

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

BERUF

## Burnout unter Kontrolle

Psychologie nach Zahlen: 8 wirksame Strategien gegen das Ausbrennen im Job

VON SILKE PFERSDORF

 14. AUG 2019

### 1 Akzeptanz und Commitment

Forscher der Universität Saragossa haben drei Arten von Burnout unterschieden, die sich mit jeweils anderen Symptomen bemerkbar machen: *Überlastungsburnout* wird von Grübelspiralen und von heftigen negativen Gefühlen begleitet. *Burnout durch Vernachlässigung der eigenen Person* führt häufig zur Abkopplung von sozialen Kontakten. Bei dem Burnout durch Entwicklungsmangel leiden die Betroffenen unter permanenter Unterforderung. Bei allen drei Typen, so die Wissenschaftler, könne die *Akzeptanz- und Commitmenttherapie*, bei der Achtsamkeitsübungen und handlungsorientierte Ansätze kombiniert werden, eine wirksame Therapie sein.

---

Jesus Montero-Marin u.a.: Coping with stress and types of burnout: explanatory power of different coping strategies. Plos One, 9/2, 2014, e89090

## 2 Selbstanalyse

Hinter einem Burnout steckt gewöhnlich auch subjektives Erleben – inklusive irrationaler Annahmen und Vorstellungen über sich selbst. Schon im Jahr 1998 schlugen deshalb die inzwischen emeritierte Psychologieprofessorin Christina Maslach und die Sozialpsychologin Julie Goldberg – damals beide an der *University of California* zur Vorbeugung die Selbstanalyse der eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen vor: Innere Glaubenssätze wie „Ich muss perfekt/stark/schnell sein“ oder „Ich werde nur geliebt, wenn ich keine Fehler mache“ solle man aufspüren und damit entlarven – und langfristig durch freundlichere Mantras ersetzen. Der „Salutogenese“-Ansatz von Aaron Antonovsky zielt auch in diese Richtung. Wichtig für unsere Widerstandskraft gegenüber Stress ist laut Antonovsky das Grundgefühl, dass a) die Ereignisse, die das Leben für uns bereithält, verstehbar und vorhersehbar sind, dass man b) die persönlichen Ressourcen hat, sie zu bewältigen, und dass sich c) dies alles lohnt, weil das Leben selbst als sinnvoll erlebt wird.

Christina Maslach, Julie Goldberg: Prevention of burnout: New perspectives. Applied and Preventive Psychology, 7, 1998, 63–74

## 3 Meditation

Mehrere Studien der letzten Jahre belegen, dass man mit Meditation effektiv Stress bewältigen und damit einem Burnout entgegenwirken kann. Untersuchungen im Magnetresonanztomografen zeigten, dass dabei der durch Stress bewirkte massive Zellabbau in bestimmten Gehirnarealen

merklich reduziert wird, während die Zellen im Hippocampus und im rechten Inselcortex, die für die Regulierung der Erregung und für die emotionale Bewertung einer Situation zuständig sind, zunehmen. Pilotstudien mit Lehrern und Pflegepersonal dokumentierten, dass ein achtsamkeitsbasiertes Trainingsprogramm (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) die Burnoutsymptome verringerte.

L. Flook u.a.: Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7/3, 2013, 182–195

## 4 Schlaf

Schon lange haben Forscher vermutet, dass hinter einem Burnout oft auch die konstante Übermüdung des Gehirns steckt. Schon im Jahr 2002 fanden Forscher an der *Harvard University* heraus, dass ein Mittagsschläfchen oder „Powernapping“ zwischendurch dem Gehirn bei der Regeneration hilft, weil die Verbindungen der Neuronen dabei gestärkt und sozusagen auf Vordermann gebracht werden. Der beste Zeitpunkt liege zwischen 13 und 14 Uhr – sehr viel später würde der Nachtschlaf gestört. Auf den Mittagskaffee muss man trotzdem nicht verzichten: Die Wirkung des Koffeins setzt erst nach 20 Minuten ein. Bis dahin sollte das Minischliefchen beendet sein, weil man sonst in die Tiefschlafphase gerät.

Sara Mednick u.a.: The restorative effects of naps on perceptual deterioration. *Nature Neuroscience*, 5, 2002, 677–681

## 5 Gehirnjogging

Das Lesen guter Bücher, Knobelaufgaben und Herausforderungen ans Denken können ebenfalls einem Burnout vorbeugen, wie neuere Studien zeigen. Wirtschaftspsychologe Stefan Diestel etwa ermittelte mit seinem Team an der TU Dortmund, dass Angestellte, deren geistige Fähigkeiten weniger ausgeprägt waren, ein 50 Prozent höheres Risiko für Burnout haben als ihre Kollegen mit trainiertem geistigem Potenzial.

Stefan Diestel u.a.: Burnout and impaired cognitive functioning: The role of executive control in the performance of cognitive tasks. *Work & Stress*, 27, 2013, 164–180

## 6 Bewegung

Sport, aber auch schon ein gemäßigtes Bewegungsprogramm hilft, den inneren Stresspegel deutlich zu verringern. Sharon Toker von der Universität Tel Aviv und Michal Biron beobachteten, dass diejenigen ihrer 1500 Probanden, die wöchentlich rund 240 Minuten trainierten, kaum Anzeichen eines Burnouts aufwiesen.

Sharon Toker, Michal Biron: Job burnout and depression: Unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity. *Journal of Applied Psychology*, 97/3, 2012, 699–710

## 7 Zeitmanagement

Mithilfe der sogenannten ALPEN-Methode von Lothar Seiwert lässt sich der Tag effektiv so planen, dass es nicht zu burnoutfördernden Stresssituationen aus Zeitmangel kommt: A wie Aufgaben – gemeint ist hier eine To-do-Liste. L wie Länge der Aufgaben – einschätzen, wie lange man etwa für die Erledigung braucht. P wie Pufferzeiten – so bleibt Platz für Unvorhergesehenes. E wie Entscheidungen – die Aufgaben müssen

nach ihrer Wichtigkeit über den Tag verteilt werden. N wie Nachkontrolle – einmal über die Tagesplanung schauen und sich kritisch fragen, wie realistisch sie ist.

Lothar Seiwert: Das 1x1 des Zeitmanagement. Zeiteinteilung, Selbstbestimmung, Lebensbalance. Gräfe und Unzer, München 2014

## 8 Flow

Mit Leib und Seele in einer Tätigkeit aufgehen, darüber vielleicht sogar die Zeit vergessen – manche Menschen erleben das bei ihrer Arbeit, andere nur im Sport oder während sie ihrem Hobby nachgehen. Wer einmal am Tag in so einen Flowzustand gerät, stabilisiert Motivation und Vitalität und vermeidet Erschöpfung. Das zeigte eine Tagebuchstudie mit Berufstätigen.

Wladislaw Rivkin u.a.: Which daily experiences can foster well-being at work? A diary study on the interplay between flow experiences, affective commitment, and self-control demands. Journal of Occupational Health Psychology, 23/1, 2018, 99–111

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## 1 LEBEN

### Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

## 2 LEBEN

### Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## 3 GESELLSCHAFT

### Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.