

BURNOUT

WORKSHOP

November 2025

ANASTASIA RUHRLÄNDER
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN

Workshop Burnout

2

- Begriffsklärung
- Erscheinungsbild
- Prävention
- Physiologische Veränderungen
- Umgang mit Burnout
- Literaturtipps



BEGRIFFSKLÄRUNG

WAS IST BURNOUT?

Was ist Burnout?

4

Keine einheitliche Definition.

Eine mögliche Definition:

Überlastungsreaktion, die mit
einem **erhöhten Risiko**
für psychische Störungen
einhergeht



Burnout Erscheinungsbild

5

- 12 Stufen Modell (Freudenberger & North, 1992)
- Nicht wissenschaftlich belegt, daher als **Beispiel** für **möglichen** Verlauf zu sehen
- **Burnout und Depression**
 - ▣ Leichtes Burnout: Risiko für Depression
 - ▣ Burnout geht je nach Schwere in Depression über (oder eine andere psychische Störung)
 - ▣ Depression entsteht nicht immer aus Burnout (multifaktorielles Geschehen)
 - ▣ Burnout beschreibt Ursachenzuschreibung, Depression die Symptomatik



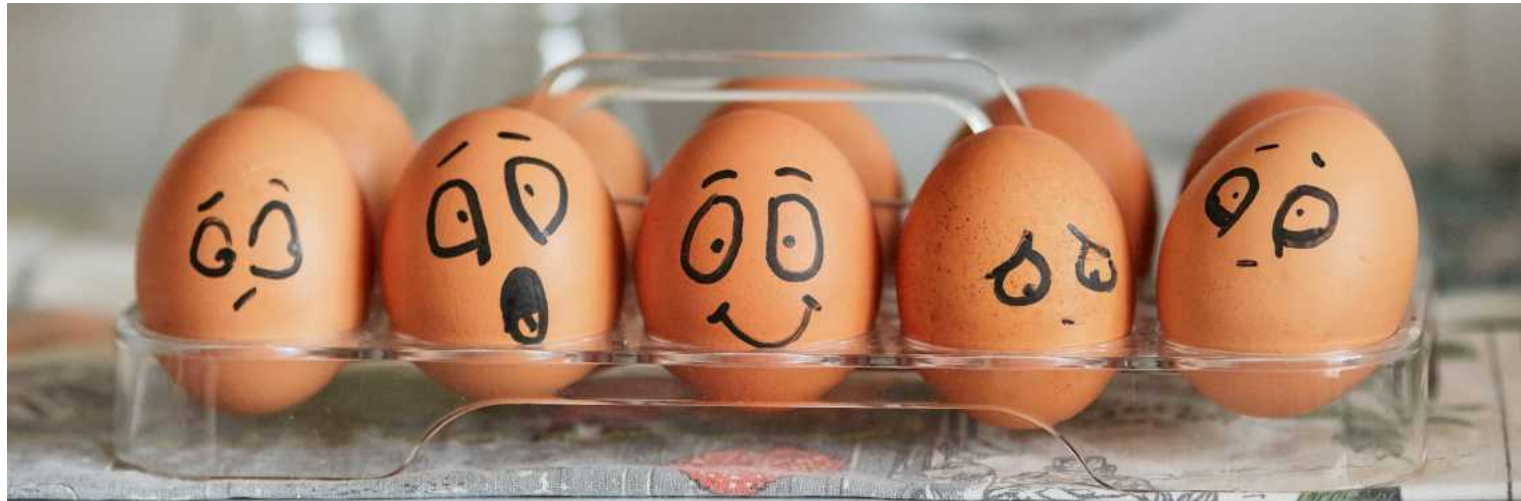
BURNOUT PRÄVENTION

SELBSTBEOBACHTUNG &
SELBSTFÜRSORGE

Frühwarnzeichen

7

- Frühwarnzeichen werden oft nicht als solche erkannt
- ADHS: Wahrnehmung von Gefühlen oft erst, wenn diese eskalieren



Übung Frühwarnzeichen

8

Individuelle Frühwarnzeichen aufschreiben

- Wie fühle ich mich, wenn ich belastet bin?
- Welche Denkweise ist typisch?
- Wie geht es mir körperlich?
- Wie **verhalte** ich mich, wenn ich gestresst bin?

