

## Burnout

### Was kann getan werden?

Wenn Sie Zustände der Erschöpfung, des Ausgelaugt - seins, etc. fühlen, kann es hilfreich sein:

- gewisse Erwartungen neu zu überdenken
- die Realisierbarkeit von Zielen kritisch zu hinterfragen
- das Zeitmanagement zu verbessern
- die Freizeit zum Kräften tanken verwenden (z.B. Hobbys nachgehen)
- sich bewusst entspannen, zur Ruhe kommen
- Gespräche mit Kolleg/inn/en suchen (z.B. über die Lehrer/innenrolle)
- Kollegiale Supervision anregen
- ...

Burnout sollte nicht unterschätzt werden. In vielen Fällen wird erst gehandelt, wenn die Symptome schon weit fortgeschritten sind und der/die Betroffene sich nur noch erschöpft und ausgelaugt fühlt. Es ist auf alle Fälle ratsam professionelle Hilfe einzuholen.

#### Weiterführende LINKS:

[www.fatigatio.de](http://www.fatigatio.de) Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom

<http://www.naturamed.de/burnout/de/aktuelle-news/burnout-bei-lehrer/thematik-bei-lehrern/>

[http://www.burnout-fachberatung.de/news/burnout-bei-lehrern\\_\\_8.htm](http://www.burnout-fachberatung.de/news/burnout-bei-lehrern__8.htm)

<http://members.aon.at/possnigg/pages/burnout/indexb-o.htm>

[http://derstandard.at/fs/1244460594585/Burnout-Mehr-als-ein-Viertel-aller-Lehrer-betroffen?sap=2&\\_pid=13232312](http://derstandard.at/fs/1244460594585/Burnout-Mehr-als-ein-Viertel-aller-Lehrer-betroffen?sap=2&_pid=13232312)

<http://www.burnoutforschung.com/default.htm>

**Literaturangabe zum Text:**

**<http://www.tresselt.de/burnout.htm> (10-03-09)**

**Warger, R.** (2008). Kriseninterventionsdienst (KID) – Unterschiede zwischen aktiven Mitarbeitern und Aussteigern. Saarbrücken: VDM Verlag.

**Schmidbauer, W.** (2002). Helfersyndrom und Burnout- Gefahr (1. Aufl.). München: Urban & Fischer.

**Röhring, S., Reiners- Kröncke, W.** (2003). Burnout in der sozialen Arbeit. Augsburg: ZIEL- Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH.

**Gerrig, R.J. & Zimbardo, P.G.** (2008). Psychologie (18. Aktualisierte Auflage). München: Pearson Studium.