

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## Ausgebrannt

Wenn Körper und Seele signalisieren „So geht es nicht mehr weiter“, werten viele Betroffene das als individuelles Versagen. Experten sehen das anders: Burnoutsymptome sind für sie ein Zeichen von Kompetenz. Dieser Perspektivenwechsel hat spannende Auswirkungen

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



01. JAN 2016

An manchen Tagen konnte die Pflegedienstleiterin eines großen Krankenhauses nur noch Halbsätze herausbringen. Auf unerklärliche Weise war ihr Wortschatz drastisch zusammengeschrumpft. Obwohl sie sich schon morgens beim Aufwachen vollkommen zerschlagen fühlte und ihre Beine sich kaum noch bewegen wollten, arbeitete sie weiter, telefonierte, diktierte, rechnete, schrieb Berichte, rannte im Stechschritt von Station zu Station. Je schwächer sie sich fühlte, desto unerbittlicher schwang sie die innere Peitsche: „Stell dich nicht so an. Reiß dich verdammt nochmal zusammen!“ Doch dann brach sie mitten in einem Gespräch mit ihren Mitarbeitern in Tränen aus und konnte nicht mehr aufhören zu weinen. Die Hausärztin diagnostizierte ein Burnoutsyndrom, schrieb sie krank und schickte sie in psychotherapeutische Behandlung. Erst im Verlauf der Therapie wurde...

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

