

Burnout-Prävention

Eine kleine Sammlung an Fragen, mit denen Sie heraus bekommen können, inwieweit Sie Burnout-gefährdet sind. Alle Fragen basieren auf dem Buch: „Burnout-Prävention, sich selbst helfen – das 12-Stufen-Programm“ 2. Auflage, Thomas M. H. Bergner, Verlag: Schattauer (2010)

Informationen über mich

Aufgabe: Lesen Sie zunächst alle Fragen durch und beantworten diese anschließend, wenn möglich, wahrheitsgemäß. Die Antworten dienen als Einführung für Ihre persönlichen Unterlagen und sollen einen Einstieg in das Thema „Burnout – Konzentration – Stress“ geben. Wenn Sie den Test bereits kennen, füllen Sie den Test trotzdem aus.

Sie haben für den Test **3 Minuten** Zeit.

1. Wie viele Geschwister haben Sie?
2. Wohnen Sie noch bei Ihren Eltern? Wenn nein, wo dann?
3. Wie viele Sprachen sprechen Sie und wie gut beherrschen Sie diese Sprachen?
4. Was haben Sie heute Morgen gefrühstückt?
5. Wie oft fahren Sie am liebsten in den Urlaub?
6. In welches Land reisen Sie am liebsten, wenn Sie in den Urlaub fahren?
7. Was war bisher die weiteste Entfernung, die Sie von zu Hause/Ihrem Wohnort entfernt im Urlaub waren?
8. Was verstehen Sie unter dem Begriff Burnout?

9. Welche Hobbies haben Sie und wie oft gehen Sie diesem Hobby nach?

10. Warum würden Sie Ihre 30° Buntwäsche niemals mit weißer Kochwäsche zusammen waschen? Ist doch eigentlich egal, oder nicht? Begründen Sie!

11. Wie gefällt Ihnen eigentlich das kostenlose Campus-Magazin „VIEL“?

12. Peter hat 30 Äpfel, gibt Lena 25 und isst 3 Äpfel selbst. Wie viele Äpfel kann er nun für den Preis von 50 Cent verkaufen?

13. Denken Sie, dass Ihre Freunde Sie mögen und ehrlich behandeln?

14. Fertig! Nachdem Sie alles gelesen haben schreiben Sie nur Ihren Namen oben rechts auf den Zettel und legen Sie den Stift beiseite. Genießen Sie die restlichen Minuten.

Wo stehe ich?

Aufgabe: Lesen Sie nun die folgenden 27 Aussagen und entscheiden Sie, ob Sie jede dieser Aussagen so (oder weitgehend so) für sich treffen können. Ist das der Fall, suchen Sie die entsprechende Nummer in Abbildung 1 und kreuzen Sie die Nummer der bejahten Aussage an. Wenn Sie der Aussage für sich nicht zustimmen können, verzichten Sie einfach darauf. Es ist auch möglich, dass Sie keiner Aussage zustimmen.

1. Nichts hat einen Sinn mehr.
2. Ich arbeite immer mehr im Beruf.
3. Ich spüre, dass es ohne mich an der Arbeitsstelle/im Beruf/im Studium kaum geht.
4. Was um mich herum geschieht, interessiert mich nicht mehr wirklich.
5. Von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt: ich habe deutliche Stimmungsschwankungen.
6. Ich weiß nicht, wie ich mir helfen kann oder wer mir helfen kann.
7. Ich stelle fest, dass ich mich wohler fühle, wenn ich mich beruflich absichere (z.B. wegen sonst möglicher juristischer Probleme).
8. Ich habe immer wieder das Gefühl, vom System (dem Unternehmen, dem Staat, der Hochschule) oder auch von meiner Klientel oder von Partnern ausgenutzt zu werden.
9. Ich habe so viel zu tun, dass soziale Kontakte außerhalb der beruflich/studentisch wirklich notwendigen kaum mehr möglich sind.
10. In mir regt sich immer wieder so etwas wie Widerstand vor Veränderungen. Besser es bleibt so, wie es ist (denn noch schlechter darf es nicht werden).
11. Wenn ich in mich hineinspüre, freue ich mich nicht mehr richtig - vielleicht bleibt die Freude mehr oder minder an der Oberfläche.
12. Ich merke, dass es mir letztlich doch angenehmer ist, zu meiner Klientel eine gewisse Art professioneller Distanz zu haben. Vielleicht habe ich das inzwischen auch etwas forciert.
13. In letzter Zeit habe ich einige Aufgaben oder Positionen abgegeben, auch meine Hobbies sind mir weniger wichtig.
14. Meine Probleme mit der Familie und/oder dem Partner/der Partnerin werden mehr.
15. In der letzten Zeit habe ich eine oder mehrere neue Tätigkeiten neben der bisherigen angenommen (das kann nicht nur beruflich sein, sondern auch privat, im Verein usw.)
16. Vielleicht auch, weil ich immer wieder zu wenig Zeit habe, denke ich manchmal, ich sei kein wirklich guter _____ (hier setzen Sie Ihren Beruf ein).
17. Ich habe überhaupt keine Lust zu arbeiten.
18. Manchmal denke ich mir, wie schön es wäre, wenn alles ein Ende hätte.
19. So richtig interessiert mich nichts mehr.
20. Ich kann ohne Alkohol oder Drogen oder bestimmten Medikamente praktisch nicht mehr sein, so schwer diese Einsicht mir auch fallen mag.
21. Ich genieße es sehr, mir vieles leisten zu können – und tue es auch oft (Einkäufe, Autos, Urlaube etc.)

