

# BURNOUT- PRÄVENTION

für Lehrerinnen  
und Lehrer



SERVICE STELLE  
**GESUNDE  
SCHULE**





SERVICE STELLE  
**GESUNDE  
SCHULE**

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Was ist Burnout?</b> .....	<b>5</b>
a. Das Burnout-Konzept .....	6
b. Frühwarnzeichen und der Burnout-Prozess .....	7
c. Die verschiedenen Gesichter des Burnout .....	12
<b>4. Wie entsteht Burnout bei Lehrkräften?</b> .....	<b>15</b>
a. Welche Risikofaktoren gibt es? .....	15
b. Welche Persönlichkeitsmuster machen für Burnout anfällig? .....	16
c. Warum der Lehrerinnen- und Lehrerberuf besonders gefährlich für die Entwicklung eines Burnout ist .....	18
<b>4. Was kann ich selbst tun, um Burnout vorzubeugen?</b> .....	<b>20</b>
a. Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung .....	20
b. Aktive Erholung mit Entspannung, Sport und Co .....	21
c. Anforderungen und Stressoren in der Schule besser bewältigen .....	22
d. School-Life-Balance .....	24
e. Tipps und Tricks für den Schulalltag .....	26
<b>6. Wenn es selbst nicht mehr weitergeht</b> .....	<b>28</b>
<b>7. Die gesundheitsfördernde Schule</b> .....	<b>29</b>
<b>8. Anhang</b> .....	<b>32</b>
Burnout-Screening .....	32
<b>9. Literatur</b> .....	<b>35</b>

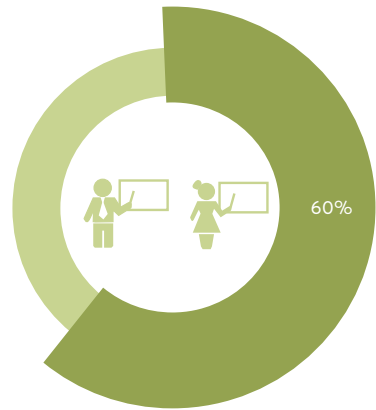


# 1. EINLEITUNG

## Lehrerinnen und Lehrer gehören zu jenen Berufsgruppen, die besonders gefährdet für die Entwicklung eines Burnout sind.

Die besonderen Anforderungen in der Schule mit dem Spannungsfeld Lehrer-Schüler-Eltern-Schule, eingebettet in zum Teil problematische gesellschaftliche Entwicklungen, führen dazu, dass es für Lehrerinnen und Lehrer von Jahr zu Jahr schwieriger wird, Beruf und Gesundheit zu vereinen.

Bei einer Befragung österreichischer Lehrerinnen und Lehrer im Jahr 2010 bezeichneten 51,7 % ihren Gesundheitszustand als „ausgezeichnet“ oder „sehr gut“, wobei das vor allem für jüngere Lehrkräfte zutrifft (67,2%) (Hofmann et al., 2012). Bei älteren Lehrerinnen bzw. Lehrern sind es nur mehr 39,9%. Zumindest als „gut“ bezeichnen 91,3% den Gesundheitszustand. Andererseits geben 52,6% an, regelmäßig an gesundheitlichen Beschwerden zu leiden, wobei Frauen öfter betroffen sind. Besonders häufig sind Müdigkeit und Nackenschmerzen. Die Mehrheit der Lehrkräfte (63,7%) gab zumindest eine diagnostizierte Krankheit an. Emotionale Erschöpfung ist bei jüngeren Lehrern niedrig ausgeprägt, steigt im Laufe des Berufslebens und ist ab 41 Jahre im mittleren Bereich. Insgesamt gelten 24,6% der Lehrerinnen und Lehrer als burnout-gefährdet. Bei diesen ist die emotionale Erschöpfung hoch ausgeprägt.



60% aller Lehrerinnen und Lehrer sind von Burnout bedroht.

Noch deutlicher auf den Punkt brachte es 2010 der Artikel „Nah am Burnout“ auf Süddeutsche.de. Zitiert wurde eine Studie des deutschen Beamtenbundes und der Lehrerverbände, wonach 60% aller Lehrkräfte von Burnout bedroht sind und damit im Vergleich zu anderen Berufsgruppen zum Spitzenfeld der Burnout-Gefährdeten zählen.

## 2. WAS IST BURNOUT?

Der Begriff „Burnout“ wurde erstmals in den 1970er Jahren zur Beschreibung von Erschöpfungssyndromen bei Gesundheits- und Sozialberufen verwendet. In weiterer Folge wurden auch andere Berufe untersucht und mittlerweile besteht Einigkeit darüber, dass jeder Beruf potenziell burnout-gefährdend ist.

Allerdings gibt es bestimmte Charakteristika von Berufen, die eine Burnout-Entwicklung begünstigen. Der Lehrerberuf ist dafür ein typischer Vertreter. Die Kombination von großem Engagement mit mangelnder Erholung und (positiver) Distanzierung kann zu einem übermäßigen Energieeinsatz führen, der schrittweise zu Erschöpfung führt. Das ist besonders dann der Fall, wenn die Erholungsphasen zu wenig genutzt werden.



Sie werden sich jetzt vielleicht fragen, warum in dieser kurzen Beschreibung von Belastungen und Stressoren gar keine Rede ist, und ob es sein kann, dass auch positiv erlebte Anforderungen zu Burnout führen können. Die Antwort ist „Ja“. Auch, besser gesagt besonders jene Berufe, die mit Freude und Engagement ausgefüllt werden, sind die tückischen Burnout-Fallen. In diesen Fällen wird durch die positive Besetzung des Berufes, durch Erfolge und Bestätigung eine weitere Anregung und „Antreibung“ hervorgerufen. „Abschalten“, Erholung und Regeneration werden dann zurückgestellt, es muss schließlich noch Vieles erledigt werden. Und wer soll es machen, wenn nicht man selbst. Nachdem die Lehrerin bzw. der Lehrer alleinverantwortlich für die Klasse ist, trifft das ja auch tatsächlich zu.

Wie ist es aber mit Belastungen und Stressoren. Sind diese nicht die Hauptprobleme für Burnout? Belastungen kosten natürlich Kraft und Energie. Sei es der Lärmpegel in der Klasse, Schülerinnen und Schüler, die besondere Aufmerksamkeit benötigen oder wiederholte Negativ-Schlagzeilen in den Medien. Wenn also zu dem Engagement, das für sich bereits viel Energie kostet, auch noch Belastungen hinzukommen, dann dreht sich die Burnout-Spirale schneller und schneller.



