

# Wieder FEUER FANGEN

Ein Leiden greift um sich: **Burn-out**. Chronisches Ausgebranntsein wirft immer mehr Menschen aus der Bahn und kostet Milliarden. Früherkennung hilft, das zu vermeiden. Betroffene erzählen, wie sie zurück ins Leben fanden.

Text **Angela Lembo, Ginette Wiget** Illustrationen **Massimo Milano**

**E**igentlich hätte Martin Hess\* erholen müssen. Es war ein Montag, der erste Arbeitstag nach einem dreiwöchigen Urlaub. Der 47-jährige Key Account Manager startete den Computer und öffnete sein virtuelles Postfach. Aber an diesem Tag war nichts wie zuvor. Der erfahrene Geschäftsmann betrachtete seine Nachrichten. Die Augen lasen, doch das Gelesene kam im Hirn nicht an. «Mattscheibe», sagt Martin Hess heute. «Es fühlte sich an, als hätte jemand den Stecker herausgezogen.» Das war der Zusammenbruch.

Martin Hess hatte jahrelang alle Energie in die Arbeit gesteckt. Jetzt war sie weg. Körper und Geist versagten. Nichts vermochte ihn mehr zu berühren. «Es hätte mir in jenem Augenblick nichts ausgemacht zu sterben», sagt er. Sein Hausarzt vermutete ein Burn-out (engl. to burn out = ausbrennen) und überwies ihn in eine psychiatrische Klinik.

Martin Hess ist kein Einzelfall. Tausende Berufstätige in der Schweiz fühlen sich überlastet, erschöpft und ausgebrannt. Noch fehlen Statistiken darüber, wie ver-

breitet Burn-outs sind. Eine internationale Studie deutet daraufhin, dass die Fälle seit den Achtzigern zunehmen. «Burn-outs sind verbreiteter als früher», bestätigt auch Dieter Kissling vom Institut für Arbeitsmedizin im aargauischen Baden.

## Zwischen Mode und Tabu

Ein Burn-out ist die Folge von chronischer Überlastung. Wie angespannt sich Arbeitnehmer fühlen, zeigt die Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2007: So fühlen sich zwei Drittel gestresst und unter Zeitdruck. 41 Prozent gaben an, dass sie unter starker Belastung am Arbeitsplatz leiden. Das Staatssekretariat für Wirtschaft hat ausgerechnet, dass uns der Stress – Fehlzeiten, Produktionsausfall, medizinische Versorgung, Selbstmedikation – jedes Jahr 4,2 Milliarden Franken kostet. Die Weltgesundheitsorganisation hat ihn gar zu einer der grössten Gesundheitsbedrohungen des 21. Jahrhunderts erklärt.

Der Begriff Burn-out wurde 1974 vom amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger eingeführt. Er stellte fest, wie Mitarbeiter eines Freiwilligendienstes

für mittellose Menschen sich veränderten: Die einst engagierten Helfer fühlten sich erschöpft und verhielten sich feindselig. Bald beobachteten Psychologen das Phänomen auch bei weiteren Berufsgruppen.

Bis heute ist das Burn-out-Syndrom in der Fachwelt nicht als Krankheit definiert. Es wird vielmehr als Zustand totaler Erschöpfung beschrieben, der durch normale Erholungszeiten nicht verschwindet, wie der Burn-out-Forscher Jiri Modestin vom Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich erklärt. Drei Kernsymptome sind typisch:

**1. Erschöpfung:** Der Arbeitnehmer fühlt sich müde und abgespannt, hat keine Energie mehr.

**2. Entfremdung:** Er entfremdet sich von der Arbeit, ist frustriert und hat eine negative Einstellung gegenüber Kunden, Patienten, Mitarbeitern oder dem Chef.

**3. Leistungsabfall:** Er verliert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, kann sich nicht mehr gut konzentrieren und hat das Gefühl bei der Arbeit zu versagen.