22. Ich bin sehr oft müde und erschöpft.
23. ich bin innerlich vollkommen verzweifelt wegen meiner Situation.
24. Inzwischen ist mir alles egal.
25. Ich will nur noch meine Ruhe haben, deshalb habe ich nahezu alle Kontakte aufgegeben.
26. Für mich selbst darf ich ehrlich sein: Der Satz „Ich will da nicht hin“ beschreibt ziemlich gut mein Gefühl, wenn ich zur Arbeit/zur Uni/FH fahre.
27. Es fällt mir sehr schwer, nach einem Arbeitstag/Studientag zu Hause abzuschalten.

Auswertung

Sie haben nun jeweils fünf typische Verhaltensweisen und vier typische Gefühle für die drei Stadien von Burnout bearbeitet. Aufgrund der Verteilung Ihrer Kreuze auf der Skala in Abbildung 1 können Sie ablesen, wie weit fortgeschritten Ihr Burnout wahrscheinlich ist.

Da die Symptome der früheren Stadien nicht unbedingt aufhören, je weiter Burnout voranschreitet, kommt es nur darauf an, bis wohin Ihre Symptome reichen – bis C oder B oder nur bis A? Es spielt keine Rolle, wie viel Kreuze Sie gesetzt haben oder wie diese verteilt sind.

- A steht für die Anfangsphase von Burnout. Sie ist gekennzeichnet durch (Hyper-)Aktivität und das Grundgefühl des Ärgers oder der Aggression.
- B ist die Rückzugsphase. Hier ist der/die Betroffene wie auf der Flucht vor sich und seinen/ihren Problemen, genauso auf dem Rückzug vor den Anforderungen des Alltags. Das Grundgefühl ist das der Flucht.
- In der dritten und letzten Phase C fühlt sich der/die Betroffene isoliert und reagiert mit einer Art Lähmung; er/sie ist passiv.

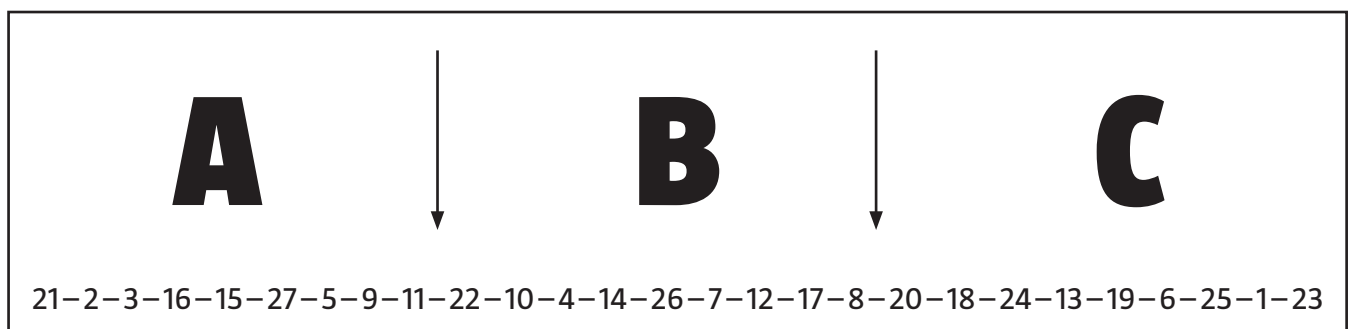


Abbildung 1: Burnout-Stadien

Schnelltest

Sie können mit nur zwei Fragen überprüfen, ob Ihre Ergebnisse im Großen und Ganzen stimmen.

1. Bitte schätzen Sie die Höhe Ihres Eigeneinflusses im Beruf (und nachrangig auch im Privatleben) ein.

Meinen Einfluss im (Berufs-)Leben schätze ich ein mit:

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① bedeutet, Sie haben auf fast nichts in Ihrem Leben Einfluss. ⑩ bedeutet, Sie können praktisch über alles selbst bestimmen. Solche Berufe gibt es, zum Beispiel als erfolgreicher Romanautor können Sie das empfinden, ⑩ was meint.

Bedenken Sie bei Ihrer Einschätzung, dass beispielsweise ein Rechtsanwalt den Ausgang von Gerichtsprozessen oder die Reaktion der Gegenpartei viel weniger beeinflussen kann, als er gerne möchte. Oder dass ein Altenpfleger bestimmte Erkrankungen der ihm anvertrauten Menschen nicht immer verhindern kann. Trotz meiner Suggestion geht es hier ausschließlich um Ihre Einschätzungen Ihrer Situation.

