mentale hilfe

ARBEITSHEFT FÜR DEINE WARTEZEIT

Burnout

Erschöpfung verstehen.
Entlastung darf beginnen.

Ein Begleiter mit verständlichen Erklärungen,
Reflexionsfragen und Platz für deine Gedanken.



Du musst dir Erholung nicht verdienen.

FÜR ERWACHSENE AB 18 JAHREN

Ausgabe 1.0 · September 2026
Von Betroffenen für Betroffene · Dennis Ringenbach

ORIENTIERUNG

Dein Weg durch das Heft.

Du kannst die Kapitel unabhängig voneinander nutzen.

01 **Verstehen** **05-25**
Burnout, Prävention, Akuttechniken und zwei Beispiele.

02 **Anzeichen erkennen** **26-29**
Belastungen und Veränderungen im Alltag wahrnehmen.

03 **Gedanken aufschreiben** **30-33**
Eine Situation und eigene Erwartungen genauer ansehen.

04 **Im Alltag ausprobieren** **34-41**
Aufgaben entlasten, Pausen, Feierabend und Rückblick.

05 **Gespräche vorbereiten** **42-45**
Unterstützung ansprechen und einen Termin vorbereiten.

06 **Unterstützung finden** **46-50**
Passende Anlaufstellen und dein persönlicher Hilfeplan.

Schnell finden: ICD-Einordnung Seite 6 · Nervensystem Seite 7.
Genauer hinsehen: Andere Ursachen Seite 11 · Anzeichen Seite 12.
Stress vorbeugen: Seite 14-16 · **Akuttechniken:** Seite 17-19.
Quellen und Hinweise: Seite 51-55.

01 / VERSTEHEN

Wenn Erschöpfung zum Alltag wird.

Burnout verstehen, ohne vorschnell eine Diagnose zu stellen.

Ein voller Tag kann müde machen. Bei anhaltender Überlastung kann sich die Erschöpfung jedoch so ausbreiten, dass selbst vertraute Aufgaben schwerfallen. Der freie Abend bringt kaum Abstand, die Arbeit beschäftigt dich weiter, und für Dinge außerhalb der Pflichten bleibt wenig übrig. Beschwerden wie diese werden häufig als Burnout bezeichnet. [21]

Ein Begriff mit unterschiedlichen Bedeutungen

Im Alltag meint „ausgebrannt“ oft eine tiefe körperliche und seelische Erschöpfung. Fachlich ist die Bedeutung enger: Die WHO beschreibt Burnout im Zusammenhang mit chronischem Stress am Arbeitsplatz. Die genaue ICD-Einordnung findest du auf der nächsten Seite. [2]

Erschöpfung außerhalb des Berufs verdient dieselbe Aufmerksamkeit. Auch unbezahlte Sorgearbeit, Pflege, finanzielle Sorgen oder mehrere gleichzeitige Verpflichtungen können stark belasten. Welche Ursache und welche Unterstützung bei dir passen, lässt sich nicht am verwendeten Begriff allein erkennen. [4]

Was du mit diesem Heft herausfinden kannst

Du kannst beschreiben, was dich beansprucht, was sich verändert hat und wo Entlastung fehlt. Dabei geht es auch um Arbeitsmenge, Zuständigkeiten und Unterstützung durch andere. Persönliche Übungen sind nur ein Teil davon.

Du musst weder besonders ehrgeizig gewesen sein noch eine bestimmte Anzahl von Symptomen erfüllen, um Hilfe zu verdienen. „Ich komme so nicht mehr zurecht“ ist ein ausreichender Gesprächseinstieg.

Grundlagen: [2], [4], [21] · Links und Hinweise auf Seite 51-55.

01 / VERSTEHEN

Stress früher entgegenwirken.

Prävention bedeutet: Belastung rechtzeitig bemerken und Entlastung ermöglichen.