Kritische Stimmen behaupten, Burn-out sei nur ein beschönigendes Wort für Depression. Jiri Modestin widerspricht: «Burn-out und Depression überlappen sich, sind aber nicht dasselbe.» Eine Depression äussert sich in allen Lebensbereichen, ihre Ursachen sind vielschichtig, während ein Burn-out immer nur mit beruflicher Überlastung zu tun hat. Bleibt »

« In der Firma nannten mich alle (Mister No Problem). Ich hatte die Devise: Es gibt keine Probleme, nur Lösungen. Und nach solchen suchte ich mit viel Freude. Als Key Account Manager verkaufe ich seit 25 Jahren Informatikprodukte an internationale Grosskunden und werde gerufen, wenn etwas nicht funktioniert. Mein Job führt mich in bis zu drei verschiedene Länder pro Woche. Das hat mich immer schon weit mehr gereizt als das Geld, das ich dabei verdiene. Mein Blackberry war stets im Einsatz, auch nach Feierabend und im Urlaub. Das störte mich nie. So fiel es mir nicht auf, dass ich in den vergangenen acht Jahren mein Privatleben vernachlässigt hatte: Ich spielte kein Basketball mehr, kein Squash, ging nicht mehr ins Kino, und Freunde traf ich auch immer weniger. Ging ich am Wochenende



«Mir half das Feilen und Pickeln an einem Steinbrocken.»

mit meiner Frau aus, so war mein Kopf bei der Arbeit. Mit der Zeit veränderte sich auch mein Arbeitsumfeld. Ich bekam immer wieder neue Vorgesetzte und musste mich jedes Mal neu positionieren und engagieren. Irgendwann kam der Zusammenbruch. Mein Arzt

wies mich in eine Klinik ein. Hier konnte ich auf-tanken und fand mit dem Therapeuten heraus, was schiefgelaufen war. Ich bekam wieder Lust, Zeit mit mir selbst zu verbringen. Dabei half mir das Feilen und Pickeln an einem Steinbrocken. Ich habe auch gelernt zu me-

**Martin Hess\***

47 Jahre alt, Manager



«Ein Burn-out unterstellt, dass man **extrem erfolgreich** war und sich beruflich aufgeopfert hat.»

Beate Schulze, Psychologin

gesundheitsfee.ch

## Beim Wein krieg ich Lust aufs Rauchen

Ich möchte mit Rauchen aufhören, aber immer wenn ich im Ausgang bin und ein Glas Wein trinke, werde ich wieder schwach. Was raten Sie mir? Fabian, 42

Lieber Fabian Sie sind nicht der Einzige mit diesem Problem. Wenn ein Raucher trinkt, verlangt sein Hirn nach mehr Nikotin. Und wer raucht, hat Lust auf Alkohol. Am Einfachsten wäre es, wenn Sie auf den Wein verzichten. Aber das wäre wohl zu viel verlangt! Verena El Fehri von der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention sagt: „Drücken Sie Ihre Zigarette nach einem Zug gleich wieder aus. Aber wenn Sie mal an einen Abend schwach werden, setzen Sie sich nicht zu stark unter Druck. Fangen Sie am nächsten Tag gleich wieder mit dem Raustopp an und probieren Sie es erneut.“ Fabian, jetzt da Sie wissen, dass es zwischen Alkohol und Rauchen einen Zusammenhang gibt, fällt es Ihnen vielleicht leichter, beim Konsum von Wein nicht mehr zu rauchen. Und wenn es doch schwer fallen sollte, musst du vielleicht

doch überlegen im Ausgang etwas weniger zu trinken. Ersetz doch jedes zweite Glas Wein mit einem Saft. Das ist ja auch gesund.

Wollen Sie mehr zum Thema Rauchen wissen, dann schicken Sie Ihre Frage an [info@gesundheitsfee.ch](mailto:info@gesundheitsfee.ch)

gesundheitsfee.ch



«Burn-out gilt als **Zeichen mangelnder Belastbarkeit**. Manche Unternehmer bestreiten gar, dass es so etwas gibt.»

Dieter Kissling, Arbeitsmediziner

ein Burn-out unbehandelt, kann sich jedoch eine Depression daraus entwickeln.

So auch bei Christoph Hausmann\*. Die Arbeit mit drogensüchtigen HIV-Patienten raubte dem 33-jährigen Sozialpädagogen alle Energie. «Ich fühlte mich von ihnen ausgesaugt und war nicht in der Lage, etwas daran zu ändern», sagt er. Sein Selbstvertrauen schwand, und er spürte eine grosse innere Leere. Er setzte kaum einen Fuss vor die Tür. Christoph Hausmann verlor jeglichen Lebensmut.

