Webinar zum Thema Burnout für die Firma „Loacker“

Das Webinar zum Thema **Burn-out** gliederte sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Zu Beginn erfolgte eine Begrüßung und Einführung, in der Zielsetzungen, Erwartungen und der präventive Ansatz der Veranstaltung erläutert wurden.

Im theoretischen Teil wurde zunächst der Begriff *Burn-out* erklärt und von einer Depression abgegrenzt. Burn-out beschreibt einen Zustand emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Lange Zeit galt es im ICD-10 nicht als Krankheit, wurde aber 2019 von der WHO im ICD-11 als Folge von chronischem, nicht bewältigtem Stress am Arbeitsplatz definiert. Die Diagnose umfasst drei Dimensionen: Erschöpfung, innere Distanz bzw. Zynismus gegenüber der Arbeit und reduzierte Leistungsfähigkeit. Typische Symptome sind emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und das Erleben von Misserfolg.

Ergänzend wurde auf das *Bore-out* hingewiesen, das aus Unterforderung entsteht. Außerdem wurden die Symptome einer Depression nach ICD-10 beschrieben, mit Haupt- und Zusatzsymptomen wie depressive Stimmung, Interessenverlust, Antriebsmangel, Schuldgefühlen, pessimistischen Zukunftsperspektiven, Suizidgedanken, Schlaf- und Appetitstörungen. Die Depression kann in leichter, mittelschwerer und schwerer Form auftreten.

Anhand von Fallbeispielen und Kurzfilmen wurde das Thema veranschaulicht: So litt Dennis Traub, ein IT-Consultant, aufgrund von Perfektionismus, Leistungsdruck und fehlender Erholung unter einer Erschöpfungsdepression. Therapeutische Hilfe half ihm, seinen Perfektionismus zu relativieren und sich selbst Fehlbarkeit zuzugestehen. Das Fallbeispiel machte deutlich, dass Führungskräfte und Mitarbeiter durch Doppelbelastung und Verantwortungsdruck stark gefährdet sind. Führungskräfte sollten lernen, Pausen zuzulassen, Schwächen zuzugeben und eine Kultur der offenen Kommunikation zu fördern.

Ein weiteres Modell zeigte die **neun Phasen des Burn-outs**: vom Gefühl, nicht gut genug zu sein, über erhöhtes Leistungsstreben, Unterdrückung eigener Bedürfnisse, Rückzug, Selbstverurteilung und depressive Verstimmungen bis hin zum völligen Kontrollverlust.

Im praktischen Teil wurden Übungen und Methoden vorgestellt. Dazu gehörte die **Energieampel**, die das Einteilen der Kräfte in Grün (Reserven vorhanden), Gelb (Reserven begrenzt, Tempo hoch) und Rot (Reserven aufgebraucht, Fehlerrisiko hoch) veranschaulicht. Ziel war es, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden und frühzeitig gegenzusteuern.

Zentrale Botschaft des Webinars war: **„Wenn nicht alles perfekt sein muss, kannst du schaffen, was du willst.“** Sowohl Überforderung als auch Unterforderung können Burn-out begünstigen, daher sind Selbstfürsorge, realistische Erwartungen und ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen essenziell.