2. Wie hoch schätzen Sie Ihre Belastung im (Berufs-)Leben ein?

Meine Belastung im (Berufs-)Leben schätze ich ein mit:

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

① meint, alles geht Ihnen mehr als leicht von der Hand und ⑩ bedeutet, Ihre Belastung ist in Ihrem eigenen Empfinden so hoch, dass Sie sich eine höhere praktisch nicht vorstellen können und erst recht nicht ertragen.

Übertragen Sie Ihre zwei Werte in das Koordinatensystem der Abbildung 2.

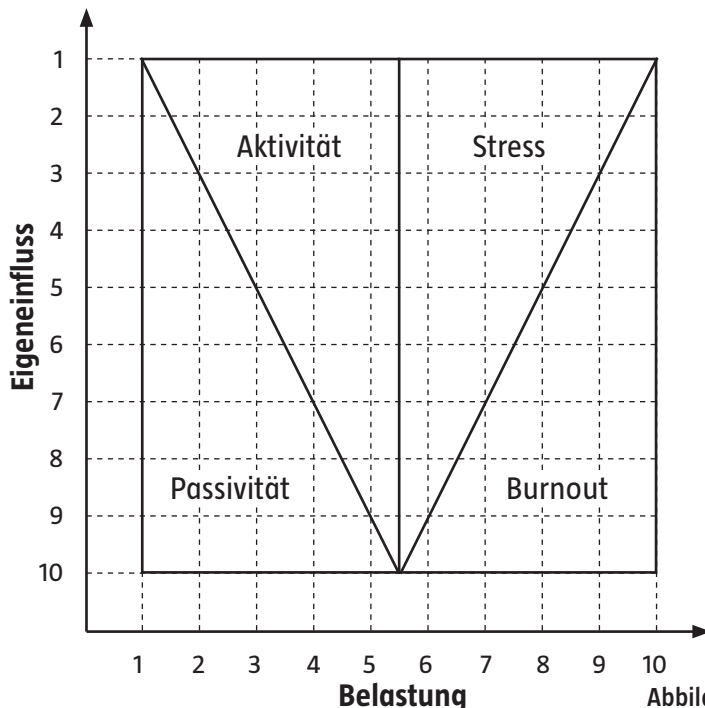


Abbildung 2: Vier-Felder-Tafel zur Einschätzung des Burnout-Risikos

Emotionale Erschöpfung

Beurteilen Sie, inwieweit die folgenden Sätze auf Sie zustimmen, oder nicht.

① bedeutet, trifft für mich überhaupt nicht zu. ⑩ bedeutet, trifft für mich ohne jede Einschränkung zu.

1. Ich habe keine Kraft mehr für meinen Beruf.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2. Ich fühle mich leer.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

3. Ich habe keine Reserven mehr.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

4. Mir fehlen die Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen in meinem Leben.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

5. Ich weiß nicht mehr, warum ich meinen Beruf auf diese Art und Weise ausführe.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

6. Ich möchte meinen Beruf am liebsten an den Nagel hängen.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

7. Ich kann mir heute nicht vorstellen, den Beruf bis zur normalen Altersgrenze durchzuhalten, ich will vorher aufhören.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

8. Ich brauche dringend Urlaub.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

9. Ich kann Aufgaben ausserhalb der Reihe fast nicht mehr durchstehen.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

10. Ich fühle mich wie ausgebrannt.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Bitte zählen Sie zunächst Ihre Punkte zusammen, sie liegen zwischen 10 und 100. Je höher der Wert, umso höher ist Ihre emotionale Erschöpfung. Es gibt keinen festen Grenzwert, ab dem man von Burnout sprechen kann, weil viele andere Faktoren eine Rolle spielen. Die Erfahrung zeigt aber, dass ein Wert unter 30 gegen Burnout spricht. Werte ab 60 sind starke Indizien für Burnout. Wenn Sie nur einmal um 10 geantwortet haben, ist dies ebenfalls ein starker Indiz für Burnout.

Depersonalisation

Als Depersonalisation wird ein reduziertes Engagement für seine Klientel und für andere allgemein (MitarbeiterInnen, PartnerIn, Freunde, Verwandte) beschrieben. Sie ist das zweite Hauptsymptom von Burnout.