Welche **Früh**warnzeichen zeigen Belastung an?

(≠ Merkmale, dass ich schon völlig überlastet bin)



Beispiele Frühwarnzeichen

9

- *“Ich merke, dass ich Pausen auslasse – oft gehe ich stundenlang nicht zur Toilette, weil ich „nur schnell“ etwas fertig machen will“*
- *„Ich greife viel öfter zu Snacks, um mich zu belohnen oder zu pushen“*
- *„Ich brauche länger, um Entscheidungen zu treffen, selbst ganz kleine“*
- *„Ich verschiebe Dinge, die mir eigentlich Spaß machen, weil sie mir irgendwie anstrengend vorkommen“*
- *„Ich reagiere gereizt auf Kleinigkeiten“*
- *„Ich fühle mich ständig gehetzt und kann schwer herunterfahren“*
- *„Ich neige abends zum Serien-Bingen und dazu, zu viel zu Essen“*

Alltagstauglicher Check-in

10

Wie geht es mir gerade?

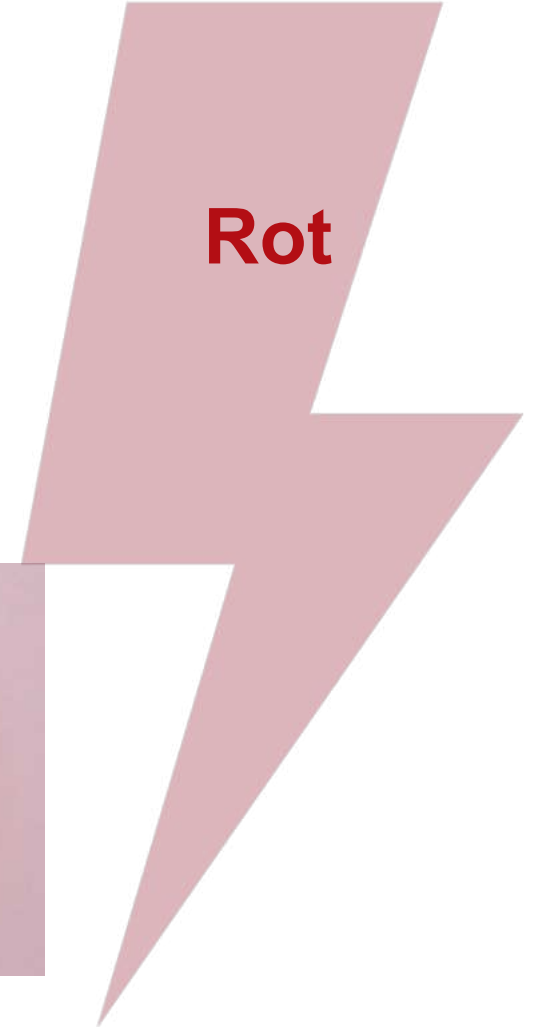
Grün

Gelb

Orange

Rot

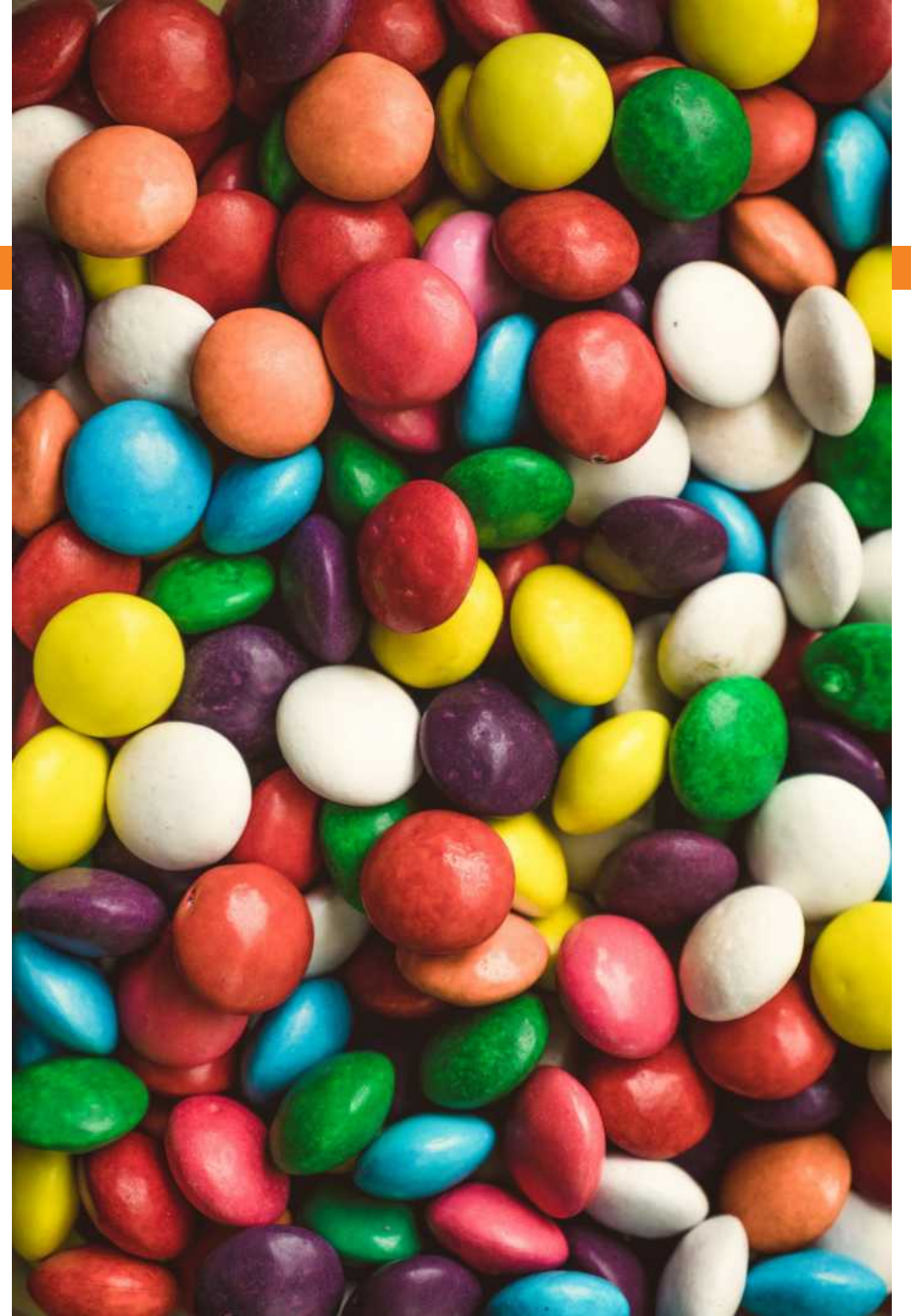
Wie passe ich meinen Alltag entsprechend an?



Übung Energiebilanz

11