Der Begriff Burn-out hat Karriere gemacht. Hunderte Ratgeber füllen die Regale der Buchläden. Auch in der Regenbogenpresse wird regelmässig über prominente Opfer berichtet. So war die in St. Gallen lehrende Professorin Miriam Meckel in allen Medien, nachdem sie ein Buch über ihr Burn-out geschrieben hatte. Auch Sängerin Nella Martinetti, der Komiker René Rindlisbacher oder der Zuger Ständerat Rolf Schweizer bekannten sich zu ihrem Ausgebranntsein.

Dass Prominente so offen darüber reden, erstaunt nicht. «Ein Burn-out suggeriert, dass man extrem erfolgreich war und sich beruflich aufgeopfert hat. Das lässt sich wesentlich einfacher sagen als: Ich habe Panikattacken oder eine Depression», erklärt die Psychologin Beate Schulze, die an der Uni Zürich ein Trainingsprogramm für Stressmanagement leitet. «Beim Burn-out schwingt Kritik an der immer härteren Arbeitswelt mit. Sie ist mitschuldig, wenn man krank wird. So wird es leichter, sich zur eigenen Erschöpfung zu bekennen.»

Oft ist ein Burn-out auch nur ein Deckmantel für andere Krankheiten. «Manche vermeintliche Burn-out-Opfer, die zu mir in die Praxis kommen, haben kein Burn-out», sagt der Psychiater Jiri Modestin. «Sie leiden oft an Depressionen oder Angststörungen.»

Obwohl ein Burn-out weniger stigmatisiert als eine Depression, ist es immer noch ein Tabu. «Es gilt als Zeichen mangelnder Belastbarkeit» sagt Arbeitsmediziner Kissling. «Manche Firmen bestreiten gar, dass es so etwas gibt.» So erstaunt es nicht, dass zwar Betroffene bereit waren, mit der «Schweizer Familie» zu sprechen, aber nur unter geändertem Namen.

### Die Dienstleistungskrankheit

In einem Punkt sind sich die Experten einig: Der Druck auf die Arbeitnehmer ist gestiegen. Der technische Fortschritt beschleunigt das Arbeitsleben. «Heute wird erwartet, dass Mitarbeiter mehrere Dinge gleichzeitig tun, und zwar schneller und besser als gestern», sagt Psychologin Schulze. Zudem laste grössere Verantwortung auf ihnen als früher. «Sie müssen unternehmerisch denken und mehr Risiken tragen. Darauf sind sie häufig nicht vorbereitet und fühlen sich überfordert.»

Dazu kommt der Wandel von der Industrie zur Dienstleistungsgesellschaft. Zwei von drei Europäern arbeiten heute in Berufen, in denen sie es mit Menschen zu tun haben. Das erhöht den Druck. So ergab eine Umfrage aus der EU, dass sich Mitarbeiter mit häufigem Kundenkontakt – etwa Verkäufer oder Pfleger – besonders belastet fühlen. Arbeitsmediziner Kissling gibt auch zu bedenken, dass erworbenes Wissen heute schneller verfällt, was zu neuen Anforderungen führt. «Dieses ständige Sich-Weiterbilden geschieht häufig nebenbei. Das verwischt die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit.»

Im neuen Umfeld hat sich der Mensch verändert. Ging es früher darum, mit der Arbeit Geld zu verdienen und die Existenz zu sichern, suchen heute viele die persönliche Erfüllung. «Dadurch wird die Arbeit zum Lebensinhalt, und die Bereitschaft, Opfer zu bringen, steigt», sagt Schulze.



«Es tut gut, sich alles von der Seele zu schreiben.»



gegenzutreten. Nach einem Streit brach ich zusammen. Danach konnte ich zehn Monate lang nicht mehr arbeiten. Mein Arzt stellte fest, dass ich ein