	JA	NEIN
1. Über meine Kollegen denke ich letztlich nicht allzu positiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Meine Klienten sollten meine fundierten und wohlmeinenden Ratschläge annehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. So manche Situation im Beruf belastet mich. Warum auch immer, ich zeige das in der Regel nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Meine Klienten können mich ganz schön nerven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wenn ich ehrlich bin, könnte ich manche von ihnen auf den Mond schießen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich finde Perfektionismus in meinem Beruf eher von Vorteil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich ertappe mich manchmal dabei, dass ich meine Klienten und deren Verhalten abfällig bewerte oder kommentiere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich habe meine Arbeitszeit in der letzten Zeit reduziert (oder zumindest würde ich das gerne tun).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich mag nicht mehr gerne ausgehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Manchmal schäme ich mich dafür, mit welcher inneren Einstellung ich meinen Beruf ausübe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich kann alle verstehen, die sich über das System, in dem sich unser Unternehmen befindet, lautstark beklagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich versuche inzwischen, den Abstand zu meiner Klientel zu vergrößern oder sicher zu wahren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Zählen Sie die Anzahl Ihrer Ja-Antworten. Bereits eine Ja-Antwort kann als ein Hinweis auf Depersonalisation sein. Je mehr Ja-Antworten Sie angekreuzt haben, desto höher ist der Grad Ihrer Depersonalisierung.

Leistungsabnahme

Leistungsabnahme erklärt sich durch den Begriff selbst. Entscheiden Sie, ob die Aussage für Sie zutrifft oder nicht. Wenn sie eher zutrifft, kreuzen Sie JA an, wenn sie eher nicht zutrifft, NEIN.

1. BLOCK	JA	NEIN
Ich engagiere mich voll und ganz im Beruf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin wirklich aktiv und tue vieles als <u>bitte geben Sie hier Ihren Beruf ein</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Kollegen tun deutlich weniger als ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. BLOCK		
Ich habe die Grenze meiner Belastungsfähigkeit erreicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich brauche inzwischen schon einige Willenskraft, um meinen Beruf noch so effektiv wie bisher ausüben zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß nicht warum, aber der Beruf macht mir mehr Mühe als früher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. BLOCK		
Wahrscheinlich fällt es jedem schwer, das zuzugeben, aber ich kann nicht mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich nicht unverzüglich kürzer trete, könnte ich sehr negative Auswirkungen für mich nicht ausschließen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin fix und fertig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Sie haben die Fragen in drei Dreierblöcken beantwortet. Es ging dabei um Ihre Leistungsfähigkeit. Wenn Sie zwei oder drei Fragen eines Blocks bejaht haben, zählt dieser als »+« in der Auswertung. Wenn nur eine oder keine Frage bejaht wurde, bekommt der Block ein »-«.

Block 1	+	+	+	+	-	-	-	-
Block 2	-	+	-	+	-	+	+	-
Block 3	-	-	+	+	+	-	+	-
Ergebnis:	A	B	C	D	E	F	G	H

- A Sie befinden sich wahrscheinlich entweder nicht im Burnout der in der Anfangsphase.
- B Sie befinden sich wahrscheinlich in der beginnenden zweiten Phase von Burnout.
- C Diese Antwortkombination ist bei ehrlicher Beantwortung nicht möglich, entweder Sie sind voll aktiv oder vollkommen erschöpft. Beides zeitgleich ist schwer vorstellbar.
- D Auch diese Kombination enthält viele Widersprüche in sich. Bitte kontrollieren Sie Ihre Antworten.
- E Es besteht der berechtigte Verdacht, dass Ihr Burnout weit vorangeschritten ist.
- F Sie sind wahrscheinlich auf dem Weg ins manifeste Burnout oder bereits darin.
- G Es besteht der berechtigte Verdacht, dass Ihr Burnout weit vorangeschritten ist.
- H Sie haben keine Hinweise auf verminderte Leistungsfähigkeit und auch nicht auf Hyperaktivität. Burnout ist damit unwahrscheinlich, sofern Sie Ihren Zustand und Ihre Leistungsfähigkeit korrekt eingestuft haben.

Probleme mit Alkohol?

Es gibt vier Fragen (das CAGE-Schema, benannt nach den englischen Stichwörtern Cut down Dringing, Annoyance, Guilty, Eye Opener), die recht gut eingrenzen, ob jemand Alkoholprobleme hat:

1. Haben Sie jemanls daran gedacht, weniger zu trinken?
2. Haben Sie jemals bei anderen Menschen Anstoß erregt, weil Sie nach deren Meinung zu viel trinken?
3. Haben Sie sich jemals wegen Ihres Trinkens schuldig gefühlt?
4. Haben Sie jemals morgens als Erstes Alkohol getrunken, um sich seelisch zu stabilisieren oder einen Kater zu dämpfen?

Auswertung

Wenn sie eine Frage mit JA beantwortet haben, besteht der Verdacht, dass Sie ein Alkoholproblem haben. enn Sie zwei oder mehr Fragen mit JA beantwortet haben, ist ein schädlicher Konsum oder ein Alkoholmissbrauch wahrscheinlich. Dann sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, um Alkoholabhängigkeit auszuschließen oder behandeln zu lassen.

Körperliche Beschwerden?

