

# Burnout: die „Krankheit der Tüchtigen“

**EXPERTENVORTRAG** | Vor allem die Pflichtbewussten, Menschen die sich einsetzen und denen gute Resultate wichtig sind, die es genau nehmen mit dem, was sie tun, die sind besonders gefährdet.

**Ein Burnout kann prinzipiell jeden treffen**, das heißt nicht nur Berufstätige, sondern auch Hausfrauen, Arbeitslose, Rentner oder Schüler. Da die Burnout-Forschung aber in der Untersuchung spezieller Berufsgruppen wurzelt, beziehen sich die meisten Beschreibungen und Analysen auf Betroffene in der erwerbstätigen Bevölkerung.

**Die Folgen sind vielfältig.** Immer wieder etwas Stress ist normal und durchaus gesund. Tritt Stress allerdings dauerhaft auf, kann ein Erschöpfungszustand entstehen, den man in der Fachsprache „Burnout-Syndrom“ nennt. Das kann soweit gehen, dass jeglicher Lebensmut fehlt. Die Betroffenen sind irgendwann absolut hilflos, depressiv und sehen ihr Leben häufig als sinnlos an. Die Grenzlinie zu völlig normalen Schwierigkeiten, die jeder im Berufsleben stehende Mensch durchmachen muss, ist fließend und hängt stark von der persönlichen Konstitution ab. Nicht jeder Erschöpfungszustand, nicht jedes Unlustgefühl muss ein Burnout-Syndrom sein. Entscheidend ist hier der



subjektive Leistungsdruck, der erfahrungsgemäß trotz extremen Belastungssituationen oft nicht entsteht, wenn eine Tätigkeit Freude macht.

**Durch bewusstes Hinschauen** und veränderte Verhaltensweisen ist einem Burnout-Syndrom entgegenzuwirken. Der eineinhalbstündige Vortrag

von Diplom-Sportökonom Ralf Tscherpel behandelt Themen wie:

- Stress – ein Phänomen unserer Zeit
- Wie wirkt sich Stress auf soziale Kompetenzen und den Körper aus (Burnout-Phänomen)?
- Wie verändert Stress die Leistungsfähigkeit des Gehirns?

- Lässt sich Stress trotz belastender Lebensbedingungen reduzieren?
- Persönliches Stressmanagement – Schlüsselkompetenz in der heutigen Zeit
- Was kann man selbst tun, um Stress nachhaltig zu reduzieren oder um präventiv Strategien gegen Stress und Burnout aufzubauen?

## Termin – Anmeldung – Informationen

**Melden Sie sich jetzt an!  
Es gibt nur begrenzte Plätze.**

**Vortrag**  
**Umgang mit Stress:  
Burnout muss nicht sein**  
Referent: Dipl.-SpOec.  
Ralf Tscherpel  
Kursnummer: 685500161  
**Termin:** Dienstag,  
15. November  
**Uhrzeit:** 19 bis 21 Uhr  
**Ort:** VS-Schwenningen,

Erzbergerstraße 11,  
Gemeindehaus St. Franziskus

**Anmeldung** unter Telefon  
07721 805-275 oder online  
unter [www.aok-bw.de/sbh](http://www.aok-bw.de/sbh)  
Rubrik Gesundheitsangebote

→ Weitere Informationen im Internet  
unter: [www.baliogo.de](http://www.baliogo.de) oder  
[www.palverlag.de/Burnout.html](http://www.palverlag.de/Burnout.html)  
oder [www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/burnout.html](http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/burnout.html)