## a. Das Burnout-Konzept

Obwohl Burnout in aller Munde ist, steht eine klare Definition weiterhin aus. Eine eindeutige Abgrenzung zu anderen Beschwerden, besonders zu Depressionen, ist nicht immer leicht und wird durch das Fehlen einer klaren Definition erschwert. Im Gegensatz zu anderen Beschwerden, die nach eindeutigen Kriterien im ICD-10 (International Classification of Diseases) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) international geregelt sind, fehlen diese einheitlichen Kriterien bei Burnout. Dies führt dazu, dass bei der Diagnose die Psychologinnen und Psychologen bzw. Ärztinnen und Ärzte umso mehr gefordert sind, Person, Beruf und privates Umfeld im Gesamten zu betrachten. Und genau das ist das Besondere bei einem Burnout. Es handelt sich nicht nur um die Beschreibung bestimmter Symptome, sondern es geht um die Entstehung und den Verlauf, also um den gesamten Burnout-Prozess. Und hier ist ein um-fassendes Wissen sowohl von der klinischen Symptomatik als auch von den Einflussfaktoren wie Beruf und Privatleben von Bedeutung. Schließlich hilft es Burnout-Betroffenen nur zum Teil weiter, wenn an den Beschwerden wie Schlafstörungen oder Ängste angesetzt wird und die Einflussfaktoren der Schule bzw. der

Work-Life-Balance nicht berücksichtigt werden. Die Lösungen zur Vorbeugung und Behandlung von Burnout liegen in allen Bereichen – an der Person, am Beruf und an der Schule, – mit all ihren Einflüssen.

### Das Burnout-Konzept:

Die drei grundlegenden Aspekte des Burnout sind:

#### 1. Emotionale Erschöpfung

(durch die Arbeit verursacht)

- überdauernde Müdigkeit
- rasche Erschöpfung bei Belastungen
- erhöhte Krankheitsanfälligkeit

#### 2. Innerer Rückzug von der Arbeit

(Zynismus, Depersonalisation)

- Abwertung der eigenen Arbeit
- Gefühl von innerer Leere und Sinnlosigkeit
- Gereiztheit, vermehrte Konflikte

#### 3. Verminderte Leistungsfähigkeit

- reduzierte positive Einstellung zur eigenen Arbeit
- chronische Überforderung, die Arbeit wird immer anstrengender erlebt
- die Fehlerhäufigkeit steigt



## b. Frühwarnzeichen und der Burnout-Prozess

Burnout ist ein schleichender Prozess und entwickelt sich meistens über Monate und Jahre. Auch bereits vor den ersten Symptomen und Beschwerden haben sich verschiedene Veränderungen in der Psyche, im Körper und im Verhalten entwickelt, welche die Burnout- Entstehung vorantreiben.

Wie bereits eingangs besprochen wurde, ist Burnout mehr als Prozess zu verstehen, als ein klar umrissenes Syndrom. Bei der Diagnose muss deshalb dem Verlauf eines Burnout besondere Beachtung geschenkt werden.

Bei Belastungen und Stressoren gibt es besonders typische Symptome, die zu Beginn auftreten. Dazu gehören Schlafbeschwerden, Gereiztheit, nicht abschalten können und auch gehäufte Anfälligkeit für Infekte.



Welche Symptome auftreten, ist von den individuellen Besonderheiten und der körperlich-psychischen Konstitution abhängig. Wenn Sie überprüfen, wie Sie auf Stress reagieren, werden Sie feststellen, dass die körperlichen und psychischen Stressreaktionen nach einem bestimmten Muster verlaufen, der individuellen Stressreaktion. Das ist auch die Erklärung dafür, warum Stress bei manchen zu Kopfschmerzen, bei anderen zu Schlafstörungen oder zu Magen-Darm-Problemen führt. Es wird einfach immer wieder das gleiche psychosomatische Stressmuster aktiviert, genau dort wo jeder Einzelne aufgrund der Lebensgeschichte anfällig ist.

# KURZTEST: WARNSIGNALE FÜR STRESS

Der folgende Kurztest zeigt Ihnen, in welchen Bereichen von Körper, Emotionen, Gedanken und Verhalten Sie anfällig sind. Wenn bei Ihnen hohe Werte vorhanden sind, ist ein Risikofaktor für Burnout gegeben. Für die Prüfung des Burnout-Risikos können Sie das Burnout-Screening im Anhang durchführen. Die folgenden Punkte können Frühwarnzeichen für Stressbelastungen sein. Welche dieser Warnsignale waren in der letzten Woche vorhanden?

**Bitte kreuzen Sie die zutreffende Zahl an.**

<b>Körperliche Warnsignale</b>	kaum/nicht vorhanden	leicht vorhanden	stark vorhanden
Herzklopfen	0	1	2
Engegefühl im Brustkorb	0	1	2
Atembeschwerden	0	1	2
Schlafstörungen	0	1	2
Kopfschmerzen	0	1	2
Rückenschmerzen	0	1	2
Muskeltverspannungen	0	1	2
Müdigkeit	0	1	2
Verdauungsbeschwerden	0	1	2
Magenschmerzen	0	1	2
Appetitlosigkeit	0	1	2
Kalte Hände/Füße	0	1	2
Starkes Schwitzen	0	1	2

## Emotionale Warnsignale

kaum/nicht  
vorhanden

leicht  
vorhanden

stark  
vorhanden

Nervosität, innere Unruhe	0	1	2
Gereiztheit	0	1	2
Ärger	0	1	2
Angstgefühle	0	1	2
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	0	1	2
Lustlosigkeit	0	1	2
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	0	1	2

## Mentale Warnsignale

Kreisende Gedanken/Grübeln	0	1	2
Leere im Kopf („black out“)	0	1	2
Konzentrationsstörungen	0	1	2
Alpträume	0	1	2
Leistungsverlust	0	1	2
Häufige Fehler	0	1	2

## Warnsignale im Verhalten

Aggressives Verhalten „aus der Haut fahren“	0	1	2
Fingertrommeln, Füße wippen, Zittern	0	1	2
Schnelles Sprechen oder Stottern	0	1	2
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	0	1	2
Unregelmäßig essen/ zwischendurch essen	0	1	2
Alkohol oder Medikamente zur Beruhigung	0	1	2
Vernachlässigung privater Kontakte	0	1	2
Rauchen zur Beruhigung	0	1	2
Vernachlässigung von Sport und Bewegung	0	1	2

## Gesamtpunktezahl

(IN ANLEHNUNG AN KALUZA, 2004)

## Bewertung

### 0–9 Punkte:

Sie weisen derzeit keine Hinweise auf eine übermäßige Stressbelastung auf und befinden sich auf einem guten gesundheitlichen Niveau. Entspannungstraining und andere Stressmanagement- Maßnahmen können bei Ihnen vorbeugend und gesundheitsfördernd sinnvoll sein.

