kurzfristig kann das helfen. Wenn dieser Zustand aber kaum endet, werden Schlaf, Verdauung, Muskeln, Immunsystem, Konzentration und Stimmung belastet.

4.1 Warum Ruhe schwer sein kann

Viele Betroffene können sich nicht einfach entspannen. Der Körper bleibt wachsam. Selbst auf dem Sofa fühlt sich innerlich alles an, als müsste gleich die nächste Aufgabe kommen.

4.2 Typische Körpersignale

Bereich	Mögliche Signale
Schlaf	Ein- und Durchschlafprobleme, frühes Erwachen, nicht erholsamer Schlaf
Körper	Kopfschmerzen, Druck, Magenprobleme, Verspannung
Nerven	Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, innere Unruhe
Energie	Müdigkeit, schwere Glieder, Erschöpfung nach kleinen Aufgaben

4.3 Warum Schlaf allein nicht reicht

Viele hoffen: Wenn ich endlich schlafe, ist alles wieder gut. Schlaf ist wichtig. Aber wenn dieselben Belastungen, derselbe Druck und dieselben inneren Antreiber unverändert bleiben, wird Schlaf allein oft nicht reichen.

Erholung braucht mehrere Ebenen: weniger Reize, weniger Verantwortung, klare Prioritäten, körperliche Versorgung, emotionale Entlastung und manchmal professionelle Hilfe. Wer nur kurz ausruht und dann mit gleichem Tempo weitermacht, kommt schnell wieder an dieselbe Grenze.

5. Selbstwert, Leistung und innere Antreiber

Burnout hängt oft mit inneren Sätzen zusammen. Sie können früher hilfreich gewesen sein. Irgendwann treiben sie aber über Grenzen hinweg.

Antreiber	Wie er klingt	Entlastende Antwort
Sei stark	Ich darf niemanden enttäuschen.	Stark sein kann auch heißen, Hilfe zu holen.
Sei perfekt	Fehler dürfen nicht passieren.	Gut genug ist oft gesünder als perfekt.
Mach es allen recht	Meine Grenze ist weniger wichtig.	Meine Grenze schützt auch Beziehungen.
Streng dich an	Pause muss verdient werden.	Pause ist Versorgung, keine Belohnung.

5.1 Scham bei Erschöpfung

Viele schämen sich, weil sie nicht mehr leisten können wie früher. Doch Leistung ist kein Maß für Menschenwert. Ein erschöpfter Mensch ist nicht weniger wertvoll.

6. Burnout und Depression unterscheiden

Burnout und Depression können sich überschneiden. Beide können mit Erschöpfung, Schlafproblemen, Rückzug, Hoffnungslosigkeit und Konzentrationsproblemen verbunden sein. Darum ist fachliche Abklärung wichtig.

Burnout kann stärker passen	Depression kann stärker passen
Die Beschwerden hängen deutlich mit Dauerbelastung zusammen.	Freude, Hoffnung und Selbstwert sind breit und tief beeinträchtigt.
Entlastung verbessert zumindest etwas.	Auch entlastete Zeiten fühlen sich leer und sinnlos an.
Wut, Zynismus und Überlastung stehen im Vordergrund.	Schuld, Wertlosigkeit und Suizidgedanken stehen im Vordergrund.

Wichtig

Bei Suizidgedanken, Selbstgefährdung oder starker Hoffnungslosigkeit bitte sofort Hilfe holen. Dann geht es nicht um Abwarten.

6.3 Wenn Burnout und Depression zusammen auftreten

Burnout und Depression können gleichzeitig vorkommen. Dauerstress kann depressive Beschwerden begünstigen. Eine Depression kann wiederum dazu führen, dass Aufgaben schwerer werden und der Druck steigt. Deshalb ist es wichtig, nicht nur nach einem Etikett zu suchen, sondern nach passender Hilfe.

Besonders ernst sind Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken, starke Schuldgefühle, deutlicher Interessenverlust und das Gefühl, für andere nur noch eine Last zu sein. Dann sollte nicht nur von Stress gesprochen werden.

7. Beziehungen bei Burnout

Burnout verändert Nähe. Betroffene sind oft schnell gereizt, ziehen sich zurück oder haben keine Kraft mehr für Gespräche. Angehörige fühlen sich dann vielleicht abgewiesen, obwohl die Person eigentlich erschöpft ist.