Geben Sie bitte an, welche körperlichen Beschwerden oder Verhaltensauffälligkeiten Sie bei sich kennen oder vermuten.

	sicher vorhanden	wahrscheinlich ausgeprägt	fehlt sicher
1. Alkoholabhängigkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bluthochdruckanfälligkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Chronische Schmerzmitteleinnahme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Durchfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Engegefühl in der Brust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Gewichtsabnahme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Gewichtszunahme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Häufige Erkältungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Verminderte oder verlorene sexuelle Lust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Müdigkeit (über ein normales oder erklärbares Maß hinaus)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Muskelschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Verstopfungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	sicher vorhanden	wahrscheinlich ausgeprägt	fehlt sicher
14. Potenzstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Rückenschmerzen bis Bandscheibenvorfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Schlafmitteleinnahme, öfter als einmal monatlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Schlafstörungen (Einschlaf-, Durchschlaf- oder Aufwachstörungen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Schulter-Nacken-Syndrom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Herzrasen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Tics?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ohrgeräusche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Übelkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Zähneknirschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Zeitweise Atemnot?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Zittern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aggressionspotenzial

Beurteilen Sie, ob folgende Aussagen für Sie zutreffend sind oder nicht.

	JA	NEIN
1. Ärger ist für mich fast an der Tagesordnung, wenn nicht im Beruf, dann zumindest zu Hause.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Am liebsten würde ich einigen meiner Klienten mal so richtig sagen, was ich von Ihnen halte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Es gibt nicht Wenige, die unsere staatlichen Systeme nach Strich und Faden ausnutzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Immer wieder spüre ich, wie schnell mich andere reizen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Die ganzen Hartz IV-Empfänger (oder Ausländer, die Rechten oder die Linken, die Jungen oder die Alten, oder wer auch immer) belasten unser Sozial- und Gesundheitssystem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Bereits heute ist die Bezahlung für meinen Beruf zu gering. Wenn sich das weiter so entwickelt, habe ich in überschaubarer Zeit echte Probleme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mit meinen Mitarbeitern und/oder Klienten und/oder Kollegen gibt es immer wieder ein paar Hühnchen zu rupfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich bezweifle, dass sich etwas zum Besseren wenden wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Es ist besser, wenn ich vieles, was meine Mitarbeiter machen, nachkontrolliere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich meine, jetzt sollte ich mal dran sein!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Geduld mag eine Tugend sein, meine ist es aber nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Wenn ich ehrlich bin, denke ich manchmal, dass einem meiner Klienten das herbe Schicksal zu Recht geschieht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Wenn ich nicht dauernd in Bewegung bin, halte ich es kaum aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Wenn auch manche Schmetterlinge im Bauch haben, bei mir ist es Wut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Sie hatten nun 14 Mal die Gelegenheit, verschiedene Spielformen der Aggression für sich zu bewerten. Je häufiger Sie JA angekreuzt haben, umso aggressiver sind Sie anderen und/oder sich selbst gegenüber. Aggression ist das Hauptsymptom im Anfangs- und beginnenden Rückzugsstadium von Burnout.

Sollten Sie immer NEIN angegeben haben, spricht dies für eine nicht ganz korrekte Beantwortung. Menschsein ganz ohne Aggression ist Illusion.

Berufliche Belastungen

Beurteilen Sie die folgenden Inhalte in Bezug auf Ihre Belastung durch Ihre eigene Berufstätigkeit.

① bedeutet, ich bin überhaupt nicht belastet ⑩ bedeutet, ich bin dadurch vollkommen belastet.

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Konkurrenz mit Kollegen | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 2. Ethische Konflikte | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 3. Langweilige Routine | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 4. Eigene gesundheitliche Probleme | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 5. Körperliche Belastungen | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 6. Konflikte mit Vorgesetzten oder Institutionen | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 7. Geistige Anstrengung | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 8. Persönliche Spannungen mit Mitarbeitern oder Klienten | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 9. Arbeitszeiten (zu lang, Dienste) | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 10. Arbeitsbedingungen (zu kleine Räume, fehlende Klimatisierung) | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 11. Unklare Anweisungen (als Angestellter) | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 12. Mangelnde Informationen (z.B. über neue Regelungen) | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 13. Fehlende Anerkennung | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 14. Zeitdruck | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 15. Finanzdruck | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 16. Seelische Belastung durch berufstypische Inhalte | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 17. Häufige Störungen | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |
| 18. Hohe Verantwortung | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ |

Auswertung

Bei der Auswertung Ihres Ergebnisses liegen Sie dann auf der »normalen« Seite, wenn in der Tabelle nach unten die persönliche Belastung zunimmt. Die Kurve, die sich zwischen den einzelnen Punkten ergibt, nimmt dann in etwa folgende Form ein: ↘. Sie weist von links oben nach rechts unten.

Wenn Sie Werte von ⑧ oder höher haben, spricht dies eindeutig für eine außergewöhnliche, dauerhafte Belastung mit Gefahr für Burnout.

Wenn Sie ab dem Punkt »Fehlende Anerkennung« erst den Wert ⑥ und höher angegeben haben, liegen Sie im Normalbereich.

Schwierige Menschen

Ein schwieriger Mensch ist ein Mensch mit Schwierigkeiten.

Bitte kreuzen Sie an, was für Sie – vorrangig im beruflichen Rahmen – zutrifft.