Burn-out und eine Depression hatte. Seit zwei Monaten arbeite ich nun wieder, in einem Möbellager. Zum ersten Mal seit langem fühle ich mich wohl bei der Arbeit. Ich gehe in eine Psychotherapie und habe angefangen, meine Kindheit aufzuarbeiten. In meiner Familie hatte ich von klein auf die Rolle des Sozialarbeiters, musste mir ständig die Probleme der Eltern anhören. Jetzt finde ich heraus, was ich selber möchte, und lerne, nicht immer nur die Erwartungen anderer zu erfüllen. Neben der Therapie besuche ich regelmässig eine Selbsthilfegruppe. Um den Kopf frei zu kriegen, gehe ich dreimal pro Woche für zwei Stunden in den Wald. Im letzten Jahr habe ich fast jeden Abend Tagebuch geführt. Es tut gut, sich alles von der Seele zu schreiben, um das Ganze besser zu verstehen. Vielleicht mache ich eines Tages ein Buch daraus. »

### Christoph Hausmann\*

33 Jahre alt, Sozialpädagoge



« Nach meiner Ausbildung arbeitete ich in der Suchthilfe. Ich ging mit drogensüchtigen HIV-Patienten spazieren oder begleitete sie zum Arzt. Ich hörte ihnen stundenlang zu, nahm ihren Seelenmüll wie ein Schwamm auf. Ich war sehr engagiert. Das änder-

te sich schleichend. Ich entwickelte Aggressionen gegenüber manchen Patienten, liess mir aber nichts anmerken. In der Nacht konnte ich nicht schlafen, tagsüber fühlte ich mich erschöpft und hatte ständig Kopfschmerzen. Es fiel mir schwer,

den Leuten zuzuhören. Mein Arzt schrieb mich für zwei Wochen krank, doch das half nicht viel. Ich merkte, dass ich den Anforderungen nicht mehr gewachsen war. Zu Hause lag ich nur noch im Bett. Am Arbeitsplatz hatte ich Angst, den Patienten ent-

Als Opfer empfinden die Betroffenen ihren Arbeitseinsatz zu Beginn nicht. Im Gegenteil. Typischerweise sind die Burn-out-Patienten am Anfang Feuer und Flamme für ihren Job. «Sie machen Überstunden, bilden sich in der Freizeit weiter, nehmen Arbeit mit nach Hause, vergessen zu essen und vernachlässigen Familie und

Freunde», sagt Beate Schulze. Dieser Prozess kann sich Monate oder sogar Jahre hinziehen – bis irgendwann Körper und Geist streiken.

So, wie bei der 30-jährigen Wirtschaftsprüferin Isabelle Klein\*. Monatlang hatte sie von früh bis spät gearbeitet und in ihrer Freizeit für ihr Diplom gelernt. Vier

Tage vor dem Examen brach sie im Büro in Tränen aus. «Ich konnte einfach nicht mehr.» Auf Anraten ihres Arztes liess sie sich in eine Burn-out-Klinik einweisen.

Früher hiess es, ein Burn-out sage mehr über die Arbeitsumgebung aus als über den Arbeitnehmer selbst. So hat sich gezeigt, dass starre Arbeitsstrukturen, »



## Nase voll? Emser® ist die Lösung!

Keine Chance für Pollen,  
Allergene und Co.:

Eine Nasenspülung mit der Emser® Nasendusche und Emser® Nasen- spülsalz schwemmt Pollen aus der Nase und lindert typische Heuschnupfen-Symptome schnell und ganz natürlich.

Ihr Vorteil:  
Sie pflegen und  
schützen Ihre Nase.



Erhältlich in Apotheken  
und Drogerien!

www.emser.ch

Emser® Nasendusche. Zur einfachen und gründlichen Reinigung der Nase. Emser® Nasen- spülsalz. Mineralsalz- mischung mit 5% Natürlichem Emser Salz. Zur Reinigung der Nase von Krankheitsregern, Pollen & Schmutz sowie zur Befeuchtung der Nasenschleimhaut. Bitte Packungsbeilage beachten! SIEMENS & CO GmbH & Co. KG, Postfach 12 62, D-56119 Bad Ems

Rollenkonflikte, wenig Wertschätzung und lange Arbeitszeiten ein Burn-out fördern. Heute weiss man, dass auch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale eine wichtige Rolle spielen. «Gefährdet für ein Burn-out sind Menschen, die sehr pflichtbewusst und leistungsorientiert sind und sich schlecht abgrenzen können. Sie haben zu wenig gelernt, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten», sagt Psychiater Modestin.