7.1 Was Nähe schwer macht

- Zuhören kostet Kraft.
- Entscheidungen fühlen sich zu viel an.
- Fragen wirken wie neue Aufgaben.
- Schuldgefühle machen Kontakt schwerer.

7.2 Hilfreiche Sätze

- Ich sehe, dass du erschöpft bist.
- Was kann ich konkret abnehmen?
- Du musst mir nichts beweisen.
- Wir suchen Hilfe, bevor es noch schlimmer wird.

8. Arbeit, Schule und Verantwortung

In Arbeit, Schule oder Studium entsteht Burnout oft nicht nur durch Menge. Auch fehlende Kontrolle, unklare Erwartungen, ständige Unterbrechungen, Konflikte, Verantwortung ohne Unterstützung und dauernde Erreichbarkeit können erschöpfen.

Belastung	Mögliche Entlastung
Zu viele Aufgaben	Prioritäten schriftlich klären.

Belastung	Mögliche Entlastung
Dauernde Unterbrechung	Fokuszeiten und klare Kommunikationswege vereinbaren.
Unklare Erwartungen	Ziele, Zuständigkeiten und Fristen konkret machen.
Keine Erholung	Pausen, freie Zeiten und Erreichbarkeit schützen.

8.1 Krankmeldung und Rückkehr

Eine Pause ist kein Scheitern. Manchmal ist sie nötig, damit Behandlung, Schlaf und Erholung überhaupt möglich werden. Rückkehr sollte schrittweise und realistisch geplant werden.

8.2 Gespräche über Prioritäten

Viele Betroffene sagen zu allem Ja, weil jede einzelne Aufgabe wichtig wirkt. In einem Prioritätengespräch geht es nicht darum, ob eine Aufgabe grundsätzlich wichtig ist. Es geht darum, was jetzt zuerst kommt und was realistisch nicht gleichzeitig gehen kann.

Frage	Warum sie hilft
Was muss heute wirklich passieren?	Trennt akut von wichtig.
Was kann warten?	Nimmt Druck aus dem System.
Was kann jemand anderes übernehmen?	Macht Unterstützung konkret.
Was passiert, wenn es nicht perfekt ist?	Prüft, ob Perfektion wirklich nötig ist.

9. Erholung, die wirklich erholt

Nicht jede freie Zeit ist Erholung. Wer in der Pause innerlich weiterarbeitet, Aufgaben plant oder sich schuldig fühlt, erholt sich kaum.

9.1 Drei Arten von Erholung

Art	Beispiel
Körperlich	Schlaf, Essen, Bewegung ohne Leistungsdruck, medizinische Abklärung
Emotional	Entlastende Gespräche, weniger Konfliktdruck, Selbstmitgefühl
Kognitiv	Weniger Entscheidungen, klare Listen, digitale Pausen

9.2 Kleine Schritte

Eine Aufgabe weniger.

- Eine klare Pause im Kalender.
- Ein Gespräch über Prioritäten.
- Eine Grenze schriftlich formulieren.
- Eine medizinische oder psychotherapeutische Abklärung anstoßen.

9.3 Erholung ohne Leistungsziel

Auch Erholung kann zur Aufgabe werden. Dann soll man richtig meditieren, richtig schlafen, richtig bewegen und richtig gesund werden. Das erzeugt neuen Druck. Erholung darf klein und unspektakulär sein.

- Zehn Minuten ohne Bildschirm.
- Eine Mahlzeit ohne Nebenaufgabe.
- Ein Spaziergang ohne Fitnessziel.
- Ein Nein ohne lange Rechtfertigung.
- Ein Termin weniger in der Woche.

Wichtig ist nicht, ob eine Maßnahme perfekt klingt. Wichtig ist, ob sie an echten Tagen umsetzbar bleibt.

10. Was Angehörige und Teams tun können

Unterstützung beginnt mit Ernstnehmen. Burnout ist nicht einfach schlechte Organisation. Oft ist das System überlastet: Person, Umfeld, Aufgaben und Erwartungen passen nicht mehr zusammen.

Weniger hilfreich	Hilfreicher
Du musst nur abschalten.	Was können wir konkret reduzieren?
Du bist nicht mehr wie früher.	Ich sehe, dass du lange über deine Grenze gegangen bist.
Nimm dir halt frei.	Lass uns schauen, welche Hilfe und Veränderung nötig ist.

10.1 Grenzen für Helfende

Auch Angehörige und Kolleginnen dürfen Grenzen haben. Hilfe sollte nicht auf einer einzigen Person lasten.

