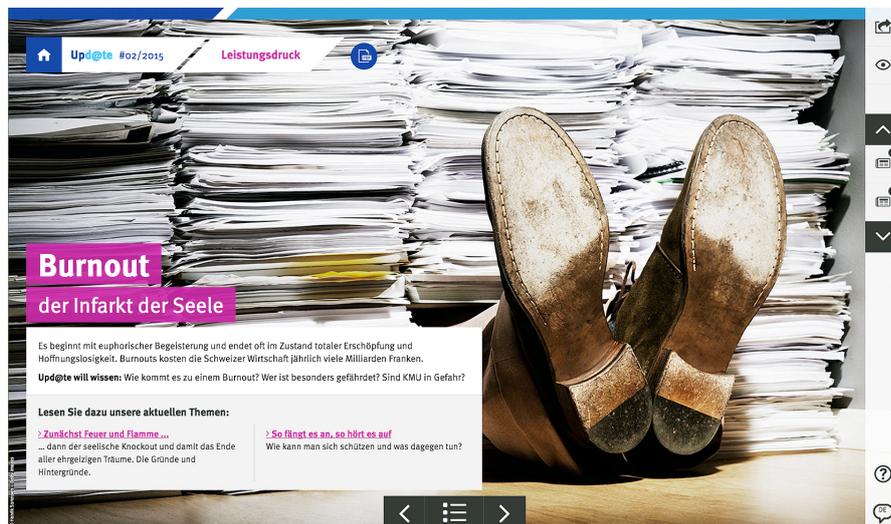


Presseinformation

### Burnout – Upd@te Schweiz beleuchtet ein Phänomen unserer modernen Leistungsgesellschaft



Symbolisch unter einem Aktenberg begraben – Burnouts kosten die Schweizer Wirtschaft jährlich viele Milliarden Franken

(©Update – Henrik Sorensen – Getty Images)

**Basel, 03.09.2015.** Energiemangel, chronische Müdigkeit, Überforderung – Burnout beschreibt einen Zustand totaler Erschöpfung. Einen stetig wachsenden Prozess, der sich manchmal über Jahre hin erstreckt und am Ende durch Dauerstress ausgelöst wird.

Upd@te Schweiz fragt nach, wie es zu einem Burnout kommt, wer besonders gefährdet ist und warum zunehmend auch KMU betroffen sind.

#### Zunächst Feuer und Flamme...

... dann der seelische Knockout. Noch vor wenigen Jahren galt der Burnout als „Managerkrankheit“, weil er angeblich nur in den Chefetagen auftauchte. Andauernder Leistungsdruck, Bewegungsmangel und übermässiger Gebrauch an Genussmitteln jeder Art galten als Ursache für eine Reihe von Krankheitssymptomen die im schlimmsten Fall sogar in den Tod mündeten. Betroffene waren zumeist im „besten Alter“ und wurden entweder für ihre vermeintliche Wehleidigkeit belächelt oder als Versager tituliert. KMU – meist von Eigentümern geführte Familienbetriebe – galten als einigermaßen geschützt, weil sie im Gegensatz zu Grosskonzernen mit Ellenbogenmentalität für ein gemächlicheres Tempo, geführte Dialoge und ein allgemein gutes Betriebsklima standen.

Heute sind Beschwerdebild und Burnoutverlauf gut erforscht. Steht am Anfang das Entflammen, die Begeisterung, das Überengagement, so bleibt am Ende aller Euphorie die pure Leere: das Gefühl vom Ausgebranntsein, von innerer Erschöpfung, die im Tagesverlauf noch zunimmt, und ein angstvolles Ich-kann-nicht-mehr. Erkennbare Symptome: Motivationsverluste, vegetative Störungen, sinkende Leistungsfähigkeit. Betroffen sind alle Altersklassen und Berufe. Die Ursachen sehen die Forscher in der zunehmenden Anonymität unserer Gesellschaft, dem Zerfall familiärer Strukturen, der unsicheren Lage auf dem Arbeitsmarkt, der permanente Reizüberflutung und einem fehlenden, wiederkehrenden Rhythmus im Tagesablauf.

Das Schweizerische Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) schätzt den herbeigeführten volkswirtschaftlichen Schaden schon jetzt auf rund 4,2 Mrd. CHF im Jahr. Die Experten gehen zudem davon aus, dass sich die Kosten in den kommenden Jahren auf 10 Mrd. CHF erhöhen werden. Im benachbarten Deutschland weist eine Studie der BPTK

# JOKOMEDIA

## Die Medienmacher

### Print, PR, Marketing, Zeitschriften-Entwicklung

(BundesPsychotherapeutenKammer, „Arbeitsunfähigkeit und psychische Erkrankungen 2012“) sogar einen Anstieg der betrieblichen Fehltagel aufgrund von Burnout um fast 1.400 Prozent seit 2004 nach. Tendenz steigend.

#### **Burnout – so fängt es an, so hört es auf**

Burnout ist vor allem ein Overkill der Hormone. Wenn sich Stressfaktoren über lange Zeit ansammeln, erschöpfen sich die körpereigenen Schutzmechanismen. Hält die Stress-Situation darüber hinaus zu lange an, besteht die Gefahr, dass sich der Körper verausgabt: Der Bluthochdruck bedroht das Herz-Kreislaufsystem. Die Verdauung klappt nicht mehr. Die Immunabwehr wird löchrig. Die Anfälligkeit für Infektionen steigt, Krebsgeschwüre können leichter wuchern. Am Schluss einer solchen Hochstressphase sinkt die Hormonproduktion rapide ab. Therapeuten und Ärzte raten zu vorbeugenden Massnahmen. Hat ein Burnout zugeschlagen steht zuerst eine gründliche Entgiftung an.

Alle Artikel rund um das Thema Burnout finden Sie in der [aktuellen Update-Ausgabe](http://update.baloise.ch/de/02-2015/#!article/3/leistungsdruck):  
<http://update.baloise.ch/de/02-2015/#!article/3/leistungsdruck>

#### **Update /Schweiz:**

**Update ist das elektronische Magazin der Basler Versicherungen für Unternehmenskunden. Berichte und Reportagen rund um die Welt der Schweizer KMU werden im Update thematisiert. Ziel ist es, Unternehmer zu informieren, sie auf Sicherheitsthemen zu sensibilisieren und ihnen mit Expertenrat zur Seite zu stehen.**

**Update zeichnet sich durch eine starke Interaktion mit dem Leser aus. Dank vieler Verlinkungen, Animationen und Galerien kann Update nicht nur gelesen, sondern auch erlebt werden. Seit 2010 schätzen unsere Kunden und interessierte Unternehmer das Magazin der Basler Versicherungen.**