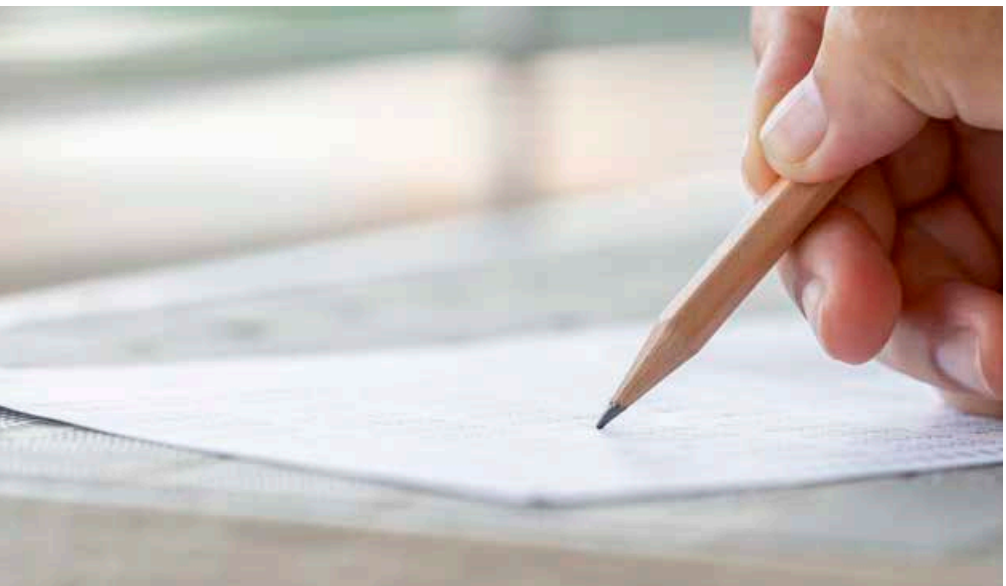
### 10–19 Punkte:

Die Warnsignale für Stress sind bei Ihnen bereits etwas vorhanden. Es ist wichtig, sich mit Stressmanagement zu beschäftigen, um einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes vorzubeugen und wieder fit zu werden.

### 20 und mehr Punkte:

Die Warnsignale sind deutlich ausgeprägt. Sie befinden sich bereits im Teufelskreis von Stress, Anspannung und Gesundheitsproblemen. Es ist dringend an der Zeit, diesen Teufelskreis zu durchbrechen, Stress abzubauen und Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu steigern. Es ist empfehlenswert eine Ärztin bzw. einen Arzt aufzusuchen, oder den Rat Klinischer und Gesundheitspsychologinnen bzw. -psychologen einzuholen.

**Beim Burnout-Prozess** können Frühwarnzeichen, deutlich Signale und typische Burnout-Symptome unterschieden werden. Diese greifen ineinander, wobei der Verlaufsprozess individuell unterschiedlich ist. Jeder Burnout-Prozess ist einzigartig, und doch gibt es bestimmte Gemeinsamkeiten, die typisch sind.



### Folgende Frühwarnzeichen sind häufig ,vorhanden:

- rasche Müdigkeit nach kleineren Anstrengungen
- erhöhter Energieeinsatz, um die Anforderungen zu bewältigen
- Schlafbeschwerden
- nicht abschalten können
- leichtere gehäufte Infekte, körperliche Beschwerden
- zunehmende innere Leere im Beruf
- zunehmende Gereiztheit sowohl in der Schule als auch im Privatleben
- Rückzug von privaten Verpflichtungen (weniger mit Kindern spielen oder Freunde treffen)

### Deutliche Signale:

- Arbeitsqualität sinkt ab
- Zynismus
- Lust- und Interessenlosigkeit
- depressive Stimmung, Ängste
- Die Erholungsfähigkeit nimmt weiter ab, „das Wochenende wird zu kurz“

### Burnout:

- deutliche Resignation und Frustration
- emotionale Erschöpfung
- deutliche psychosomatische Symptome
- Erholungsfähigkeit ist nicht mehr vorhanden
- Die berufliche Leistung ist nicht mehr möglich – bis hin zur Arbeitsunfähigkeit
- vollkommener Rückzug aus privaten Verpflichtungen

### c. Die verschiedenen Gesichter des Burnout

Burnout zeigt sich bei jedem Betroffenen in einer etwas anderen Art und Weise und ist somit so individuell wie die Persönlichkeiten der einzelnen Lehrerinnen und Lehrer.

Zwei Fallbeispiele sollen dies erläutern:

#### Fall A:

Frau X. ist seit über 30 Jahren Lehrerin in einer Volksschule einer größeren Stadt. In den vergangenen Jahren ist ihr eine zunehmende Erschöpfung vor den Ferien (Weihnachten und Sommerferien) aufgefallen. Sie konnte in den Wochen davor nicht mehr gut schlafen, litt unter Verspannungen und Rückenschmerzen und war auch leichter reizbar. Auch depressive Phasen waren immer wieder vorhanden. Die Symptome nahmen von Jahr zu Jahr zu. Die Ferien haben zu Beginn noch ausgereicht, um Erholung und Regeneration zu gewährleisten. In den letzten zwei Jahren war jedoch die Erholung bereits wenige Wochen nach Schulanfang wieder verpufft. Seit zwei Monaten ist sie im Krankenstand, da sie es „einfach nicht mehr geschafft“ habe. Es wurde eine mittelgradige Depression diagnostiziert, die mit einer Reihe an psychosomatischen Beschwerden verbunden war. Obwohl Sie weiß, dass sie in diesem Zustand nicht unterrichten könne, habe sie jedoch Schuldgefühle, die Schülerinnen und Schüler „im Stich zu lassen.“