Isabelle Klein war von klein auf getrimmt worden, immer ihr Bestes zu geben. Stets erfüllte sie die hohen Erwartungen ihres Vaters. Im Büro galt sie als Perfektionistin. «Ich habe erst in der Klinik gelernt, dass ich meine Erwartungen an mich selbst herunterschrauben muss», sagt sie. «Heute weiss ich, dass ich mir viel Stress auch selbst gemacht habe.»

Stress ist grundsätzlich nichts Schlechtes. Droht Gefahr, setzt der Körper aussergewöhnliche Kräfte frei: Stresshormone werden ausgeschüttet, Pupillen und Bron-

chien weiten sich, der Puls geht schneller. Der Mensch ist bereit zum Kampf. Sobald die Stresssituation vorbei ist, erholt sich der Körper, und die Hormone pendeln sich wieder ein. Solche akuten Belastungen und die darauf folgende Entspannung sind gesund. Wird der Stress jedoch chronisch, verlernt der Körper das Entspannen. Es ist wie ein Lauf im Hamsterrad. Der Organismus kann die Stresshormone nicht schnell genug abbauen. Das hat Auswirkungen auf die Gesundheit: Es können Schlafstörungen, Bluthochdruck, Rücken- und Kopfwahl auftreten. Wird der stressige Dauerlauf trotz allem weitergetrieben, kommt es zum Zusammenbruch.

Burn-out-Patienten müssen lernen, sich zu entspannen. «Das ist ein Prozess, in dem man sich von einer Fachperson begleiten lassen sollte», sagt Markus Binswanger, ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Clenia Littenheid. «Dann stehen die Prognosen gut.»

### So beugen Sie einem Burn-out vor

**Beobachten Sie** sich selbst von Zeit zu Zeit, und überlegen Sie, ob die Arbeit noch den Stellenwert hat, den Sie sich wünschen. Nimmt sie zu viel Raum ein, geben Sie Gegensteuer:

**1. Legen Sie** regelmässig eine Pause ein. Wichtig dabei ist der Zeitpunkt: Machen Sie die Pause, wenn Sie denken: «Jetzt ist es unmöglich, ich muss diese Arbeit erst fertig machen.» Der Grund: Pausen fördern die Kreativität, und Sie werden danach in die gleiche Arbeit weniger Anstrengung investieren müssen. Unter dem Strich verlieren Sie also keine Zeit.

**2. Stellen Sie** sich folgende Fragen: «Was hat mir früher beim Auftanken geholfen, und tue ich das heute noch?» Bauen Sie diese Tätigkeiten wieder in Ihren Alltag ein, und

lassen Sie stattdessen Unwichtiges weg.

**3. Verabreden Sie** sich fürs Kino, zum Essen oder für ein Wellnessprogramm, und tragen Sie das ebenso in Ihren Terminkalender ein wie den Business-Lunch. Das schafft Verbindlichkeit für eine Sache, die Ihnen gut tut.

**4. Finden Sie** heraus, was Ihnen nach der Arbeit hilft, zur Ruhe zu kommen. Das können Entspannungsübungen sein, ein gutes Buch, ein Bad, beruhigende Musik oder auch ein Computerspiel.

**5. Kommen Sie** weg von der Routine im Büro. Überlegen Sie sich, was Sie dazu bewegt hat, Ihren Beruf zu ergreifen, und was sich inzwischen verändert hat. Gestalten Sie Ihren Arbeitsalltag so, dass er wieder Freude macht. Langweilige Phasen gibt es in jedem Be-

ruf. Sorgen Sie für ein lustvolles Kontrastprogramm: Gehen Sie tanzen, oder besteigen Sie einen Berg. Backen Sie Kuchen, oder graben Sie den Garten um.

**6. Menschen** mit Burn-out-Risiko tendieren dazu, anerkennende Worte zu überhören und fühlen sich nutzlos. Versinken Sie nicht in Selbstmitleid, sondern besinnen Sie sich an Momente der Anerkennung.

**7. Versuchen Sie** Ihren Teamkollegen Anerkennung zu schenken. Das tut gut und fördert ein positives Arbeitsklima.

**8. Treiben Sie** Sport, und bewegen Sie sich häufiger. Steigen Sie eine Station früher aus dem Tram aus, oder machen Sie in der Pause einen flotten Spaziergang um den Block. Das hilft, Stresshormone abzubauen.