10.2 Wenn Helfen selbst erschöpft

Angehörige und Teams können nur gut unterstützen, wenn sie nicht selbst in dauernde Überforderung geraten. Es hilft, Verantwortung zu verteilen und klare Rollen zu vereinbaren. Eine Person muss nicht alles auffangen.

Absprache

Hilfreich kann eine kurze Absprache sein: Wer übernimmt was?
Was ist heute wichtig? Wann holen wir professionelle Hilfe dazu?
Was kann nicht von Angehörigen oder Kolleginnen gelöst werden?

11. Warnsignale und Krise

Burnout kann in eine schwere psychische Krise führen. Besonders ernst sind Suizidgedanken, völlige Hoffnungslosigkeit, starker Alkohol- oder Drogenkonsum, Panik, Zusammenbrüche oder das Gefühl, nicht mehr sicher zu sein.

Sofort handeln

Bei akuter Gefahr: 112. Bei dringendem medizinischem Bedarf außerhalb normaler Praxiszeiten: 116117. Bei seelischer Krise: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123.

11.1 Sicherheitsplan

Nicht allein bleiben.

Eine vertraute Person informieren.

Gefährliche Mittel aus der Nähe entfernen lassen.

Notaufnahme, 112 oder Krisendienst nutzen.

12. Rückfallvorsorge

Wenn es besser wird, kommt oft der Wunsch, alles aufzuholen. Genau dann ist Vorsicht wichtig. Wer zu schnell in dieselben Muster zurückkehrt, landet leicht wieder in derselben Erschöpfung.

Frühzeichen	Reaktion
Pausen fallen zuerst weg	Pausen als Termine behandeln.
Reizbarkeit steigt	Belastung prüfen, nicht nur Verhalten bewerten.
Schlaf kippt	Früh ärztlich oder therapeutisch ansprechen.
Alles wird dringend	Prioritäten mit anderer Person sortieren.

12.1 Rückkehr nicht als Neustart bei 100 Prozent

Nach einer Pause wirkt der Wunsch groß, sofort wieder voll da zu sein. Doch ein gesundes Zurückkommen braucht Stufen. Wenn die alte Belastung unverändert zurückkommt, ist die Gefahr groß, dass auch die alte Erschöpfung zurückkommt.

Bereich	Frage vor der Rückkehr
Aufgaben	Was ist reduziert oder anders priorisiert?
Zeit	Gibt es Puffer und Pausen?
Kommunikation	Sind Erwartungen schriftlich klar?
Warnzeichen	Wer merkt mit, wenn es wieder kippt?

12.2 Was nach Besserung erhalten bleiben sollte

Wenn es besser wird, verschwinden Schutzmaßnahmen oft zuerst. Genau das ist riskant. Pausen, klare Arbeitszeiten, weniger Erreichbarkeit und Prioritäten sind nicht nur Übergangshilfen. Sie können Teil langfristiger Stabilität sein.

13. Kleine Arbeitsblätter

13.1 Belastungs-Ampel

Stufe	Woran ich es merke	Was hilft
Grün	Ich kann planen und mich erholen.	Pausen halten, Grenzen nicht testen.
Gelb	Ich werde gereizt, müde, eng im Denken.	Aufgaben reduzieren, Unterstützung holen.
Rot	Ich breche zusammen oder bin nicht sicher.	Nicht allein bleiben, professionelle Hilfe.

13.2 Satz zum Weitergeben

Vorlage	Ich bin nicht nur müde. Ich bin stark erschöpft und brauche konkrete Entlastung. Hilfreich wäre, Aufgaben zu priorisieren, etwas abzunehmen und Hilfe mit mir zu organisieren.
----------------	--

14. Fallbeispiele aus dem Alltag

Fallbeispiele können helfen, Burnout nicht nur als Begriff zu verstehen. Die folgenden Beispiele sind allgemein gehalten. Sie sollen typische Muster zeigen, ohne einzelne Menschen festzulegen.

14.1 Wenn Verantwortung nie endet

Eine Person kümmert sich im Beruf um viele Aufgaben und zu Hause um Familie, Termine und Organisation. Sie sagt selten Nein, weil immer etwas wichtig ist. Irgendwann merkt sie:

Selbst freie Stunden fühlen sich nicht frei an. Der Kopf bleibt bei Listen, Fristen und dem Gefühl, gleich etwas zu vergessen.

Hilfreich ist hier nicht nur eine Pause. Hilfreich ist, Verantwortung sichtbar zu machen und zu verteilen. Was gehört wirklich zu mir? Was ist nur bei mir gelandet, weil ich es immer gemacht habe?