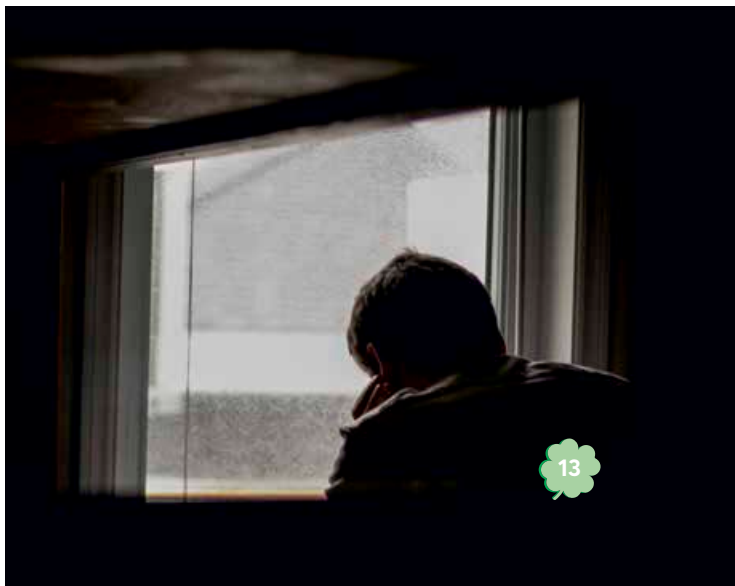
### **Die Entwicklung:**

Bei Frau X. hat es einen schleichenden Burnout- Prozess gegeben, der sich über viele Jahre entwickelt hat. Dabei waren besonders die zunehmenden schulischen Anforderungen in ihrer Rolle als Vertreterin des Direktors, zunehmende Projekte, immer stärker fordernde Eltern und auch eine Zunahme von Schülerinnen und Schülern „mit besonderen Bedürfnissen“ kritisch. Das hohe Engagement führte immer wieder dazu, dass sie bis spät abends und auch am Wochenende etwas für die Schule zu erledigen hatte.

Hinzu kamen auch private Anforderungen durch die Position ihres Ehemannes im Management einer öffentlichen Institution, die mit vielen Repräsentationsaufgaben verbunden war. Die Zeit für Erholung und Hobbys war über viele Jahre bereits sehr rar. Eine weitere Belastung war das mangelnde Verständnis des Ehemannes für ihre Beschwerden.

### **Diagnose:**

Mittelgradige depressive Episode, Burnout



**Fall B:**

Frau Z. ist seit 5 Jahren als Volksschullehrerin beschäftigt. Seit einem Jahr bemerkt sie eine steigende Unruhe, Nervosität und Ängstlichkeit. Vor vier Monaten sind erstmals Schwindelzustände und Panikattacken aufgetreten. Sie fühlte sich zunehmend unsicher und vermied immer mehr Situationen. Der normale Schulunterricht war bislang mit geringen Problemen möglich, bei außergewöhnlichen Projekten und Konferenzen war sie jedoch schon mehrere Tage davor nervös und ängstlich und konnte kaum schlafen. Die Schlafbeschwerden haben sich neben den Panikattacken zum Hauptproblem entwickelt.

**Entwicklung:**

Im vergangenen Schuljahr musste Frau Z. an eine neue Schule wechseln, da in der alten Schule aufgrund rückgängiger Schülerzahlen keine ausreichende Lehrverpflichtung möglich war. Der Abschied von der alten Schule ist ihr sehr schwer gefallen, da sie sich sowohl mit den Schülerinnen und Schülern als auch mit den Kolleginnen und Kollegen sehr gut verstanden hatte. In der neuen Schule war der Einstieg nicht sehr einfach. Der Direktor war von Beginn an sehr autoritär und hat keine Zweifel daran gelassen, dass vor allem die „jungen Lehrkräfte“ für außerordentliche Projekte herangezogen würden. Auch der Kontakt mit den Kolleginnen und Kollegen war nicht einfach, jeder war als „Einzelkämpfer“ unterwegs – ganz anders, als Frau Z. es in der alten Schule erlebt hat.

Im Privatleben ist eine gute Unterstützung vom Partner vorhanden. Es gibt jedoch Konflikte mit den Eltern, die „immer schon sehr fordernd“ waren. Das ist für Frau Z. auch einer der Gründe, warum sie sehr perfektionistisch und selbstkritisch ist. Sie sei kaum mit etwas zufrieden und sehe besonders die eigenen Fehler wie unter einem Vergrößerungsglas.

**Diagnose:**

Agoraphobie mit Panikstörung, Burnout, Schlafstörung



## 3. WIE ENTSTEHT BURNOUT BEI LEHRKRÄFTEN?

Die Entwicklung eines Burnout ist von verschiedenen Faktoren abhängig, wobei neben den Belastungen und Anforderungen auch die Ressourcen und Selbstmanagement-Strategien für die Burnout-Prävention und Therapie wichtig sind.

### a. Welche Risikofaktoren gibt es?

Bei Burnout können Risikofaktoren bei der Person und in der (Arbeits-)Umgebung unterschieden werden. Beides ist für die Entwicklung eines Burnout und zur Burnout-Prävention von Bedeutung. Erst das Zusammenwirken von ungünstigen Persönlichkeitseigenschaften und Verhaltensweisen mit kritischen Arbeitseinflüssen bzw. privaten Belastungen führt zur Erschöpfung.

#### Personenfaktoren, die für Burnout anfällig machen:

- übermäßiges Arbeitsengagement
- Perfektionismus & innere Antreiber („sei perfekt“, „sei beliebt“, „du darfst keine Fehler machen“ etc.)
- Verausgabungsbereitschaft
- ungünstiges Erholungsverhalten
- mangelnde Berücksichtigung eigener Bedürfnisse
- etc.

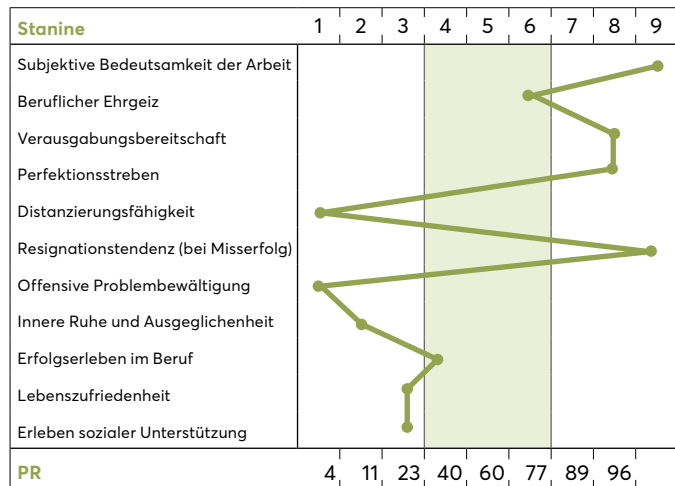
**Umweltfaktoren, die für Burnout anfällig machen:**

- hohe Verantwortung
- geringer Handlungsspielraum
- mangelnde Belohnung
- hohe Anforderungen (Ministerium, Direktion etc.)
- mangelnde Unterstützung bei Problemen bzw. bei Veränderungen
- mangelnde Trennung von Beruf und Privatleben durch die „Heimarbeit“
- fordernde Schülerinnen und Schüler (Lernunlust, Aggression etc.)
- steigende Anforderungen der Eltern und der Schulbehörde
- etc.

