Ursachen

Wodurch entsteht Burnout allgemein?

Menschen wollen ihre Zeit aus ihrer Sicht sinnvoll nutzen. Wenn sie in eine Sache Mühe und Aufwendungen investieren, so möchten sie dadurch auch gefälligst einen für sie angemessenen Lohn erhalten. Geschieht dies, sind sie glücklich und zufrieden. Geschieht dies so nicht, sind sie Enttäuscht und Unzufrieden. Dieser einfache Grundgedanke steht im Zentrum jeder Ursachenforschung bei Burnout. Die Frage heißt immer: Brachte der gezeigte Einsatz den erwünschten Erfolg? Nun mag die Beantwortung dieser Frage manchmal positiv und manchmal negativ ausfallen. Dies ist normal. Zählt man jedoch am Ende alles zusammen, also betrachtet man sein ganzes Leben, so sollte das Ergebnis über Null sein.

Bei Menschen, welche auf dem Weg zu einem **Burnout** sind, liegt es weit darunter. Weist also die Gesamtrechung aus Lohn minus allen Aufwendungen minus Enttäuschungen über Fehlschläge einen Verlust auf, so richtet sich der Zeiger auf „erschöpfen“. Dies bedeutet:

Die eigenen Energiereserven werden angeknabbert. Eine Weile geht dies so gut, ohne Frage. Nur irgendwann ist leider nicht mehr viel zum wegnehmen da, um davon zu zähren. Ab diesem Moment beginnt das Burnout. Die Arbeitsleistung des Menschen läuft auf Sparflamme, weil er nicht mehr auf Nennens werte Reserven zurückgreifen kann und nach wie vor Arbeit und Enttäuschungen auf ihn lasten, welche nicht durch genügende positive Erfahrungen ausgeglichen werden können.

Vereinfacht lässt sich die **Ursache für Burnout** auf die Formel „Einsatz ohne Erfolg“ bringen. Berufstätige, welche keine angemessene Bezahlung für ihre Leistungen bekommen, sind unzufrieden darüber. Dies verallgemeinert sind Menschen, welche keinen angemessenen Erfolg für ihre Bemühung in allen Lebensbereichen erhalten, unzufrieden darüber. Genau diese Unzufriedenheit macht am Ende krank.

Da man die **Ursache von Burnout** bei weiten nicht alleine auf die Arbeit abwälzen kann, so darf man auch die hier verwendeten Begriffe Einsatz und Erfolg nicht alleine auf die Berufswelt beziehen. Häufig liest man es leider so einseitig. Erfolge kann man genauso im privaten Umfeld auf vielerlei Hinsicht erzielen. Das gilt natürlich auch für Misserfolge und Enttäuschungen. Um überhaupt die Chance zu erhalten, Erfolge einzustreichen, muss man schlussendlich auch in seinem privaten Leben etwas dafür tun. Zum Beispiel Beziehungen pflegen und andere in schweren Zeiten unterstützen. Was ich damit herausheben möchte, ist, dass Burnout bei weiten kein reines Phänomen im Berufsleben ist, sondern sich auf alle Lebensbereiche beziehen kann.

Mensch sind glücklich, wenn sie für ihre Arbeit gelobt werden, wenn sie merken, etwas deutlich besser zu können als andere, wenn ihnen Aufmerksamkeit zu Teil wird und man ihnen zuhört, sowie auf ihre Problem eingeht oder wenn sie mit anderen etwas gemeinsam erleben und einfach Spaß dabei haben. Fehlen solchen Glücklichmacher sind sie enttäuscht. Je mehr sie an Kraft investiert habe, desto stärker muss natürlich die Belohnung ausfallen. Selbst wenn auf allen Gebieten Erfolge zu verbuchen waren, sie jedoch noch nicht den Erwartungen des Einzelnen entsprachen, ist er enttäuscht. Aus dieser Enttäuschung entsteht **Burnout**.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Burnout entsteht, wenn für längere Zeit gilt:

LOHN - ENTTÄUSCHUNG < NULL

(c) 2013 burnout_hilfe <info@meduni.com> | 2013-05-19 20:33

URL: http://www.das-burnout-syndrom.de/content/2/4/de/wodurch-entsteht-burnout-allgemein.html

Ursachen

Eindeutige ID: #1003
Verfasser: admin
Letzte Änderung der FAQ: 2011-11-07 13:07

(c) 2013 burnout_hilfe <info@meduni.com> | 2013-05-19 20:33

URL: http://www.das-burnout-syndrom.de/content/2/4/de/wodurch-entsteht-burnout-allgemein.html