«Ich liebe meinen Job. Ich arbeite für ein grosses Unternehmen, das die Buchführung von Firmen prüft. Vorletztes Jahr musste ich noch abends und am Wochenende für ein Examen lernen, und das über Monate hinweg. Mir war wichtig, bei der Prüfung gut abzuschneiden. Meinen Freund sah ich kaum, nicht mal zum Essen nahm ich mir Zeit. Es fiel mir zunehmend schwer, mich bei der Arbeit zu konzentrieren. Belastend war auch, dass die Mitarbeiter der Firma, deren Bücher ich prüfte, nicht sehr kooperativ waren. Das war frustrierend. Morgens, wenn ich aufstand, fühlte ich mich unendlich müde, abends konnte ich nicht schlafen. Vier Tage vor dem Examen brach ich im Büro zusammen. Meine Chefin ging mit mir zur Personalleiterin, die mich ins Spital brachte. Die Ärzte rieten, mich in einer Klinik behandeln zu lassen. Dort tat ich zum ersten Mal in meinem Leben einfach



«Wenn ich mir Stress mache, denke ich an die Schildkröte und habe Geduld mit mir.»



## Isabelle Klein\*

30 Jahre alt,  
Wirtschaftsprüferin

mal nichts. In der Psychotherapie lernte ich, dass ich es nicht immer allein recht machen muss. Als ich in der Therapie einmal ungeduldig wurde, weil mir die Genesung zu langsam voran ging, holte meine Ärztin eine Schildkröte

aus Holz und sagte: «Das sind Sie jetzt, und das ist gut so. Haben Sie Geduld mit sich.» Heute arbeite ich wieder in meiner alten Firma, und wenn ich mir wieder mal Stress mache, denke ich an die Schildkröte. Das hilft. Ich arbeite

te möglichst nicht am Wochenende und gebe einen Bericht auch mal ab, wenn er nicht perfekt ist. Ich spaziere im Wald und habe mit Yoga angefangen. Nach einem anstrengenden Arbeitstag gönne ich mir abends eine Massage.

Eine Behandlung muss nicht in einer Klinik erfolgen. Man kann sich von einem Psychiater oder Psychologen ambulant behandeln lassen. Betroffene sollen zumindest Teilzeit im Arbeitsleben integriert bleiben. «Wird ein Patient vorschnell krank geschrieben, könnte er das als weiteres Versagen empfinden», sagt Markus Binswanger. Erst wenn der Alltag nicht mehr selbstständig gemeistert wird, ist ein Aufenthalt in einer Klinik unumgänglich.

In der Therapie lernen Burn-out-Patienten, sich von Zwängen zu befreien.

«Dazu gehört, dass sie den Laptop am Abend ausschalten und das Geschäftshandy am Wochenende nicht anrühren», sagt Binswanger. Stattdessen finden sie heraus, wie sie Freizeit sinnvoll nutzen können. Das ist nicht leicht. «Häufig wissen die Patienten nicht mehr, was ihnen gut tut, weil sie sich nicht mehr spüren», sagt Markus Binswanger. Sinnliche Tätigkeiten wie Malen, Werken oder Kochen helfen, die Lust am Leben wieder zu wecken.

Patienten entdecken während der Behandlung Entspannungstechniken: Medi-

tation oder Yoga, aber auch Musikhören, Lesen oder Spazieren. Nicht geeignet als Seelentröster sind Alkohol und Beruhigungsmittel. Bei schweren Fällen sind stimmungshebende Medikamente nötig.

### Die Rückkehr in die Arbeitswelt

Nach der Therapie kommt die Bewährungsprobe im Alltag. «Der Wiedereinstieg in den Beruf ist das Schwierigste», sagt Markus Binswanger. «Er muss gut vorbereitet sein, und der Patient muss langsam dorthin geführt werden.» Dazu gehört, ►►

➔ **Der grosse Burn-out-Test** in der «Schweizer Familie»

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen, die verschiedene Gefühle beschreiben, die Sie bei der Arbeit erleben könnten. Bitte geben Sie an, wie oft Sie in den **letzten 30 Arbeitstagen** jedes der folgenden Gefühle gehabt haben:

**Wie oft haben Sie sich bei der Arbeit so gefühlt?**

		Nie/ fast nie	Sehr selten	Ziemlich selten	Manchmal	Ziemlich oft	Sehr oft	Immer/ fast immer
<b>K</b> 1.	Ich fühle mich müde	1	2	3	4	5	6	7
<b>K</b> 2.	Keine Energie, um morgens zur Arbeit zu gehen	1	2	3	4	5	6	7
<b>K</b> 3.	Ich fühle mich körperlich ausgelaugt	1	2	3	4	5	6	7
<b>K</b> 4.	Ich habe die Nase voll	1	2	3	4	5	6	7
<b>K</b> 5.	Ich habe Gefühl dass meine Batterien leer sind	1	2	3	4	5	6	7
<b>K</b> 6.	Ich fühle mich ausgebrannt	1	2	3	4	5	6	7
<b>G</b> 7.	Mein Denken ist verlangsamt	1	2	3	4	5	6	7
<b>G</b> 8.	Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren	1	2	3	4	5	6	7
<b>G</b> 9.	Ich habe das Gefühl, nicht klar zu denken	1	2	3	4	5	6	7
<b>G</b> 10.	Ich habe das Gefühl, beim Denken nicht bei der Sache zu sein	1	2	3	4	5	6	7
<b>G</b> 11.	Ich habe Schwierigkeiten, über komplexe Dinge nachzudenken	1	2	3	4	5	6	7
<b>E</b> 12.	Ich fühle mich nicht in der Lage, mich auf die Bedürfnisse von Arbeitskollegen und Kunden einzustellen	1	2	3	4	5	6	7
<b>E</b> 13.	Ich fühle mich nicht in der Lage, gefühlsmässig in Arbeitskollegen oder Kunden zu investieren	1	2	3	4	5	6	7
<b>E</b> 14.	Ich fühle mich nicht in der Lage, mich in Arbeitskollegen oder Kunden hineinzuversetzen	1	2	3	4	5	6	7

**Ein Burn-out kann sich auf drei Arten äussern:**

**K: Körperliche Mattigkeit** **G: Geistige Ermüdung** **E: Emotionale Erschöpfung**

Zur Auswertung Ihres Burn-out-Niveaus in den drei Bereichen zählen Sie die Punkte aller Fragen zu einem Bereich (K, G, E) zusammen und ermitteln den Durchschnitt wie folgt:

**K: Körperliche Mattigkeit:** Punkte der Fragen 1–6 zusammenzählen, Ergebnis durch 6 teilen.

**G: Geistige Ermüdung:** Punkte der Fragen 7–11 zusammenzählen, Ergebnis durch 5 teilen.

**E: Emotionale Erschöpfung:** Punkte der Fragen 12–14 zusammenzählen, Ergebnis durch 3 teilen.

**Burn-out-Gesamtwert:** Ergebnisse aller drei Bereiche (K, G und E) zusammenzählen und durch 3 teilen.

**Das Ergebnis liegt zwischen 1 (kein Burn-out) und 7 (maximales Burn-out).**

**Was bedeuten meine Punktwerte?**

Körperlich: unter 2,33	Körperlich: 2,33 bis 3,49	Körperlich: 3,5 bis 3,9	Körperlich: 4 und mehr
Geistig: unter 2	Geistig: 2 bis 2,82	Geistig: 2,83 bis 3,32	Geistig: 3,33 und mehr
Emotional: unter 1,75	Emotional: 1,75 bis 2,74	Emotional: 2,75 bis 3,24	Emotional: 3,25 und mehr
Gesamtwert: unter 2,13	Gesamtwert: 2,13 bis 2,93	Gesamtwert: 2,94 bis 3,43	Gesamtwert: 3,44 und mehr
<b>Grüner Bereich</b>	<b>Gelber Bereich</b>	<b>Orangefarbener Bereich</b>	<b>Roter Bereich</b>

**Empfehlung:** Liegen alle Werte im **grünen** oder **gelben** Bereich, müssen Sie sich noch keine Sorgen machen. Liegen einer oder mehrere ihrer Werte im **orangefarbenen** oder **roten** Bereich, empfiehlt es sich, für eine genauere Abklärung den Hausarzt oder einen Psychiater aufzusuchen.