**b. Welche Persönlichkeitsmuster machen für Burnout anfällig?**

Ist jeder Mensch für Burnout anfällig? Grundsätzlich ja, jedoch haben Menschen mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen ein erhöhtes Burnout-Risiko. In Kombination mit bestimmten Anforderungen und Stressoren von außen bzw. einem Mangel an Ressourcen und Erholung kann dies eine gefährliche Kombination sein.

**Abb. 3.1.:**  
Ergebnis des AVEM-Fragebogens bei einer Person mit Burnout (Dr. Schmid & Dr. Schmid)



Die Persönlichkeitsmerkmale, welche für Burnout anfällig machen, sind größtenteils jene Eigenschaften, die für ein engagiertes Ausüben des Berufes als Lehrerin bzw. Lehrer wichtig sind. Dazu zählen hohe Bedeutsamkeit der Arbeit, hohe Arbeitsmotivation, Engagement, Ehrgeiz und Perfektionsstreben. Problematisch sind auch mangelhafte Distanzierungsfähigkeit sowie fehlende Ruhe und Ausgeglichenheit. Wenn dazu die allgemeine Lebenszufriedenheit, soziale Unterstützung und Erfolgserleben im Beruf fehlen, dann ist ein Burnout vorprogrammiert. In Abb. 3.1. sehen Sie das Ergebnis eines Fragebogens zur Erhebung der Burnout-Gefährdung. Hier wird die typische Konstellation von Verausgabung (Verausgabungsbereitschaft, subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit) mit mangelnder Distanzierungsfähigkeit, mangelnder Ruhe und Ausgeglichenheit und reduziertem Erfolgserleben und Lebenszufriedenheit deutlich.

Diese Persönlichkeitsmerkmale sind geprägt durch die individuelle Entwicklung, die Übernahme des elterlichen Modells sowie auch genetische Faktoren. Im Verlauf eines Burnout-Prozesses kommt es zu Veränderungen der Persönlichkeit und des Verhaltens, dies kann die Spirale noch weiter vorantreiben.



### c. Warum der Lehrerinnen- und Lehrerberuf besonders gefährlich für die Entwicklung eines Burnout ist.

Der Beruf als Lehrperson hat einige Merkmale, die für Burnout besonders kritisch sind. Ähnlich wie bei Gesundheits- und Sozialberufen ist ein deutliches Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen vorhanden. Die Lehrkraft ist ständig in der Rolle des „Gebers“, die Schülerinnen bzw. Schüler und die Eltern in der „Nehmer-Rolle“. Das bedeutet, dass viel Energie gegeben und der Rückfluss von Energie nicht im gleichen Ausmaß vorhanden ist. Wobei es auch Phasen und Tage gibt, die eine ausgewogene Energie-Bilanz erreichen lassen oder sogar einen „Überschuss“. Dies ist dann möglich, wenn sich die Mühen gelohnt haben und Erfolge und positive Rückmeldungen überwiegen.



#### Erlebnisse, die Energie und Kraft kosten:

- Unaufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler
- Schülerinnen und Schüler mit Verhaltensauffälligkeiten
- Konflikte zwischen Schülerinnen und Schülern
- Konflikte mit Lehrerkolleginnen bzw. -kollegen oder der Schulleiterin bzw. dem Schulleiter
- Konflikte mit Eltern, ungerechtfertigte Anschuldigungen etc.
- unklare bzw. schwer umsetzbare Vorschriften
- negative Berichte über Schule und Lehrkräfte in den Medien
- negative Äußerungen im Bekanntenkreis
- etc.

### Erlebnisse, die Energie und Kraft zuführen:

- Erfolge der Schülerinnen und Schüler (z. B. eine gute Schularbeit bei einem Schüler, der bisher „Trainingsweltmeister“ war)
- ein gelungenes Projekt (z. B. Musical, Projektwoche)
- die Begeisterung der Schülerinnen und Schüler bei einer Aktivität oder einem Projekt
- die positive Persönlichkeitsentwicklung von Schülerinnen und Schülern (betreffend Sozialverhalten, Präsentation etc.)
- positives Feedback von Schülerinnen und Schülern, Lehrerkolleginnen bzw. -kollegen, Schulleiterin sowie Schulleiter und Eltern (gibt es im Allgemeinen leider zu selten)
- eine interessante Fortbildung
- der Austausch mit den Lehrerkolleginnen bzw. -kollegen nach einem anstrengenden Schultag
- die positive Rückmeldung von Eltern, die früher in die gleichen Schule gegangen sind
- Wertschätzung
- etc.

Ein weiterer Risikofaktor beim Beruf als Lehrperson ist die alleinige Verantwortung für die Schülerinnen und Schüler. Hier fehlt die Unterstützung des Teams, wie dies in anderen Berufen möglich ist. In den Volksschulen gibt es nur in Ausnahmefällen die Möglichkeit des gemeinsamen Unterrichts von zwei Lehrerinnen bzw. Lehrern. In den neuen Mittelschulen wird dies gerade durch das Teamteaching verändert und von vielen Lehrkräften als positiv empfunden. Zum Teil ist aber eine Gewöhnung erforderlich: Das Teamteaching kann auch zu einem negativen Stressor werden, wenn die „Chemie“ zwischen den Lehrkräften nicht stimmt.



## 4. WAS KANN ICH SELBST TUN, UM BURNOUT VORZUBEUGEN?

Es gibt eine Reihe von Strategien, um einem Burnout vorzubeugen. Die verschiedenen Strategien ergänzen sich dabei, ähnlich wie die verschiedenen Musikinstrumente in einem Orchester oder einer Band.

### a. Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung

Das gesamte Leben besteht aus einem Wechsel von Aktivität und Erholung. Dieses Grundprinzip finden wir bei vielen Vorgängen in der Natur. Denken Sie nur an Tag und Nacht, Ebbe und Flut oder den Wechsel der Jahreszeiten. Nach Aktivitätsphasen sind Erholungsphasen erforderlich, um sich wieder zu regenerieren und gesund zu bleiben (Schmid, 2013). Auch für Lernprozesse sind Pausen- und Erholungsphasen von besonderer Bedeutung. So konnte in Studien mehrfach nachgewiesen werden, dass richtige Pausengestaltung zu einer verbesserten Lernleistung führt.