- 5-8 Lebensbereiche, die mir wichtig sind
- Wie viel Energie gebe ich in jeden Lebensbereich?
- Wie möchte ich es haben?
- Was, wenn ich nur die Hälfte der Energie hätte?



BURNOUT

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

□ Was passiert bei Stress?

- ▣ Sympathikus = „Aktivierungsmodus“
- ▣ Adrenalin: wirkt in Millisekunden
- ▣ Herzrate ↑, Blutdruck ↑, Schwitzen, ...
- ▣ Körper wird auf Leistung vorbereitet



□ Wenn Erholung ausbleibt

- ▣ Parasympathikus = „Entspannungsmodus“ fehlt
- ▣ Cortisol übernimmt: wirkt in Minuten – Stunden
- ▣ Länger anhaltende Stressreaktion entsteht



Dauerhafter Stress: System „kollabiert“

- **Dauerhafte Überaktivierung**
 - ▣ z.B. erhöhter Puls, Blutdruck, ...
 - ▣ schlechter Schlaf
 - ▣ Cortisol morgens ↑ (frühes Erwachen)
- **Schnelle Überreaktion auf Stressoren**
 - ▣ Adrenalin (Herzklopfen, Schwitzen, ...)
 - ▣ Cortisol (emotionale Belastung, Hilflosigkeit)



BURNOUT

WAS TUN?

