

Burnout greift um sich

# Immer mehr Führungskräfte verlieren die innere Mitte

**S**echs Mal mehr Patienten wurden 2010 wegen Burnout skrankgeschrieben als 2004. Die Krankheit nimmt in beängstigender Weise zu. Große Firmen unterweisen ihre Führungskräfte bereits in Prophylaxemaßnahmen zum Schutz vor Burnout. Denn die Ausfallzeiten erkrankter Mitarbeiter, die häufig mehrere Monate dem Arbeitsplatz fernbleiben, ist kaum zu finanzieren.

Auch für Apotheker sind längere Krankheitsfälle, besonders wenn eine Führungskraft betroffen ist, schwer überbrücken.

wird in der »Internationalen Klassifikation der Erkrankungen« (ICD 10) als »Ausgebranntsein« und »Zustand der totalen Erschöpfung« erfasst.

Burnout wird hier nicht als Erkrankung, sondern als ein Problem der Lebensbewältigung bezeichnet. Es zeigt den Zustand starker emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Häufig kommt

Schlaflosigkeit hinzu, was die Symptomatik weiter verschlimmert. Seit Mitte der 1970er Jahre liegen Forschungsergebnisse über das Burnout-Syndrom vor.

## Symptome des Burnout-Syndroms

- Extremes Leistungsstreben, um besonders hohe Erwartungen zu erfüllen.

tungen zu erfüllen.

- Überarbeitung mit Vernachlässigung anderer persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte.
- Überspielung oder Übergehen innerer Probleme und Konflikte.

• Zweifel am eigenen Wertesystem und ehemals wichtigen Dingen wie Hobbys und

Freunden.

- Rückzug und Vermeidung sozialer Kontakte auf ein Minimum.
- Innere Leere und verzweifelte Versuche,

diese Gefühle durch Überreaktionen zu überspielen (Essgewohnheiten, Alkohol, ...).

• Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung, Perspektivlosigkeit, Ausweglosigkeit und damit Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs.

## Die Ursachen des Syndroms

Eine Erklärung von Johannes Siegrist ist das Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen. Er stellte einen Fragebogen zusammen, um zu klären, wie gefährdet ein Mensch ist, am Burnout-Syndrom zu erkranken:

- Habe ich permanent Zeitdruck?
- Trage ich viel Verantwortung?



- ➔ • Werde ich bei der Arbeit häufig gestört?
- Werden meine Aufgaben immer anspruchsvoller?

Am Burnout-Syndrom erkrankte Menschen zeigen ein übermäßiges Pflichtgefühl. Bereits beim Aufwachen denken sie an Probleme, mit denen sie tagsüber konfrontiert sein könnten.

Perfektionistische Menschen erkranken häufig am Burnout-Syndrom. Sie setzen sich zu hohe Ziele und haben Probleme Kompromisse einzugehen. Menschen mit Helfersyndrom sind ebenfalls häufig betroffen. Sie kompensieren persönliche Defizite damit, anderen zu helfen und vernachlässigen dabei ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen.

## »Pflichtmenschen und Perfektionisten sind besonders gefährdet.«

Permanente Überlastung birgt ebenfalls die Gefahr, an diesem Syndrom zu erkranken. Sind häufig Überstunden zu leisten, um die anstehenden Aufgaben zu erledigen, ohne ausreichend für Erholungs-

phasen zu sorgen, ist eine Gefährdung gegeben. Sind häufig und über lange Phasen Nachtdienste ohne Freizeitausgleich zu leisten, dann erhöht sich das Erkrankungsrisiko.

### Burnout vorbeugen

Entspannungs-, Atmungs- und Meditationsübungen sowie verschiedene sportliche Aktivitäten helfen vorzubeugen, doch sie treffen nicht den Kern des Problems. Eine wirklich gute Lösung bietet das Thema »Selbstmanagement« und »Selbstregulierung« an. Die Selbstkontrolle beginnt mit einfachen Fragen:

#### 1. Wer bin ich?

Wer seine Kompetenzen und Stärken nicht kennt und auch kein Feedback einfordert, verhindert, nach seinen Stärken und Talenten eingesetzt zu werden.

#### 2. Was will ich?

Klare Ziele sind wichtig, um unsere mentale Energie zu mobilisieren. Ziele haben die größte Motivationskraft, sie mobilisieren und fokussieren Energie und sie steigern die Leistungsfähigkeit.

#### 3. Wie erreiche ich effizient meine Ziele?

Dahinter verbirgt sich das ökonomische Prinzip des sparsamen Umgangs mit mentalen und zeitlichen Ressourcen.



### DIE AUTORIN:

**Stefie Rapp**  
**SR-COACHING**  
 Lindenstrasse 33  
 88441 Mittelbiberach  
 Tel.: 07351 577770  
 Fax: 07351 505518  
 rapp@sr-coaching.com  
 www.sr-coaching.com

Die Anforderungen, die an Apothekenleiter gestellt werden, bilden eindeutige Risikofaktoren:

- Mit immer weniger Personal ist immer mehr zu tun.
- Viele Apothekeninhaber arbeiten acht Stunden im Handverkauf, um die Mitarbeiter zu entlasten. Anschließend widmen sie sich zwei bis drei Stunden der Büroorganisation.
- Der Apotheker fordert viel mehr von sich als von seinen Mitarbeitern.
- Urlaub wird häufig aus Kostengründen nicht genommen.
- Die Apothekenbetriebsordnung verlangt zu jeder Zeit die Präsenz eines Approbiererten.
- Im naturwissenschaftlichen Studium werden keine Führungskompetenzen vermittelt.

### Was könnte vorbeugend helfen?

- Achtsamkeit leben; seine persönlichen Grenzen achten.

- Sport, Musik, soziale Kontakte pflegen.
- Natürliche Distanz zur Arbeit behalten.
- Entlastungsmöglichkeiten im Team suchen.
- Raum für Austausch, Supervision und Feedback schaffen.
- Führungskompetenzen ausbauen.
- Einen Mentor oder Coach zur Begleitung suchen.

Der Anspruch, alles selbst machen zu wollen - sei es aus Selbstüberschätzung, sei es, um Lohnkosten zu sparen - könnte sich zur gefährlichen seelischen Falle entwickeln. Bleiben Sie gesund und achten Sie auf Ihr Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben. Nur im inneren Gleichgewicht bleibt die Freude an der Arbeit Ihr treuer Begleiter. ■



14-täglich aktuelle Berichte zu Steuern, Recht, Gesundheitspolitik und Apothekenbetriebswirtschaft. Gleich kostenlos abonnieren unter

[www.treuhand-hannover.de/newsletter.html](http://www.treuhand-hannover.de/newsletter.html)

TREUHAND  
**NEWSLETTER**

Nachrichten der Treuhand Hannover GmbH

Nach Aufnahme in unsere Datenbank erhalten Sie zunächst zu Ihrer eigenen Sicherheit eine E-Mail, in der Sie Ihre Anmeldung bestätigen müssen. Ihre Daten werden absolut vertraulich behandelt und nicht an Dritte weiter gegeben! Der Treuhand-Newsletter erscheint 14-täglich freitags in den ungeraden Kalenderwochen.