

Stress und Burnout

Totale Erschöpfung und Depression

Millionen Deutsche leiden an Burnout. Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird dieses Leiden bis 2030 die häufigste und teuerste Erkrankung werden – noch vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs.

Die Ursache liegt in der schnellen Veränderung unserer modernen Leistungsgesellschaft. Ständig steigende Komplexität, Mobilität und globaler Wettbewerb überfordern zunehmend das alte biologische System – „Mensch“, schon ab dem Kindesalter.

Burnout trifft zuerst die besten Leute

Leider ist Burnout in unserer Gesellschaft ein Tabu-Thema. Seit kurzem ändert sich dieses jedoch. Die Liste von Erfolgsmenschen, die offen über Burnout sprechen wird länger: Skispringer Sven Hannewald, Kommunikationsexpertin Miriam Meckel, TV-Koch Tim Mälzer, Politiker Matthias Platzeck, Bestseller-Autor Frank Schätzing, Ex-Schalke04-Trainer Ralf Rangnick bis zu National-Torwart Robert Enke...

Der Verlauf findet in 3 Phasen statt. Besonders tückisch ist die anfängliche **Hyperaktivitätsphase**, in der sich die Betroffenen mit Enthusiasmus und ohne Kompromisse in die Arbeit stürzen - man fühlt sich noch gut und leistungsfähig. Aber auf der vegetativen und neuralen Ebene finden schon jetzt weitreichende körperliche Anpassungsvorgänge statt, die nur begrenzte Zeit in einem hochaktiven Modus laufen können.

Burnout im Endstadium ist eine sehr ernsthafte Erkrankung, die in Depression und Suizid enden kann.

Mit unserem Mental-Status-Check(siehe Rückseite) erfassen wir die körperlichen und mentalen Anzeichen des Burnouts schon in der **Hyperaktivitätsphase**, damit Sie mit wirksamer Prävention so früh wie möglich beginnen können.

Seelische Symptome

- Antriebsarmut, chronische Müdigkeit
- Schlaf- und Angststörungen
- Emotionale Erschöpfung
- Hoffnungslosigkeit
- Leistungsabfall, Entscheidungsarmut
- Konzentrationsschwäche
- Lern- und Gedächtnisstörungen

PHASE 1 - Hyperaktivität:

- Ärger und Aggression
- gesteigerte Arbeitsaktivität
- „zu wenig Zeit zu haben“
- Gereiztheit und Ungeduld
- gesteigerte Unzufriedenheit
- Stimmungsschwankungen
- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- auffallende Müdigkeit
- Schlafprobleme...

PHASE 2 Angst - Rückzug:

- Arbeitsunlust, Nervosität
- Apathie statt Empathie
- sozialer Rückzug
- Familienprobleme
- Desillusionierung
- Planlosigkeit, Überforderung
- Gleichgültigkeit,
- Versagens- u. Schuldgefühle
- allgemeine Müdigkeit...

PHASE 3 - BURNOUT:

- Hoffnungslosigkeit
- Einsamkeit, Verzweiflung
- allgemeines Desinteresse
- totale Erschöpfung
- Depression
- Suizidgefahr...



Gehirn u. Sinnesorgane

- Gefahr für Hirnschlag, Epilepsie
- Morbus Alzheimer, M. Parkinson
- Tinnitus, Hörsturz, Schwindelgefühl
- Erblindung, Sehstörungen
- Migräne, Spannungskopfschmerz
- Nacken- und Rückenschmerzen

Nervensystem

- Dysregulation des autonomen Nervensystems
- erhöhte Sympaticus-Aktivität
- erniedrigte Parasympaticus-Aktivität
- erhöhte Neurotoxizität bes. im Hippocampus

Herz / Kreislauf

- erhöhter Blutdruck
- Arteriosklerose
- Herzrhythmusstörungen
- Plötzlicher Herztod
- Thrombosegefahr
- erhöhte Infarktisen
- Durchblutungsstörungen
- Aneurysmen

Hormonsystem

- Dysregulation der Stresshormone
- erhöhter Cortisol-Spiegel
- erhöhter Adrenalin-Spiegel
- erhöhter Noradrenalin-Spiegel
- erniedrigter DHEA-Spiegel
- Hemmung der Wachstums-, Reparatur, Sexual- u. Verdauungshormone

Immunsystem

- Dämpfung des Immunsystems
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- gesteigerte Allergien
- vermehrte Autoimmunerkrankungen
- verlängerte Entzündungsprozesse

Sexualität

- Zyklusstörungen
- Unfruchtbarkeit
- Fehlgeburten
- Libidoverlust
- Erektionsstörungen