

Ein Burn-out kommt? Diese Warnsignale gibt es

Ständig gereizt, Schlafprobleme oder keine Lust mehr auf den Job? Warum Warnzeichen oft übersehen werden – und wie **BETROFFENE HILFE FINDEN**

„Du landest noch im Burn-out, wenn du so weitermachst“: Viele kennen den Begriff Burn-out als Folge von Stress und Überlastung. Aber was steckt eigentlich hinter diesem Ausgebranntsein? Und wie kann man Warnzeichen erkennen?

WAS IST DAS EIGENTLICH, EIN BURN-OUT?

Burn-out an sich ist keine eigenständige psychische Erkrankung, sondern ein Syndrom. Eine Gruppe von Symptomen, die häufig zusammen auftreten und den Gesundheitszustand beeinflussen.

Burn-out entwickelt sich in der Regel schleichend, oft über mehrere Jahre. „Es gibt den Burn-out-Prozess und das Burn-out-Syndrom“, sagt Gernot Langs, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin. „Der Prozess umfasst je nach Einteilung fünf bis zehn Stufen.“

Laut Langs ist das Burn-out-Syndrom „im Prinzip eine Erschöpfungsdepression“. Tatsächlich können sich beide Zustände stark ähneln und ineinandergreifen, hinter einem Burn-out kann sich auch eine Depression verstecken. Burn-out ist dabei jedoch zunächst an äußere Belastungen geknüpft, während eine Depression auch ohne solche Auslöser entstehen kann. Medizinisch gilt Burn-out weiterhin als Zusatzdiagnose,

keine eigenständige psychiatrische Kategorie, ist aber etwa in der Reha durchaus anerkannt.

WORAN MERKT MAN, DASS MAN BETROFFEN IST?

Nicht jede anstrengende Phase im Leben muss gleich ein Burn-out sein. Gewisser Stress sei normal und sogar notwendig, sagt Langs, Ärztlicher Direktor der Schön Klinik Bad Bramstedt.

Es gibt aber Warnsignale, die Betroffene ernst nehmen sollten: „Die Einschränkung der Lebensqualität ist immer der entscheidende Faktor. Wenn sie dauerhaft vorhanden ist, muss man etwas tun“, sagt Langs.

Das Problem: Betroffene erkennen meist nur schwer, wie ausgebrannt sie womöglich schon sind. Typische Warnsignale – seien es psychische oder körperliche Stresssymptome – werden lange ignoriert oder nicht als solche akzeptiert. Oft ist es daher das Umfeld, dem Veränderungen auffallen. „Die Umgebung merkt es zuerst, wenn jemand immer reizbarer wird – die Lunte wird kürzer“, so der Facharzt.

WELCHE ANZEICHEN FÜR EIN BURN-OUT SPRECHEN

Die Reaktionen auf Überlastung können dabei individuell verschieden sein:

► **Erschöpfung:** Betroffene schildern, dass ihnen die Energie



Immer leisten, bis plötzlich nichts mehr geht: Hinter einem Burn-out steckt meist eine Erschöpfungsdepression. Foto: Christin Klose/dpa

fehlt, dass sie sich müde, überfordert und ausgelaugt fühlen, schreibt das Portal «gesundheitsinformation.de».

► Manche verlieren den Appetit, andere flüchten gerade ins Essen. Einige schlafen zu viel – «Decke drüber, ich will nichts mehr hören und sehen» –, andere hingegen leiden unter massiven Schlafstörungen, so Langs.

► Oft kommen körperliche Stresssymptome dazu: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Verdauungsstörungen oder Herzrasen bis hin zu Angstzuständen.

► Entfremdung von der (beruflichen) Tätigkeit: Betroffene gehen innerlich auf Abstand, emp-

finden keine Freude mehr an ihren (beruflichen) Tätigkeiten. Oft entwickeln sie eine zynische Haltung.

► Verringerte Leistungsfähigkeit: Betroffenen fällt es schwer, sich zu konzentrieren oder nachzudenken. Ihre alltägliche Leistung leidet – das kann für den Beruf ebenso wie für den Haushalt gelten.

Ein weit verbreiteter Irrtum: Burn-out sei allein ein Problem der Arbeitswelt. „Burn-out hat nicht nur mit dem Beruf zu tun“, stellt Langs klar. Als Beispiel nennt er alleinerziehende Mütter und Väter: „Sie wollen gute Eltern sein, wollen gute Arbeit machen, schlafen zu wenig –

und irgendwann geht es einfach nicht mehr.“ Verstärkt werde das Risiko durch einen hohen Anspruch an sich selbst sowie großen gesellschaftlichen Druck.

„MANCHMAL MUSS ES ERST RICHTIG KNALLEN“

Der Weg zur Diagnose ist allerdings häufig nicht einfach. Denn: Menschen, die zum Burn-out neigen, akzeptieren oft lange nicht, dass es ihnen schlecht geht. „Es darf einem nicht schlechtgehen, weil man ja leistungsfähig sein muss“, beschreibt Langs typische Gedankenmuster. „Hilfe holen ist oh-

nehin schwierig – weil es als Schwäche gilt. Manchmal muss es erst richtig knallen, bis endlich Hilfe geholt wird.“

Am Anfang jeder Genesung steht für Langs deshalb eine simple, aber oft schwere Erkenntnis: „Man muss sich eingestehen, dass es zu viel ist – und dass es auch in Ordnung ist, dass es zu viel ist.“ Wer das geschafft hat, hat den entscheidenden Schritt getan.

ERSTE SCHRITTE: WAS TUN, WENN MAN NICHT MEHR KANN?

Und wie geht es dann weiter? Langs empfiehlt ein schrittweises Vorgehen: Hat der Burn-out nicht nur berufliche Auslöser, empfiehlt Langs zum Beispiel in der Familie zu besprechen, was die Ursachen für die hohe Belastung sind und ob sich Aufgaben besser aufteilen lassen: „Muss der Rasen immer perfekt gemäht sein? Wenn ja, kann das nicht jemand anderes machen? Es sind oft Kleinigkeiten, die schon entlasten.“

Daneben ist die Hausarztpraxis die passende Anlaufstelle. Für eine erste Einschätzung und

auch, um mögliche körperliche Ursachen abzuklären. Bei ausgeprägter Erschöpfungsdepression können Betroffene sich dort eine Arbeitsunfähigkeit bescheinigen lassen. Auch ein Blick auf den Schlaf kann hilfreich sein. Unter Umständen können schlafstörende Medikamente Betroffene wieder zu besserem Schlaf verhelfen, so Langs.

Eine psychotherapeutische Behandlung sei ebenfalls sinnvoll und hilfreich, auch wenn die Wartezeiten hier oft lang sind. Bei der Art der Therapie gilt es aber auch die individuellen Lebensumstände zu berücksichtigen. Wer zum Beispiel familiär ohnehin schon voll eingespannt ist, fühle sich unter Umständen durch eine ambulante Therapie noch mehr belastet, gibt Langs zu bedenken.

Etwa, weil Hin- und Rückfahrt sowie die Sitzungen an sich zusätzlich viel Zeit kosten. „Manchmal ist eine stationäre Auszeit sinnvoller. Dann wirklich aus dem Alltag herausgehen – und nach außen signalisieren: Ich brauche jetzt eine Auszeit“, so gibt der Facharzt noch als Rat mit auf den Weg. **DPA**

Ein Beruf mit Zukunft

Dies bietet eine Ausbildung in **BÄDERBETRIEBEN** an Perspektiven

Schwimmbäder sind Orte der Begegnung, der Bewegung und der Sicherheit. Damit dieser Betrieb zuverlässig funktioniert, braucht es gut ausgebildete Fachkräfte. Die Ausbildung zum Fachangestellten für Bäderbetriebe bietet jungen Menschen eine vielseitige und verantwortungsvolle berufliche Perspektive. Wer sich für diesen Weg entscheidet, übernimmt früh Verantwortung – für die Sicherheit der Badegäste, für moderne Technik und für einen reibungslosen Ablauf im Badbetrieb.

Die dreijährige duale Ausbildung verbindet praktische Arbeit im Betrieb mit Unterricht in der Berufsschule. In dieser Zeit

erwerben Auszubildende umfassende Kenntnisse in Wasseraufbereitung, Hygiene, Schwimmbadtechnik, Sicherheitsmanagement und Organisation. Sie überwachen Wasserwerte, betreuen Badegäste, begleiten Schwimmkurse und handeln in Notfällen ruhig und professionell. Der Bundesverband deutscher Schwimmmeister e.V. steht als starker Berufsverband hinter allen Berufen des Schwimmbades und vertritt Interessen zu Arbeitsbedingungen, Ausbildung und vielen weiteren Themen, vor Behörden, in Gremien und im Arbeitsalltag (www.bds-ev.de). Moderne Bäder sind technisch anspruchsvol-

le Anlagen. Technik, Sicherheit und Service greifen ineinander. Genau diese Kombination macht den Beruf abwechslungsreich und vielseitig: Er verbindet technisches Verständnis mit direktem Menschenkontakt.

GUTE AZUBI-BEZAHLUNG

Bereits während der Ausbildung erhalten angehende Fachangestellte eine attraktive Vergütung. Seit April 2025 beträgt diese: 1.293,26 Euro im ersten Ausbildungsjahr, 1.343,20 Euro im zweiten Ausbildungsjahr, 1.389,02 Euro im dritten Ausbildungsjahr. Damit bietet die Ausbildung eine solide finanzielle



Moderne Bäder sind technisch anspruchsvolle Anlagen.

Foto: KI-generiert/Bundesverband deutscher Schwimmmeister e.V./akz-o

Grundlage von Beginn an. Die Anforderungen an Bäderbetriebe steigen kontinuierlich. Gut ausgebildete Fachkräfte sind deshalb wichtiger denn je. Nach erfolgreichem Abschluss eröffnen sich vielfältige Einsatzmöglichkeiten in Hallen- und Freibädern, Freizeit- und Erlebnisbädern oder Thermen. Auch Weiterbildungen und zusätzliche Qualifikationen bieten langfristige Entwicklungsperspektiven. Die Ausbildung zum Fachangestellten für Bäderbetriebe verbindet Technik, Verantwortung und Teamarbeit – und leistet einen wichtigen Beitrag für sichere und funktionierende Schwimmbäder. **AKZ**

WEITERE BERUFSFELDER

Arbeiten am Flughafen Leipzig/Halle Ges. wird für die Logistik und Security. Auch ohne Vork. willkommen! Infos: ☎034204/704650; leipzig@gaetan.aero

Escort-Agentur

sucht Damen jeden Alters bei freier Zeiteinteilung und gutem Verdienst.

☎ 0176 / 22152212

Lagermitarbeiter (m/w/d)

Großkugel bei Leipzig/Halle

WAS WIR BIETEN:

- Arbeiten von Montag bis Freitag in familienfreundlicher Tagschicht
- 13 Monatsgehälter
- 30 Tage Urlaub und 750 EUR Urlaubsgeld
- 100 EUR Verpflegungszuwendungen pro Monat
- 2.500 EUR Prämie für eine erfolgreiche Mitarbeiterempfehlung
- Chancen für Quereinsteiger

Weitere Informationen zu offenen Positionen unter

www.bio-rad.com/careers

Bewerbung jederzeit online oder an karriere@bio-rad.com

BIO-RAD

STELLENANGEBOTE

Möchtest du in einem netten Team arbeiten, dann bewirb dich bei uns. Wir suchen

Mitarbeiter m/w/d
für unsere
Spielothek in Dölzig
Tel.: 0177/3322292

Suche freundliche, nette Mitarbeiter, gern auch Rentner (m/w/d) für Spielothek in Leipzig in Vollzeit/Teilzeit. ☎ 0157-72 56 41 27

Möchtest du in einem netten Team arbeiten, dann bewirb dich bei uns. Wir suchen

Mitarbeiter m/w/d
für unsere
Spielothek in Leipzig
Tel.: 0177/3322292

HANDWERK-/GEWERBLICHE BERUFE

BÄCKEREIWERKÄUFER m-w-d - Familienbetrieb, kl. Team, 30 h/Wo., ausgez. Kond., So/Mo immer frei, gerne ü50, Arnoldstr. 30, 04299 Leipzig, ☎ 0162/2094759, baecckweck@gmail.com

MINI- UND NEBENJOBS

Für Fahrten im Raum Mittelddeutschland nach Bedarf suchen wir einen zuverlässigen Fahrer (m/w/d) auf Minijob-Basis aus dem Raum Leipzig. Sie verfügen über einen Führerschein der Klasse B, sind pünktlich, freundlich und nach Absprache flexibel einsetzbar. Bei Interesse senden Sie Ihre Unterlagen an karriere@iakleipzig.de.



Für die Leipzig Logistik GmbH suchen wir:
Mitarbeiter (m/w/d) Transportsteuerung & Fuhrparkmanagement
in Vollzeit oder Teilzeit

Deine Aufgaben

- Disposition und Organisation von Warenverkehr, Kundenabholung sowie Transportlogistik
- Steuerung von Kundenaufträgen, Kommunikation mit Dienstleistern und Reporting von KPIs
- Personal- und Einsatzplanung sowie Unterstützung im Fuhrparkmanagement
- Unterstützung bei Reklamationsbearbeitung

Dein Profil

- Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, idealerweise als Speditionskaufmann/-frau
- Erfahrung in der telefonischen Kundenbetreuung
- Sicherer Umgang mit MS Office, insbesondere Excel
- Kommunikationsstärke, strukturierte Arbeitsweise und Teamgeist

Wir bieten dir

- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Fortbildungen über den MADSACK Mediacampus
- Job-Rad, Job-Ticket bzw. Zuschuss zum Deutschland-Ticket
- Flexibles Arbeiten dank Gleitzeitmodell

Wir haben dein Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung!

Recruiting
Jennifer Küpper
sofort.bewerben@lokalboten.de
0341 / 2181 3270

Leipzig Logistik GmbH
Druckereistr. 1
04159 Leipzig



Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Sie sind:
• mindestens 16 Jahre alt
• zuverlässig und pünktlich

Wir bieten Ihnen:

- Zustellgebiet in Wohnortnähe
- sicheres und regelmäßiges Einkommen
- eine Nebentätigkeit auf geringfügiger Basis
- eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

- www.lokalboten.de
- sofort.bewerben@lokalboten.de
- oder telefonisch unter 0341 2181 3270

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig

MPV
Medien- und Prospektvertrieb GmbH