Das ist somit ein Plädoyer für Ruhe, Muße und Achtsamkeit. Schon Sokrates hat es trefflich formuliert: „Muße ist der schönste Besitz von allen.“ In einer hektischen Welt mit Dauerbeschallung und Reizüberflutung nimmt Stille und Reduktion auf das Wesentliche einen besonderen Stellenwert ein. Aber auch hier gilt, dass die richtige Dosis die Wirkung ausmacht. Also nicht ein Entweder-Oder, sondern ein Sowohl-als-Auch. Kurz: alles zu seiner Zeit.



## b. Aktive Erholung mit Entspannung, Sport und Co.

So wichtig es ist, auf Pausen zu achten, so wichtig ist auch das „Wie“ der Pausen und Erholung. Es macht einen großen Unterschied, ob Sie sich nach einem anstrengenden Tag in der Schule vor den Fernseher setzen oder eine Nordic-Walking-Runde machen bzw. sich mit Freunden treffen. Erholung ist nicht gleich Erholung. Aktive Freizeitgestaltung hat einen deutlich höheren Erholungswert als passive Maßnahmen. Hier gilt es, das richtige Maß zu finden. Sich zu fordern, aber nicht zu überfordern. Wenn Sie auf ihren Körper achten, werden sie feststellen, welches Ausmaß von aktiver Erholung für Sie das Richtige ist.

Bedeutet das, dass es ungünstig ist, sich der Mühe hinzugeben und auch einmal faul zu sein? Wie schon Sokrates propagierte, sollte Mühe einen besonderen Stellenwert im Leben haben. Zu wissen, ob zu einem gegebenen Zeitpunkt aktive oder passive Erholung die bessere Wahl ist, erfordert Selbsterkenntnis und das genaue Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse. Dieses achtsame Wahrnehmen der eigenen Person ist uns nicht in die Wiege gelegt, sondern ist ein Lern- und Entwicklungsprozess, der durch geeignete Übungen gefördert werden kann. Dazu zählen besonders Achtsamkeit und Entspannung (genaue Informationen und Anleitungen bei Schmid, 2013 und Schmid, 2012a).

### Beispiele für aktive Erholung:

- Sport (Nordic Walking, Radfahren, Joggen, Wandern, Klettern etc.)
- anregende Gespräche mit der Lebenspartnerin bzw. dem Lebenspartner oder im Freundeskreis
- Lesen (Romane, Zeitschriften)
- Gartenarbeit
- Musik hören oder Musik machen
- mit Kindern spielen
- etc.

## c. Anforderungen und Stressoren in der Schule besser bewältigen

In der psychologischen Stressforschung werden verschiedene Stressmanagement-Strategien unterschieden: Den Stress vermeiden, das Stressproblem lösen, die eigene Sichtweise ändern oder die eigenen Stressreaktionen verändern. Da jede Stresssituation einzigartig ist, haben alle vier Wege des Stressmanagements zu unterschiedlichen Zeitpunkten ihre Berechtigung. Idealerweise haben Sie alle vier Wege in Ihrem Repertoire zur Stressbewältigung.

### 1. Strategie: den Stress vermeiden

Wenn es möglich ist, dann ist die beste Strategie, den Stress einfach zu vermeiden. Das ist zum Beispiel in der Schule möglich, wenn man die Verantwortung für ein neues Projekt auf die Kollegin oder den Kollegen abwälzen kann. Oder noch besser, wenn sich diese bzw. dieser freiwillig zur Verfügung stellt, da sie oder er eine neue Herausforderung sucht.

### 2. Strategie: das Stress-Problem lösen (problemlöseorientiertes Stressmanagement)

Das problemlöseorientierte Stressmanagement beschäftigt sich damit, Lösungen für Probleme zu entwickeln. Die Strategien setzen an der Person selbst und an der Schulumgebung an. Eine Kombination von beiden hat die beste und vor allem nachhaltigste Wirkung.

#### **Strategien, die an der Organisation (Schule) ansetzen (verhältnisorientierte Strategien):**

- organisatorische Verbesserung, wie z. B. Aufgabenverteilung oder Ablaufplanung
- Führungskompetenz steigern
- Einbindung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Veränderungsprozesse
- Kommunikation fördern
- geeignete Arbeitsumgebung und Arbeitsmittel, wie z. B. PCAusstattung, geeignete Pausen- und Erholungsräume
- etc.





**Strategien, die an der Person ansetzen  
(verhaltensbezogene Strategien):**

- Förderung fachlicher Kompetenzen
- Selbstmanagement, Zeitmanagement
- persönliche Arbeitsorganisation optimieren (Prioritäten setzen etc.)
- kommunikative und soziale Kompetenzen entwickeln (Nein sagen, Unterstützung suchen, ...)
- etc.

**3. Strategie: die Sichtweise ändern (bewältigungsorientiertes Stressmanagement)**

Negativer Stress entsteht durch unsere Bewertungen einer Situation. Nicht die Dinge an sich beunruhigen uns, sondern die Sicht, die wir über die Dinge haben. Das bewältigungsorientierte Stressmanagement richtet sich an die selbstkritische Überprüfung und Änderung eigener stresserzeugender oder stressverschärfender Gedanken. Es wird auch von kognitiver Umstrukturierung gesprochen, wobei unter Kognitionen alle Gedankenmuster und Einstellung verstanden werden, die in unserem Kopf vorhanden sind. Vor allem, wenn eine Stresssituation nicht lösbar ist, kann durch eine Neubewertung eine andere Sichtweise eingenommen werden. Dadurch wird die Situation als weniger belastend oder sogar als Herausforderung empfunden und zum Eustress.

**Strategien:**

- Perfektionsdenken kritisch überprüfen, die eigenen Leistungsgrenzen akzeptieren
- Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung interpretieren
- auf eigene Erfolge stolz sein
- sich positive Erlebnisse bewusst machen
- etc.

#### 4. Strategie: die Stressreaktionen reduzieren (emotionsorientiertes Stressmanagement)

Nicht alle Stressfaktoren können (oder sollen) vermieden werden. Stressreaktionen sind somit ein zentraler Bestandteil unseres Lebens. Beim emotionsorientierten Stressmanagement geht es darum, körperliche und psychische (kognitive, emotionale) Stressreaktionen zu reduzieren und abzubauen. Langfristig soll dadurch die eigene Belastbarkeit und das psychophysische Gleichgewicht aufrechterhalten werden.