14.2 Wenn Erholung Schuldgefühle macht

Eine Person legt sich hin und fühlt sofort Unruhe. Der Körper ist müde, aber der innere Kritiker sagt: Du bist faul. Andere arbeiten auch. Dadurch wird jede Pause zu einem Kampf.

Ein erster Schritt kann sein, Pause nicht als Luxus zu sehen, sondern als medizinisch und psychisch sinnvolle Versorgung. Erholung ist Teil der Lösung, nicht das Gegenteil von Verantwortung.

15. Hilfreiche Sätze zum Weitergeben

Viele Betroffene wissen in Erschöpfung nicht, wie sie ihre Lage erklären sollen. Kurze Sätze können helfen, ohne lange Rechtfertigung eine Grenze oder Bitte auszusprechen.

Situation	Möglicher Satz
Zu viele Aufgaben	Ich kann das nicht zusätzlich übernehmen. Bitte sag mir, was Priorität hat.
Gespräch mit Angehörigen	Ich bin nicht abweisend. Ich bin erschöpft und brauche gerade wenig Reize.
Arzttermin	Ich funktioniere noch, aber ich erhole mich nicht mehr.
Rückkehr	Ich brauche einen stufenweisen Einstieg und klare Grenzen.

Eigener Satz

Mein wichtigster Satz für diese Woche lautet: Ich darf Entlastung ernst nehmen, bevor ich komplett ausfalle.

16. Vorbereitung auf professionelle Hilfe

Ein Gespräch mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer therapeutischen Fachperson muss nicht perfekt vorbereitet sein. Es reicht, die wichtigsten Veränderungen zu benennen.

Frage	Notiz
Seit wann geht es so?	Datum, Phase oder grobe Erinnerung.
Was hat sich verändert?	Schlaf, Körper, Arbeit, Beziehungen, Stimmung.
Was geht kaum noch?	Aufgaben, Entscheidungen, Konzentration, Erholung.

Frage	Notiz
Was macht Angst?	Ausfall, Krise, Suizidgedanken, körperliche Symptome.

Wer zu erschöpft ist, darf eine vertraute Person bitten, beim Termin, beim Telefonat oder beim Sortieren von Unterlagen zu helfen.

17. Zusammenfassung

Burnout bedeutet nicht, dass ein Mensch zu schwach war. Häufig bedeutet es, dass Belastung, Verantwortung und innere Antreiber zu lange stärker waren als Erholung, Einfluss und Unterstützung.

Wichtig	Kurz gesagt
Warnzeichen	Erschöpfung, Schlafprobleme, Reizbarkeit und innere Distanz ernst nehmen.
Entlastung	Aufgaben, Erwartungen und Verantwortung konkret reduzieren.
Hilfe	Ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung nutzen, besonders bei Krise.
Rückkehr	Nicht bei 100 Prozent starten, sondern Stufen und Grenzen planen.

18. Karte zum Weitergeben

Diese kurze Karte kann helfen, wenn lange Erklärungen zu viel sind.

Kurztext	Ich bin stark erschöpft. Bitte gib mir keine allgemeinen Durchhalte-Sätze. Hilfreich sind konkrete Entlastung, klare Prioritäten, wenig zusätzliche Reize und Unterstützung beim Organisieren professioneller Hilfe.
-----------------	--

Wer diese Karte nutzt, muss sich nicht rechtfertigen. Sie soll Gespräche vereinfachen, nicht alles erklären.

19. Glossar

Begriff	Bedeutung
Burnout	Zustand tiefer Erschöpfung nach längerer Belastung, häufig im Zusammenhang mit Arbeit oder Verantwortung.
Dauerstress	Belastung, bei der Körper und Psyche kaum in Erholung kommen.

Begriff	Bedeutung
Innere Antreiber	Gelernte Sätze, die Menschen über Grenzen treiben können.
Rückkehrplan	Schrittweise Planung nach Pause oder Krankheit.

20. Quellen und weiterführende Informationen

World Health Organization: Burn-out as an occupational phenomenon.

<https://www.who.int>

gesund.bund.de: Stress und psychische Gesundheit. <https://gesund.bund.de>

NICE: Depression in adults: treatment and management.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng222>

116117: Ärztlicher Bereitschaftsdienst. <https://www.116117.de>

TelefonSeelsorge. <https://www.telefonseelsorge.de>