Stress lässt sich nicht vollständig vermeiden. Er gehört zur Anpassung an Anforderungen. Vorbeugung setzt dort an, wo Belastung immer wieder zu groß wird oder Erholung dauerhaft fehlt. Sie soll dir mehr Spielraum geben und ist keine Garantie, dass du niemals erschöpfst. Wenn du bereits Beschwerden hast, darf Unterstützung jetzt beginnen. [27]

An den Auslösern ansetzen

Frage dich an einem konkreten Beispiel: Was macht diese Situation belastend? Sind es zu viele Aufgaben, unklare Erwartungen, dauernde Unterbrechungen oder fehlende Hilfe? Die Antwort zeigt, wo eine Veränderung ansetzen könnte. Eine kurze Notiz reicht; du musst dich nicht ständig beobachten. [27]

Entlastung und Erholung unterscheiden

Eine Aufgabe abzugeben verändert die Belastung. Eine Pause hilft dir, dich zwischen Anforderungen zu erholen. Beides kann zusammengehören. Wenn du nach jeder Pause wieder vor einer dauerhaft unbewältigbaren Arbeitsmenge stehst, braucht auch diese Arbeitsmenge eine Lösung. [4, 25]

Deinen Einfluss realistisch einschätzen. Sortiere gedanklich: Was kann ich selbst verändern? Was muss ich mit anderen klären? Wo brauche ich Unterstützung von außen? Personalmangel, Pflegebedarf oder finanzielle Sorgen lassen sich nicht durch mehr Selbstdisziplin beseitigen. Eine erste Handlung kann sein, den fehlenden Spielraum anzusprechen.

Ein kleiner Anfang: „An Tagen mit drei Besprechungen komme ich zu keiner Pause.“ Daraus könnte werden: „Ich bitte darum, einen Termin zu kürzen und dazwischen Zeit freizuhalten.“ Ein redaktionelles Beispiel, kein Erfolgsversprechen.

Wähle zunächst eine wiederkehrende Belastung. Auf Seite 35 kannst du festhalten, was kleiner werden soll und wer dabei helfen könnte. Entlastung ist auch dann berechtigt, wenn andere noch mehr zu bewältigen scheinen.

Grundlagen: [4], [25], [27] · Links und Hinweise auf Seite 51-55.

02 / ANZEICHEN ERKENNEN / HINTERGRUNDWISSEN (FREIWILLIG)

Wahrnehmen, was dir fehlt.

Bei Bedarf nachlesen. Direkt zum Arbeitsblatt auf Seite 29.

Wofür die Fragen da sind

In einem Alltag voller Pflichten geraten eigene Bedürfnisse leicht aus dem Blick. Diese Fragen geben ihnen einen Platz. Es geht darum, die eigene Erfahrung verständlich zu machen, ohne schon eine Lösung oder die richtige Bezeichnung dafür zu kennen.

So kannst du damit arbeiten

Lies die Fragen langsam und beginne mit der leichtesten. Beschreibe möglichst einen Moment aus deinem Alltag. „Weiß ich gerade nicht“ ist eine mögliche Antwort. Wenn dir Schreiben schwerfällt, reichen ein Wort oder ein Satz, den du jemandem sagen könntest.

Ein mögliches Beispiel

„Ich merke die Erschöpfung daran, dass ich nach Feierabend niemanden mehr sehen möchte. Mir fehlt unbelastete Zeit. Ich wünsche mir, dass jemand eine feste Aufgabe übernimmt, ohne dass ich alles organisieren muss.“

Für Beratung oder Therapie

Du kannst eine Antwort als Gesprächseinstieg nutzen: „Das ist gerade am schwierigsten für mich.“ Eine Fachperson kann daran anknüpfen und gemeinsam mit dir untersuchen, was hinter der Belastung steht. Deine Notizen müssen dafür nicht vollständig sein.

Aufschreiben kann Gedanken greifbarer machen. Wenn es dich stärker ins Grübeln bringt, beende die Seite und suche bei Bedarf ein Gespräch.

Zum Arbeitsblatt auf Seite 29

02 / ANZEICHEN ERKENNEN / ARBEITSBLATT

Fünf Fragen an dich.

Wofür: Deine Wahrnehmung und Bedürfnisse in Worte fassen.
So geht’s: Beginne mit einer Frage. Ein kurzer Satz genügt.
Danach: Wähle eine Antwort, die du ernst nehmen möchtest.

Woran merke ich, dass meine Kraft gerade nicht ausreicht?

Was tue ich weiter, obwohl es mir inzwischen zu viel ist?

Was fehlt mir, seit die Belastung zugenommen hat?

Was wünsche ich mir von anderen, traue mich aber kaum zu sagen?

Was würde meinen heutigen Tag ein wenig leichter machen?

Mehr Hintergrund (freiwillig): Seite 28