

NACHRICHTEN NACHRICHTEN



Rheinland-Pfalz
FINANZVERWALTUNG

Oberfinanzdirektion Koblenz

4 - 2010

Personalia



Abschlussfeier der
Landesfinanzschule

Beruf und Familie



Lehrgangsverplanung -
Referenten im Gespräch

Forum



Info-Hotline aus Rhein-
land-Pfalz ist die Beste

Beamtenbesoldung
erstmals mit IPEMA



Burnout - erkennen, analysieren, vermeiden

Vortragsreihe in den Finanzämtern Bernkastel-Wittlich, Bitburg-Prüm, Daun, Idar-Oberstein, Simmern-Zell und Trier

Definition Burnout („Ausbrennen“)

Ein Burnout ist eine ernst zu nehmende körperliche und / oder geistige Überlastung von Menschen, die sehr engagiert leben und dieses Engagement – gemessen am eigenen Energiepotenzial - über eine zu lange Zeitspanne in zu großem Ausmaß einsetzen.

Die Bedeutung des Themas „Burnout“ schätzen die Vorsteher der Region so hoch ein, dass Ute Simon-Adorf beauftragt wurde, ihren Vortrag zum Phänomen des „Ausbrennens“ in allen Finanzämtern der Region zu halten - zuletzt am 13. September 2010 vor den Bediensteten des Finanzamts Trier.

Die Referentin gliedert ihre Ausführungen in drei Bereiche:

- Das Erkennen,
- das Analysieren und
- das Vermeiden eines Burnouts.

Ausgestattet mit einem besseren Wissen über die möglichen Symptome und Auslöser sind Betroffene und Menschen in ihrer näheren Umgebung eher in der Lage in einem frühen Stadium eines Burnouts die Situation zu erkennen und Hilfe zu suchen.

Warnsignale und Symptome

Gefühle wie Reizbarkeit, grundlose Traurigkeit, Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung und Stimmungsschwankungen können emotionale Warnsignale sein. Auch körperliche Symptome, wie Herzklopfen, Magenschmerzen, chronische Müdigkeit, Tinnitus und Panikattacken können Hinweise auf ein „Ausbrennen“ sein.

Auslöser und Ursache

Stress ist wohl der bekannteste Burnout – Auslöser, z. B. durch zu viel Arbeit oder Überforderung. Daneben gibt es auch das sogenannte „Dryout“ als weitere Ursache, wenn der Mensch dauerhaft eine Arbeit verrichtet, die nicht seinen Fähigkeiten oder seinen Bedürfnissen entspricht.

Mögliche Verhaltenshinweise

Die Analyse der Situation ist für den Betroffenen selbst vielleicht nur in der Anfangsphase eines Burnouts möglich. Simon-Adorf nannte beispielhaft Verhaltensweisen, wie Kontrollzwang, Perfektionismus, Ergeiz und Arbeitsucht, die in einen Burnout hineinführen können. Aber auch destruktive Denkmuster, negative innere Bilder und eine innere Kommunikation ohne die nötige eigene Wertschätzung können den Prozess beschleunigen.

Kein Patentrezept / Fazit

Es gibt kein Patentrezept um einen Burnout zu vermeiden.

Als Fazit des eineinhalb stündigen Vortrags bleibt festzuhalten, dass ein Burnout eine Falle ist, in die jeder geraten kann. Gefährdet ist, wer nicht auf die Signale seines Körpers hört.

■ Jost Löns



Referentin Ute Simon-Adorf.