Manche nerven mich, indem sie...

1. mich als Partnerersatz sehen.
2. Erwartungen an mich haben, die ich nicht erfüllen kann, darf oder will.
3. meinen Rat nicht ernst nehmen.
4. sich an anderer Stelle zum zweiten, dritten oder soundsovielten Mal neu beraten lassen.
5. ihre Einfältigkeit vor sich hertragen.
6. sich noch nicht einmal bemühen, deutsch zu sprechen.
7. sich in mich verlieben.
8. alles besser wissen, zum Beispiel übers Internet.
9. gegen mich intrigieren.
10. Ja und Amen sagen und etwas anderes denken.
11. mich manipulieren wollen.
12. zu intim werden, zum Beispiel wollen sie Persönliches über mich erfahren.
13. nur kommen, um zu tratschen.
14. mich – warum auch immer – abstoßen.
15. aggressiv wirken oder handeln.
16. mich mit ihrem Kram belasten wollen.
17. einfache Sachverhalte bereits nicht verstehen.
18. nichts dazulernen wollen oder können.
19. meinen, mich beschäftigen zu müssen.
20. unfreundlich sind.

Verbrannte Seelen

Unter Lehrern grassiert das Burnout-Syndrom. Doch was ist das?

VON Jörg Blech | 02. Dezember 1999 - 13:00 Uhr

Jede Nacht um drei Uhr hält er das Pfeifen, Klingeln und Fiepen in seinem Kopf nicht mehr aus. Vom Bett aus tastet er nach dem tragbaren CD-Spieler, setzt den Kopfhörer auf und drückt auf Start. Auf einmal zwitschern um ihn herum Vögel, Blätter rascheln im Wind, in der Ferne rauscht ein Wasserfall. Harald Meffert* war einmal Musiklehrer. Doch sein Gehör ist ruiniert, er meint: durch den Musikunterricht. Dem Toben, Schreien und Stören der Schüler fühlte sich der zierliche, etwas schreckhaft wirkende Mann nicht mehr gewachsen.

Vor acht Jahren wurde Meffert auf seinen Wunsch wegen Dienstunfähigkeit vorzeitig pensioniert. Das Hörgerät im rechten Ohr erinnert ihn an seine schlimme Zeit an einem Hamburger Gymnasium. Dass er den Tinnitus bekam, erschien ihm damals wie eine Befreiung. "Endlich war die Last vom Buckel!", sagt der inzwischen 65-Jährige. Dabei hatte er anfangs seinen Beruf "zauberhaft" gefunden.

Die wenigsten Lehrer arbeiten in Deutschland bis zum regulären Pensionsalter. In Baden-Württemberg beispielsweise erreichen nur 18 Prozent der Lehrer die gesetzliche Altersgrenze, wie eine Statistik aus dem Jahr 1997 zeigt. Die anderen lassen sich vorher vom Amtsarzt die Dienstuntauglichkeit bescheinigen. In Hamburg steigen sogar 9 von 10 Lehrern vorzeitig aus, weil sie nicht mehr wollen oder können. Die meisten leiden unter psychischer Erschöpfung. Die Symptome kündigen sich über Jahre an. Die Pauker stottern, verlieren die Beherrschung, erleiden Schweißausbrüche und spüren, wie ihr Herz rast, wenn sie vor der Klasse stehen. Viele leiden an Verdauungsproblemen oder einem Tinnitus. Hinter alledem stecken psychische Probleme: Das "Burnout-Syndrom" grassiert in deutschen Lehrerzimmern.

Eltern haben wenig Verständnis für ausgebrannte Lehrer

Der englische Ausdruck für Ausbrennen klingt zwar anschaulich, doch ist kaum herauszufinden, was sich dahinter eigentlich verbirgt. In Nachschlagewerken wie dem Pschyrembel taucht der Begriff erst gar nicht auf. Der Kölner Sonderpädagoge Klaus Jürgen Heuel, Verfasser einer Examensarbeit über *Burnout bei Lehrern*, stieß auf "über 1000 Publikationen, denen unterschiedlichste und zum Teil auch willkürliche Definitionen zu Grunde liegen". Heuels ernüchterndes Fazit: "Was unter Burnout aus wissenschaftlicher Sicht verstanden wird, kann genau genommen überhaupt nicht gesagt werden." Daraus folgt die zweite Auffälligkeit des Syndroms. Auch die exakten Ursachen des Ausbrennens sind so gut wie nicht bekannt.

Dass sich das Leid der Lehrer jeglichem Zugriff zu entziehen scheint, nährt das Misstrauen. Geht es um das Befinden hiesiger Pädagogen, hält sich das Mitgefühl der meisten Menschen ohnehin in Grenzen. Die zusätzlichen Pensionskosten belasten die öffentliche

Hand schon heute, deshalb wollen Landespolitiker den teuren Abschied in den vorzeitigen Ruhestand erschweren. Auch viele Eltern haben wenig Verständnis für "ausgebrannte" Lehrer. Welcher Berufsstand hat schon so viel Ferien, so flexible Arbeitszeiten und ein so hohes Gehalt?

