



GLE-D-Herbsttagung 21.09.2019

Workshop

### *Burnout als moderne Beschämungsfalle*

Burnout – ein Phänomen unserer heutigen Gesellschaft – führt immer mehr Menschen durch Selbstüberforderung in die Erschöpfung und oftmals in die Selbstentwertung.

„Ausgebrannte“ Menschen fühlen sich von sich selbst enttäuscht und stellen beschämt fest, dass sie die erwünschte Selbstbestätigung, die sie in ihrer Arbeit gesucht haben, nicht erhalten. Hinzu kommt, dass Scham, als Gefühl, gerade Burnout-Betroffene nur schwer zulassen können. Es passt nicht zu der Vorstellung, wie man sein will und Scham wird vielmehr als Ausdruck von Schwäche erlebt. Also wird dieses unangenehme Gefühl vermieden oder abgewehrt – mit fatalen Folgen. Denn die erlebte „innere Kündigung“ erfolgt in doppeltem Sinne. Man kündigt und entfremdet sich nicht nur von der Arbeit, auch kündigt man auch sich selbst.

In dem Workshop wollen wir erarbeiten, wie Scham als Ressource in der Arbeit mit Burnout-Klienten genutzt werden kann, indem sie den Klienten in die emotionale Beteiligung holt und einen Beitrag zum Überdenken der eigenen Handlungsoptionen beiträgt.

# Frage

Wie kann Scharn als Ressource genutzt werden in der Arbeit mit "Burnout"-Klienten?



# Burnout

Symptome

Quellen der Überforderung-  
müssen zu

Druck, das Individuum: Selbst unter Beweis stellen zu müssen

Erschöpfung Körperlich, geistig, Seelisch	Widerstand gegen die Arbeit
Verschlechterung der Sozialbeziehungen Depersonalisation	Mangelnde Zufriedenheit eigener Leistung

Arbeitswelt

Gesellschaft: "digitaler" Burnout

## Thesen zum Burnout

Was passiert, wenn ein Mensch durch die nicht-existenzielle Lebenshaltung in die Erschöpfung kommt?

Das Burnout ist der Endzustand von langandauerndem Schaffen ohne Erleben - der Mensch im Erfüllungsdefizit.

2. Der Mensch "verbrennt" mit der Entfremdung von der Arbeit - vom Eigenwert zum Nutzwert.

3. Die Zielgerichtetheit (Nutzwert) ist Ausdruck der Lebenshaltung: Was brauche ich für ein wertvolles, lebenswertes Leben?

4. Die Verkennung der existenziellen Wirklichkeit besteht in einer doppelten Missachtung: von Welt & Selbst  
Folge: Beziehungsverlust zu sich selbst

5. Burnout entsteht durch ein Leben ohne innere Zustimmung = nicht-existenzielle Lebenshaltung

Vielen Dank für Ihre Offenheit, Neugier und die anregende Diskussion



Zorana Dippl, Dipl.-Psych.  
Psychologische Beraterin und Business-Coach, Organisationsentwicklerin,  
Ausbildung zur Existenzanalytischen Beraterin und Logotherapeutin;  
Tätigkeiten in Lehre, Forschung und Wirtschaft  
[www.leadox.de](http://www.leadox.de)