

„Bournout“, und was dann?

Immer mehr Menschen suchen Hilfe wegen eines „Bournout“; das heißt sie fühlen sich ausgebrannt, meist von ihrem Arbeitgeber.

In der Tat mehren sich Arbeitgeber, die skrupellos die Arbeitskraft ihrer Mitarbeiter ausbeuten.

In psychotherapeutischen Behandlungen aber stellt sich gelegentlich heraus, dass es auch die Menschen selbst sein können, die es ihren Arbeitgebern nahe legen, sie auszubrennen.

Manche Menschen steigern sich auch aus eigenem Antrieb in Erschöpfung herein. Meist liegt dem eine – oft unberechtigte – Angst vor Arbeitsplatzverlust zugrunde, oder auch die Hoffnung, durch übermäßigen Fleiß besonders viel Anerkennung zu bekommen.

Zugrunde liegt in der Regel eine unsichere Selbsteinschätzung, sowohl als Arbeitskraft als auch im privaten Bereich. Eine psychotherapeutische Behandlung kann die Sicherheit in der Selbsteinschätzung erheblich verbessern und damit zur Lösung des Problems beitragen.

Dr. Angela Gräber