Und ist es nicht so, dass die Krankgeschriebenen, kaum aus dem Schuldienst entlassen, oft plötzlich wieder erstaunlich aufblühen? Wer beispielsweise in Italien einen frühpensionierten deutschen Lehrer trifft, der dort eine Tauchschule betreibt, kommt schon ins Grübeln. Auch jene vorzeitig verrentete Grundschullehrerin gibt zu denken, die plötzlich Kraft für wöchentliche Sprachkurse, Studienreisen und Kegelabende findet, auf denen sie über ihre schmale Pension klagt. Ist es also nur eine Kombination aus Beamtenstatus, privater Krankenversicherung und Simulationstalent (das manche Ärzte den Lehrern bescheinigen), die den frühen Rückzug in die Rente fördert? Oder macht der Lehrerberuf tatsächlich krank?

Egon Tegge setzt sich fast täglich mit dieser Frage auseinander. Wenn er nicht Deutsch oder Erdkunde unterrichtet, dann arbeitet der 50-Jährige als Personalratsvorsitzender der Hamburger Gymnasiallehrer. In seinem schlichten Büro in der Schulbehörde berät er immer häufiger Lehrer, die sich nicht mehr zurechtfinden und seelische Probleme haben. "Es mag schwarze Schafe geben", sagt Tegge. "Aber fast alle, die hier bei mir sitzen, können nicht mehr. Die sind fertig."

Eines haben die Gescheiterten gemeinsam: Weder als Student an der Uni noch später im Schuldienst hat man sie je über das Burnout-Syndrom informiert. Sie erfuhren nicht, dass neben Erziehern und Altenpflegern auch Lehrer überdurchschnittlich häufig ausbrennen. Dass man in diesen Berufen nur begrenzte Aufstiegschancen hat und oft mit massiven Problemen anderer Menschen konfrontiert wird, die einem auch nach Dienstschluss nahe gehen.

Vielmehr werden Lehrer von Anfang an zu Einzelkämpfern erzogen, darauf getrimmt, den Lehrplan durchzuziehen. Von Berufs wegen müssen sie überlegen und unfehlbar sein. Der Psychologe Jörg Fengler, Leiter einer "Arbeitsgruppe Klinische und Pädagogische Psychologie" an der Universität Köln, glaubt, dass viele Lehrer mit den Berufsjahren einen ätzenden Hang zur Besserwisseri entwickeln, der fatal auf die Stimmung schlägt. "Viele Lehrerkollegien klagen über endlose Streitereien - kein Wunder, wenn lauter Rechthaber zusammen arbeiten müssen." Und schließlich, der angehende Lehrer kann hierzulande erst im Referendariat erproben, ob er überhaupt pädagogisches Talent besitzt. Sind dann die psychischen Probleme erst einmal akut, ist es für einen Berufswechsel (fast) zu spät.

Wer frühpensionierten Lehrern zuhört, gerät sowieso ins Zweifeln, ob er diesen Beruf irgendjemandem empfehlen sollte. Was Harald Meffert im Klassenzimmer erlebte, klingt noch harmlos. Mit grimmiger Miene erinnert sich der Musiklehrer an die "notorischen Störer" in der Mittelstufe. Mal hämmerten sie entfesselt auf den Keyboards herum, mal verweigerten sie schlicht die Mitarbeit. Für Lehrer Meffert war das schon zu viel. Er sagt: "An diesen Stress-Situationen bin ich krank geworden."

Am alltäglichen Wahnsinn namens Unterricht ist auch die 47 Jahre alte Birgitt Mayr* in Hannover am Ende zerbrochen - nach 24 Berufsjahren in der Hauptschule. Ausdrücke wie "Spasti", "Kinderficker", "blöde Fotze" oder etwa "50-Pfennig-Nutte" gehörten zuletzt zum Vokabular ihrer Siebtklässler. "Ich komme mir vor, als sei ich im Irrenhaus. Mache ich einem Schüler Vorhaltungen, werde ich als ausländerfeindlich beschimpft. Die meisten Schüler sind aber Ausländer", hat Birgitt Mayr für ihre Psychotherapie aufgeschrieben. "Ich möchte nachdrücklich etwas sagen, finde aber nicht die richtigen Worte und fange an zu stottern." Seit Anfang des Jahres lebt Birgitt Mayr nun im vorzeitigen Ruhestand. Einmal pro Jahr muss sie zum Amtsarzt, der "entweder meine weitere Dienstunfähigkeit attestiert oder feststellt, ich sei wundersamerweise wieder fit für den Schuldienst". Ihr Schulleiter verweigerte jede Hilfe. Sie müsse ihre missliche Situation schon selbst ändern.