##### **Strategien:**

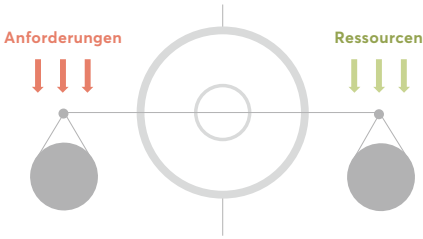
- Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung, Atemtraining, Meditation etc.)
- Achtsamkeitsübungen
- Bewegung und Sport
- regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys
- lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen (Genusstraining)
- etc.

#### d. School-Life-Balance

Schule ist für Lehrerinnen bzw. Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler (zum Teil auch für Eltern) der Arbeits- und Leistungsbereich. Man kann hier den gebräuchlichen Begriff der Work-Life-Balance besser als School-Life-Balance bezeichnen. Dabei ist Schule nicht als Gegenteil des (Privat-)Lebens, sondern als Teilaspekt des Lebens zu verstehen. Im Sinne einer guten School-Life-Balance sollten die verschiedenen Lebensbereiche gut miteinander vereinbar sein.

Die großen Lebensbereiche sind Beruf (Schule), Familie und Soziales, Hausarbeiten und Freizeit/Hobbys. Weitere wichtige Lebensbereiche sind die Themen Gesundheit und Lebenssinn. Bei jedem Menschen sind diese Lebensbereiche unterschiedlich ausgeprägt. Das Ziel ist, diese Bereiche gut „unter einen Hut“ zu bekommen. Dabei sollten alle Bereiche, die für einen wichtig sind, ausreichend zur Geltung kommen. Wenn es durch zu viel Arbeit zu einer Vernachlässigung der Familie und der Hobbys kommt, dann gerät das Leben leicht aus dem Gleichgewicht.

## SCHOOL-LIFE-BALANCE IM GLEICHGEWICHT



Wie bereits weiter oben erläutert wurde, ist das Ziel von Stressmanagement, mit den Anforderungen bzw. Stressoren gut umzugehen. Dabei bedeuten Anforderungen nicht per se etwas Negatives, es gibt schließlich auch den positiven Stress (Eustress). Damit es überwiegend zum positiven Stress kommt, müssen ausreichend Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten vorhanden sein. Sind Anforderung und Ressourcen nahezu in Balance, sind einerseits Erfolge möglich und andererseits bleibt das gesundheitliche Gleichgewicht gewahrt.

Wenn wir als Beispiel ein neues Schulprojekt heranziehen, so kann das zunächst eine Bedrohung darstellen, wenn bereits bisher das Arbeitslimit erreicht war und unklar ist, wie das Projekt praktisch umgesetzt werden soll. Im Sinne eines guten Stressmanagements werden die ersten Schritte dahin gehen, weitere Informationen zu organisieren, Beispiele von anderen Schulen, Unterstützung von Lehrkräften, die das Projekt bereits umgesetzt haben, Reduktion von anderen Aufgaben etc.

Wenn dadurch Ressourcen gefördert werden und parallel bisherige Belastungen reduziert werden, steht einer erfolgreichen Umsetzung des Projektes nicht mehr viel im Weg. Und das Wichtigste dabei, die neue Aufgabe kann Spaß machen und einen selbst weiter voran bringen. Es ist schließlich ein gutes Gefühl, etwas Neues geschafft zu haben. Hier sind Lehrkräfte und Schülerinnen bzw. Schüler gar nicht so unterschiedlich.

Von besonderer Bedeutung bei der Burnout-Prävention ist die Förderung von Ressourcen und Kraftquellen. Was gibt Ihnen Kraft? Was macht wirklich Spaß? Wo sehen Sie Ihren Lebenssinn? Wenn Sie sich nach diesen Fragen orientieren und jeden Tag etwas tun, um Ihre Ressourcen zu fördern, dann bauen Sie ein stabiles Gleichgewicht auf, entwickeln einen „Schutzmantel“ und werden dadurch weniger anfällig für Burnout.



## e. Tipps und Tricks für den Schulalltag

Strategien zur Burnout-Prävention wirken am besten, wenn sie im Schulalltag integriert werden. Einige Übungen – wie Entspannung oder Auflockerungsspiele – können Sie auch mit Ihren Schülerinnen und Schülern gemeinsam durchführen, dies stellt gleichzeitig eine wertvolle Förderung der Gesundheitskompetenz der Kinder dar.

Achten Sie auf Ihren Rhythmus, den Sie am Morgen benötigen; achten Sie auf ausreichend Zeit für das Morgenritual, eine entspannte Dusche, ein gemütliches Frühstück (ist zugegebenermaßen mit eigenen Kindern bis zum Alter von zehn Jahren nicht immer einfach, der Versuch jedoch lohnt sich!).

- gemeinsame Entspannungsübungen mit den Schülern (Atemübung, Achtsamkeit etc.).
- gezielte Übungen für die Schülerinnen und Schüler, damit diese a) zur Ruhe kommen oder b) aktiviert werden – je nachdem, was im Moment gefordert ist (siehe auch Broschüre der NÖGKK „Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche“; Schmid & Sieberer, 2013).
- gemeinsame Besprechungen mit den Lehrerkolleginnen bzw. -kollegen (nach dem Unterricht).
- Nach der Schule auf ausreichend Erholung und Regeneration achten; besonders aktive Erholung (siehe oben) wirkt wie ein Energiebrunnen.
- Bei der Vor- und Nachbereitung zu Hause auf Pausen achten.
- Nehmen Sie Unterstützung und Hilfe von Lehrerkolleginnen bzw. -kollegen in Anspruch, wenn dies sinnvoll ist.
- Achten Sie auf die inneren Antreiber; hinterfragen Sie Perfektionismus & Co.
- Je ruhiger und gelassener Sie bleiben können, umso besser können Sie den Unterricht gestalten und auch schwierige Situationen gut meistern.
- Machen Sie sich die Erfolge im Schulalltag bewusst.