Dieser Test wurde von Professor Arie Shirom von der Universität Tel Aviv entwickelt. Auf der Internetseite der Universität Zürich kann er auch online ausgefüllt werden: [www.fzkwp.uzh.ch/services/Stressmgmt/ZEP-1/Fragebogen.html](http://www.fzkwp.uzh.ch/services/Stressmgmt/ZEP-1/Fragebogen.html)



Mit offenen Sinnen aus dem Burn-out: Martin Hess mit seiner Steinfigur, Isabelle Klein beim Yoga, und Christoph Hausmann schreibt Tagebuch.

Acht Wochen sind vergangen, seit Martin Hess vor dem Computer zusammengebrochen ist. Vieles hat sich inzwischen geändert. Der Manager ist zur Ruhe gekommen. Mit wachen Augen sitzt er nun in der psychiatrischen Klinik Littenheid, vor sich einige voll gekritzelte Blätter Papier. Es sind Strategien, die er entwickelt hat, damit er in Zukunft nicht mehr ausbrennt. Die wird er mitnehmen, wenn er die Klinik in einer Woche verlässt. Zwei Wochen wird er zu Hause verbringen, bevor er wieder anfängt, halbtags zu arbeiten. Martin Hess ist zuversichtlich, dass der Wiedereinstieg gelingen wird: «Ich habe viel über mich gelernt in den vergangenen Monaten.»

dass die behandelnden Ärzte den Kontakt zum Arbeitgeber suchen. Denn der kann einiges tun, damit es nicht erneut zum Burn-out kommt. Besonders wichtig ist ein regelmässiges Feedback. «Viele Vorgesetzte haben heute leider zu wenig Zeit,

um ihren Mitarbeitenden Anerkennung zu vermitteln», sagt Arbeitsmediziner Dieter Kissling. Immerhin: Allmählich wächst das Interesse der Betriebe an der Burn-out-Prävention. Schulungen für Führungskräfte boomen.

\*Alle Namen von der Redaktion geändert. Buchtipp und Internetlinks zum Thema: [www.schweizerfamilie.ch/burnout](http://www.schweizerfamilie.ch/burnout)

ANZEIGE

# Scheidentrockenheit?

## Fast jede zweite Frau über 45 leidet unter Scheidentrockenheit

Quelle: SOGC 145 (2004)

### Vagisan® FeuchtCreme: Die erste **hormonfreie Creme** gegen Scheidentrockenheit mit Vaginal-Applikator



Gegen Scheidentrockenheit gibt es bereits einige hormonfreie Präparate auf Gel-Basis. Bei diesen „wässrigen Zubereitungen“ fehlt vielen Frauen aber die pflegende Komponente.

Sie würden lieber eine Creme verwenden. Vagisan® FeuchtCreme ist die einzige hormonfreie Creme mit Vaginal-Applikator, die Feuchtigkeit UND pflegende Lipide (Fette) zuführt.

**Wie ist es mit Ihnen?** Hatten Sie in den letzten 4 Wochen folgende Beschwerden im Scheidenbereich?

Trockenheitsgefühl	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Juckreiz	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wundgefühl/Reizung	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Brennen	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schmerzen im Scheidenbereich ...	
... unabhängig von sexueller Aktivität	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
... bei sexueller Aktivität	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Anmerkung: Wenn Sie auch nur einmal mit „Ja“ geantwortet haben, kann dies bereits ein Hinweis auf Scheidentrockenheit sein.

▶ All diese Beschwerden können auch infolge einer Krebstherapie auftreten.

# Vagisan®

Fragen Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten. Vagisan® FeuchtCreme  
Alcina AG • 4147 Aesch • [www.vagisan.ch](http://www.vagisan.ch)



DR·WOLFF

Pharmacode 4445578



## TELE zeigt Ihnen jetzt noch mehr Sehenswürdigkeiten.

Die grösste Schweizer TV-Zeitschrift mit den digitalen Sendern! Woche für Woche bietet Ihnen TELE das aktuellste TV-Programm mit täglich über 90 Sendern. Mit dem praktischen Filmplaner kriegen Sie einen noch besseren Überblick darüber, was sich zu sehen lohnt. Bestellen Sie jetzt ein Probeabo (10 Ausgaben für CHF 20.–) unter: 0800 851 951, [www.tele.ch](http://www.tele.ch)



**SEHEN, WAS SICH LOHNT.**