



## **BURNOUT – WENN DU EINFACH NICHT MEHR KANNST**

### **WAS IST BURNOUT?**

Fühlst du dich ständig müde, leer und überfordert? Schläfst du schlecht, obwohl du völlig erschöpft bist? Hast du das Gefühl, geistig und körperlich „ausgebrannt“ zu sein? Burnout ist der Zustand, in dem nichts mehr geht – weder im Job noch im Alltag. Betroffene sind oft emotional ausgelaugt, angespannt und haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder Freude an etwas zu finden.

### **WIE ENTSTEHT BURNOUT?**

Burnout kann jeden treffen – es ist keine Managerkrankheit. Es entsteht meist durch anhaltende Überforderung, sei es im Job oder privat. Perfektionismus, der Wunsch, es allen recht zu machen, oder ein starkes Pflichtgefühl erhöhen das Risiko. Oft werden Hobbys, Erholung und gesunde Gewohnheiten vernachlässigt, während Stress und ungesunde Strategien wie Überstunden, Koffein oder Rauchen zunehmen.

### **TYPISCHE SYMPTOME:**

- Dauermüdigkeit und Antriebslosigkeit
- Konzentrations- und Schlafprobleme
- Stimmungsschwankungen und innere Leere
- Rückzug aus sozialen Kontakten
- Körperliche Beschwerden wie Verspannungen oder Tinnitus

Je länger die Überforderung anhält, desto schwerwiegender und hartnäckiger werden die Symptome – und desto schwieriger ist die Behandlung.

### **WAS TUN BEI BURNOUT?**

Burnout ist ein schleichender Prozess. Erste Warnzeichen sollten ernst genommen werden:

- Plane bewusst Pausen und Freizeit ein.
- Lerne Entspannungstechniken wie Meditation oder Progressive Muskelentspannung.
- Schaffe dir Auszeiten – ein längerer Urlaub kann Wunder wirken.

Reichen diese Schritte nicht aus, suche professionelle Hilfe. Eine Psychotherapie kann dir helfen, die Ursachen zu verstehen, ungesunde Gewohnheiten zu ändern und neue Strategien zu entwickeln. In schweren Fällen kann auch ein Aufenthalt in einer Klinik notwendig sein, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken.

### **WIE HILFT PSYCHOTHERAPIE?**

In der Therapie lernst du:

- Stressoren zu erkennen und zu reduzieren
- Gesunde Work-Life-Balance und Selbstfürsorge zu fördern
- Entspannungstechniken und Bewältigungsstrategien anzuwenden
- Ungesunde Denkmuster zu hinterfragen und zu ändern

**Wichtig:** Burnout ist behandelbar, aber du musst aktiv handeln, um den Weg aus der Erschöpfung zu finden. Lass dir helfen und finde zurück zu mehr Energie und Lebensfreude!