Erholung fördern

16

Parasympathikus = „Entspannungsmodus“ aktivieren

- Pausen machen
- Feierabend, Wochenenden und Urlaube arbeitsfrei gestalten
- Klare Trennung Arbeit / Freizeit
- Atemübungen
- Bewegung
- Entspannungstraining (z.B. PMR, Autogenes Training)
- Achtsamkeitstraining (z.B. Bodyscans, **MBSR-Kurs**)



Regenerationsfähigkeit wiederherstellen: professionelle Hilfe ←

Kurze Achtsamkeitsübung S-T-O-P

17

S **Situation** (extern & intern)

„Ich sitze gerade am Schreibtisch und fühle mich nervös“

T **Tief durchatmen**

Ein... – Aus...

O **Orientierung im Körper**

3 Sekunden Bodyscan: „Kopf, Oberkörper, Arme, Beine, Füße... Alles dran...“

P **Bewegung** (Proceed)

*Während „O“ auf Bewegungsimpuls achten und diesen wenn möglich, ausführen:
z.B. sich strecken, sich anders hinsetzen, nochmal tief einatmen, ...*

Raus aus der Hilflosigkeit

18

Handlungsfähigkeit zurückgewinnen

- Auch wenn nicht „entspannend“, z.B.
 - ▣ Klärendes Gespräch suchen
 - ▣ Dauerproblem bewusst angehen
 - ▣ Eigene Optionen vor Augen halten
 - ▣ ...
- Dadurch Selbstwirksamkeit und Kontrollerleben fördern
- Tatsächliche Problemlösung voranbringen



1. Situation, in der das Problem auftritt und eigene Reaktion darauf möglichst genau beobachten
2. Ideen zur Bewältigung sammeln (nicht vorschnell bewerten!)
3. Beurteilen: Wie umsetzbar ist jede der Ideen? Wie wahrscheinlich führt sie zum Erfolg?
4. Passende Idee(n) auswählen
5. Konkrete Schritte zur Umsetzung planen
6. Im Alltag handeln
7. Bilanz ziehen

Hilfe bei Burnout

20

- Je nach Schwere und Dauer professionelle Hilfe notwendig
- Besser früher als später:
 - ▣ hausärztlicher Praxis
 - ▣ Psychoth. Sprechstunde
- Je nach Schwere und Dauer jahrelanger Prozess



BURNOUT

LITERATUR-
EMPFEHLUNGEN

Literaturtipps

22

- Mañana-Kompetenz = Fähigkeit, bewusst für Erholung zu sorgen
- Warum und wie Parasympathikus aktivieren
- Konkrete Beschreibungen und lebhafte Beispiele
- Fokus: Berufsleben



Literaturtipps

23

- Fokus: Familienalltag
- Für andere da sein, ohne sich selbst zu verlieren
- Realistisch, ehrlich, empathisch
- Neurodivergenz findet Erwähnung



- Freudenberger, H., & North, G. (1992). Burn-out bei Frauen. *Über das Gefühl des Ausgebranntseins*, 12.
- Williams, T. G., & Edwards, L. (2010). Chronic stress and the HPA axis. *The standard*, 9(2), 1-12.
- Kaluza, G. (2023). *Stressbewältigung. Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.
- Koch, S., Lehr, D. & Hillert, A. (2015). *Burnout und chronischer beruflicher Stress*. Göttingen: Hogrefe.

VIELEN DANK FÜR DIE
AUFMERKSAMKEIT!

FOLIEN UNTER
aktive-psychotherapie.de/burnout

November 2025

ANASTASIA RUHRLÄNDER
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN