



# BURNOUT

Burnout ist durchaus ein Thema bei Lehrern – umso mehr als höhere Gewaltbereitschaft in Ballungszentren und verändertes Schülerverhalten mit zur Überlastung der Lehrer beiträgt. Aus dem Lehrberuf wird zunehmend ein "**Beziehungsberuf**".

# Die Symptome

***Das klassische Warnsignal ist eine andauernde Erschöpfung***

## Verlaufsphasen von Burnout im Überblick:

1. Anfangsphase: Begeisterung und Idealismus
2. Reduziertes Engagement für die Arbeit
3. Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisungen, Depression und Aggression
4. Abbau der Leistungsfähigkeit, der Motivation und der Kreativität
5. Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens
6. Psychosomatische Reaktionen, Auswirkungen auf die Gesundheit
7. Verzweiflung

*=> Es müssen nicht zwingend alle Stufen zwingend und in dieser Reihenfolge durchlaufen werden.*

## Was Burnout nicht ist!

**Burnout ist keine Versagerkrankheit. Im Gegenteil: Gefährdet sind vor allem Menschen, die sich stark engagieren und mit Begeisterung bei der Arbeit sind, aus irgendeinem Grund dabei aber auf Grenzen stoßen und "ausbluten".**

# Faktoren, die Burnout unterstützen

- **Arbeitsüberlastung (immer mehr zusätzliche Arbeiten sollen übernommen werden)**
- **Mangel an Kontrolle (Die Schulleitung führt von "oben herab" ein straffes Regiment)**
- **Unzureichende „Belohnung“ für Engagement (zu wenig Anerkennung und Erfolgserlebnisse, Lohnkürzungen)**
- **Zusammenbruch der Gemeinschaft (wechselnde Vorgesetzte, wechselnde Kollegen, mangelnde Solidarität, v.a. auch durch die Unsicherheit und Angst im Job)**
- **Ungerechtigkeit (am Arbeitsplatz fehlen Vertrauen, Offenheit und Respekt)**
- **Widersprüchliche Werte (wenn beispielsweise „das Erscheinungsbild und das „Image der Schule“ nach außen wichtiger als ideelle Werte sind).**

# Die Burnout-Spirale



## Die drei häufigsten Indikatoren von Burnout sind:

- Emotionale Erschöpfung,
- Leistungsversagen,
- Zynismus und Gleichgültigkeit gegenüber der Arbeit ("Dehumanisierung").

**Diese Symptome können in vielfältiger Weise in Erscheinung treten**

**Überlegungen, die ich mir auf jeden Fall  
immer wieder bewusst ins Gedächtnis  
rufen sollte:**

Ich nehme keine  
Schülerprobleme mit  
nach Hause

Ich lebe nicht nur für die  
Schule

Ich nehme mir für  
meine  
Freizeitaktivitäten  
Zeit

Ich nehme das  
Verhalten von Schülern  
mir gegenüber nicht  
persönlich

Ich nehme mir nach  
der Schule Zeit für  
mich

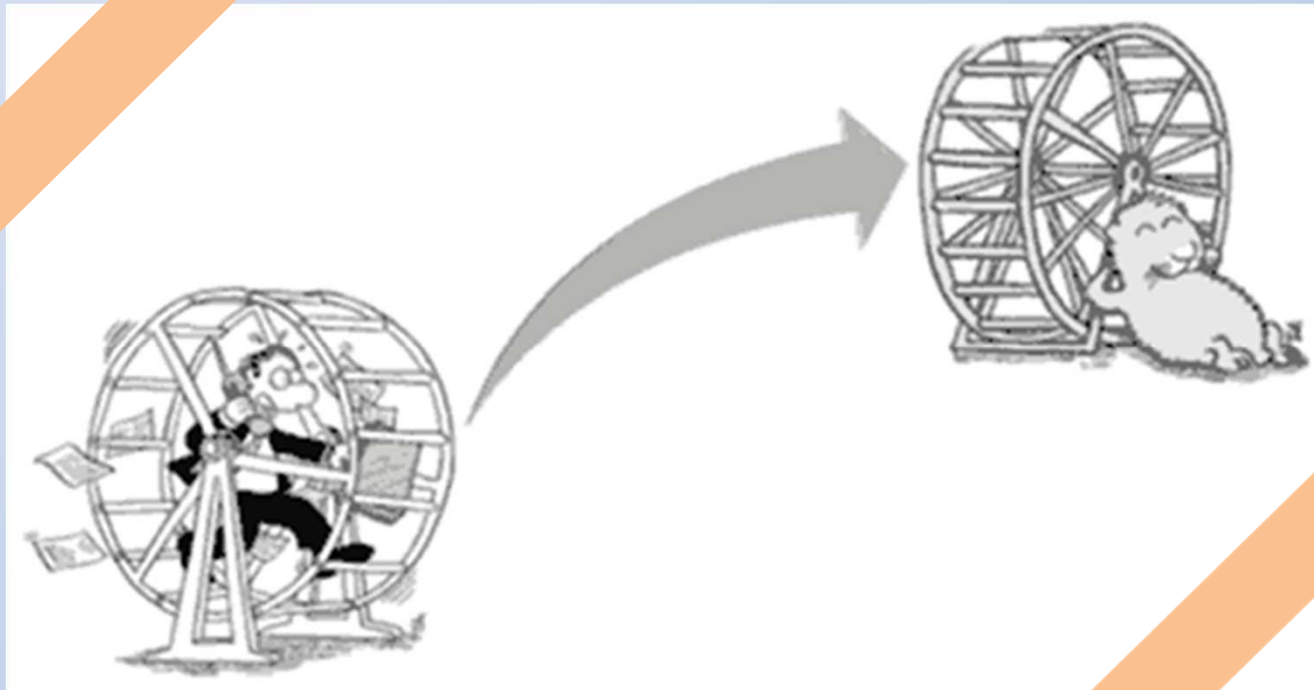
Ich gestalte den  
Unterricht so, dass  
ich auf Dauer damit  
„über“lebe





# Wie kann ich Burnout entgegenwirken?

- **Setzen Sie sich realistische Ziele!**
- **Freuen Sie sich über das, was Sie schaffen!**
- **Unterstützen Sie Kolleginnen und Kollegen und suchen Sie selbst Unterstützung! Tun Sie sich mit gleich gesinnten Kolleginnen und Kollegen zusammen und überlegen Sie, wie an Ihrer Schule positive Schritte ergriffen werden könnten!**
- **Identifizieren Sie Ihre Stärken und Schwächen - und bilden Sie sich gezielt fort!**
- **Lassen Sie die Schule gedanklich immer wieder los! Suchen Sie Freunde, Gesprächspartner/-innen, persönliche Würdigung außerhalb des Berufs.**
- **Stärken Sie Ihre persönlichen Ressourcen: Genießen Sie, treiben Sie Sport, ruhen Sie - tun Sie viele Dinge, die Ihnen gut tun!**
- **Fragen Sie bei Berufsverbänden nach.**



keep the fire burning