Gerade Ferien treiben Lehrer oft auf die Psycho-Couch

"Es fehlt jegliche Infrastruktur in der Schule, mit dem Problem umzugehen", klagt Egon Tegge. Dabei scheint vor allem das Klima an der Schule darüber zu entscheiden, ob die Lehrer ausbrennen oder nicht. Wer den einzelnen Lehrern helfen will, muss deshalb die Schulen stärken. Eine Befragung von 1000 Lehrern, die an Haupt-, Real- und Berufsschulen sowie Gymnasien unterrichten, ergab: Je gerechter und kompetenter die Pädagogen ihr Kollegium empfinden, desto seltener kommt es zu psychischer Erschöpfung.

Einen Ausweg könnten die so genannten Supervisionen zeigen. Der Ausdruck meint nichts anderes als einen Gesprächskreis. Unter der Leitung eines erfahrenen Menschen thematisieren die Lehrer zum ersten Mal ihre Probleme. Kollegen, die jahrelang schweigend nebeneinander gearbeitet haben, merken dann plötzlich, dass sie zum Beispiel mit bestimmten Situationen oder Schülern ganz ähnliche Nöte haben. Bisher gibt es so etwas nur in eher seltenen Fällen von Eigeninitiative. Der Kölner Pädagogen-Psychologe Jörg Fengler fordert deshalb, die Supervision - die nicht mehr als zehn Teilnehmer haben und außerhalb der Schule stattfinden sollte - müsse aus dem Schuletat finanziert werden.

Simpel erscheint ein kurzer Rat, mit dem sich nach Ansicht Hamburger Arbeitsmediziner die Last der Lehrer mindern lässt. Die Pädagogen sollten ihre Arbeit besser einteilen. Denn ausgerechnet das, was den Beruf so attraktiv erscheinen lässt, nämlich die halbtägige Tätigkeit in der Schule und die langen Ferien, scheine sie reif für den Psychiater zu machen. Manche Lehrer verlernten, zwischen Arbeit und Freizeit zu trennen. Sie verstrickten sich zu Hause immer tiefer im Organisationschaos, weil sie weder ihre Aufgaben erledigten noch vom Schulstress abschalteten.

Einen Ausweg aus dem Einzelkämpfertum daheim und im Lehrerzimmer hat Bernd Nee aus Oldenburg beschritten. Als der 49 Jahre alte Deutsch- und Sportlehrer bei sich erste Anzeichen des Burnout diagnostizierte, absolvierte er eine Weiterbildung als Beratungslehrer. Als eine Art Ombudsmann für Lehrer kommt er nun mit vielen Kollegen ins Gespräch und hat fünf Unterrichtsstunden weniger in der Woche.

Die Bereitschaft, seine eigene Situation nüchtern zu analysieren, und der Wille, daran auch etwas zu ändern, hält sein Hamburger Kollege Egon Tegge fast schon für überlebenswichtig: "Man kann nicht sagen, ein Lehrer knallt seinen Job 40 Jahre durch. Dazu ist der Mensch nicht gebaut."

COPYRIGHT: (c) DIE ZEIT 1999

ADRESSE: http://www.zeit.de/1999/49/199949.burnout_.xml

Lehrer: Burn Out Syndrom

Wie in den Basisinformationen ([Ursachen für das Burn Out Syndrom](#)) auf dieser Seite beschrieben tritt das Burn Out Syndrom besonders häufig in den helfenden Berufen und Berufen mit sozialer Arbeit auf. Auf welchen Beruf trifft das eher zu als auf den Beruf des Lehrers?

Lehrer und Lehrerinnen haben einen Beruf im sozialen Umfeld und setzen sich oftmals auch **außerhalb der regulären** Arbeitszeit für Problemkinder und die Klassengemeinschaft ein. So beginnt der Weg zum **Lehrer Burn Out**. Eine Studie hat erst kürzlich aufgedeckt, dass nur wenig Berufsgruppen so Burn Out gefährdet ist, wie die Lehrer. Fakt ist: **Lehrer** gehören zu den am meisten belasteten Berufsgruppen. Die Erkrankung am **Burn Out Syndrom** zeichnet sich bereits [während des Studiums](#) ab.

Der Lehrer sieht sich unter Druck, denn die breite Masse denkt, als Lehrer hat man einen einfachen Job. Drei Monate Ferien, einen 5-6 Stunden Tag mit viel Pause bei einer guten Bezahlung. Fest steht: 95 Prozent aller Lehrer gehen nicht ohne Grund frühzeitig in Pension. Die meisten Lehrer entscheiden sich für diesen Schritt, weil sie nicht anders können. Psychosomatische oder psychische Beschwerden machen ihnen das Weiterarbeiten unmöglich.

Burn out bei Lehrern: Rund 30 Prozent aller Lehrer sind stark vom Burn Out Syndrom bedroht. Doch was führt bei den Lehrern zum Burn Out Syndrom? **Lehrer selbst sagen**, sie fühlen sich **von schwierigen Schülern gestresst**, die Lehrer versuchen die Erziehungsarbeit, die zu im Elternhaus versäumt wird, zu kompensieren und zerbricht an den schwierigen Fällen und an der Masse an Fällen.

Filed under: [Betroffene Berufe](#) on Dezember 25th, 2009