## 5. WENN ES SELBST NICHT MEHR WEITERGEHT:

### Fachkundige Hilfe von Psychologinnen und Psychologen bzw. Ärztinnen und Ärzten

Wenn Sie Sorge um Ihren Gesundheitszustand haben und bereits Symptome eines Burnout-Prozesses vorhanden sind, sollten Sie fachkundige Hilfe in Anspruch nehmen. Erste Ansprechpartner sind auf jeden Fall die Hausärztin bzw. der Hausarzt und die Klinische Psychologin bzw. der Klinische Psychologe. Die Ärztin oder der Arzt kann abklären, ob organische Gründe für Müdigkeit, Erschöpfung und andere Beschwerden vorhanden sind. So kann Erschöpfung auch durch Infektionskrankheiten, niedrigen Blutdruck oder Schilddrüsenprobleme ausgelöst werden, um nur einige zu nennen.

Nach diesem ersten Schritt ist eine klinisch-psychologische Diagnostik beim „Klinischen und Gesundheitspsychologen“ sinnvoll. Dabei wird in ausführlichen Gesprächen, Fragebogen und Tests festgestellt, ob ein Burnout-Prozess vorliegt. Es werden ebenfalls die Auslöser und verstärkenden Faktoren auf der einen Seite und die Ressourcen und Kraftquellen auf der anderen Seite analysiert. Auf diesen Ergebnissen aufbauend kann dann ein maßgeschneiderter Therapieplan erstellt werden. Dabei wird besonders auf die Förderung der Selbstmanagement-Fertigkeiten Wert gelegt.

### Interessante Links

[www.arztnoe.at](http://www.arztnoe.at)

(Homepage der NÖ Ärztekammer mit Arztsuche)

[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)

(Verzeichnis der „Klinischen und Gesundheitspsychologen“ sowie Psychotherapeuten des Berufsverbandes österreichischer Psychologen, BÖP)

## 6. DIE GESUNDHEITSFÖRDERNDE SCHULE:

### Welche Rahmenbedingungen sind erforderlich, um als Lehrperson in der Schule gesund und leistungsfähig zu bleiben?

So wertvoll Selbstmanagement-Strategien, wie Burnout- Prävention, Entspannung und Konfliktmanagement sind, sie sind doch nicht ausreichend, wenn es um die Gesundheitsförderung von Lehrerinnen und Lehrern geht. Das ist in der Schule ganz ähnlich wie in anderen Institutionen und Betrieben. Schließlich sind die Belastungen nicht (nur) selbstgemacht, sondern auch das Produkt der Einwirkung von Anforderungen und Stressoren. Auf diese äußeren Einflüsse – wir sprechen auch von Verhältnissen – wird allzu gerne „vergessen“, erfordern diese doch eine kritische Selbstreflexion der Organisation und der Führungskräfte. Dabei sind viele Maßnahmen auf Verhältnisebene weder kompliziert noch schwierig umzusetzen. Es bedarf nur den Mut, genauer hinzusehen, zu analysieren und dann die ersten Schritte zu setzen. Jedenfalls ist der Hebel der verhältnisorientierten Maßnahmen ein Vielfaches von den rein verhaltensorientierten Maßnahmen, so wichtig diese auch sind, wie weiter oben erläutert wurde.

An dieser Stelle sind wichtige verhältnisorientierte Ansatzpunkte beispielhaft angeführt. Für jede Schule ist eine spezifische Analyse und Maßnahmenplanung sinnvoll. Um „Betriebsblindheit“ zu vermeiden, ist eine Moderation und Unterstützung durch einen Experten mit Gesundheitsförderungswissen (Gesunde Schule) empfehlenswert.



**Verhältnisorientierte Maßnahmen zur Förderung der Gesunden Schule:**

- eigener Entscheidungs- und Gestaltungsspielraum
- Partizipation, Mitentscheidung des Lehrpersonals bei wichtigen Entscheidungen
- kollegiale Unterstützung, wechselseitige Unterstützung im Lehrerkollegium fördern
- gezielte Unterstützung bei Konflikten und Problemen in der Klasse bzw. mit Eltern
- ausreichende Information über schulische Veränderungen und Entwicklungen
- Gratifikation, positives Feedback
- ausreichende Ressourcen (Arbeitsmittel, Unterstützung etc.), um die Anforderungen gut bewältigen zu können
- Fortbildungen für die eigene Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung (Burnout-Prävention, School-Life-Balance, Umgang mit Belastungen, Entspannungstraining, Achtsamkeit etc.)
- Fortbildung für Schulleiterinnen und Schulleiter zum „gesunden Führen“
- Anpassung der Beschäftigung an die Schullaufbahn der Lehrerinnen und Lehrer, Rücksichtnahme auf die individuelle Lebenssituation (Übergang in Pension, Krankheit etc.)
- Arbeitsengagement fördern (ohne zu überfordern!)
- etc.





Wenn wir den Rahmen erweitern, vom System Schule zur Gesellschaft, so bieten sich auch hier Maßnahmen zur Verhältnisprävention an. Diese betreffen den Stellenwert des Lehrerberufs in der Öffentlichkeit. Genauso wie in anderen Berufen, haben auch Lehrkräfte das natürliche Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung.

Dies lässt in der Öffentlichkeit oft zu wünschen übrig. Viele selbsternannte Fachleute urteilen über das System Schule und die Qualität der Lehre, was durch PISA noch weiter angeheizt wurde. Dabei wird übersehen, dass es sich die Gesellschaft oft zu einfach macht, indem die Gesamtverantwortung für die Entwicklung – und nicht nur Bildung – an die Lehrerinnen und Lehrer abgewälzt wird. Geht es nach der öffentlichen Meinung, sollte die Lehrkraft nicht nur Pädagoge, sondern auch Psychologe, Sozialarbeiter, Ersatz-Mutter/Vater und manchmal auch Notarzt sein. Dass bei all der Bedeutung der Lehrerin bzw. des Lehrers in der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen hier zu viel erwartet wird, sollte eigentlich klar sein – und doch ist das Thema Schule ein (negativer) Dauerbrenner in den Medien. Alles, was von den Lehrkräften seit einigen Jahren (zu Recht) verlangt wird, beziehungsweise für viele schon lange selbstverständlich ist – auf die Stärken und Erfolge der Schülerinnen und Schüler zu achten und nicht nur auf die Fehler – wird in der Öffentlichkeit getrost

übersehen. Hier sind die Vertretungsorganisationen und die Schulbehörde gefragt, das Image des Lehrerberufes zu fördern, und auf die erfolgreiche Arbeit der Lehrkräfte und der Schule hinzuweisen. Unzählige Projekte von engagierten Lehrerinnen und Lehrern sowohl im Unterricht als auch darüber hinaus tragen ganz wesentlich zur Entwicklung der Kinder und Jugendlichen bei. Dabei ist es auch längst überfällig, den Fokus nicht nur auf dem Erwerb des Wissens zu legen, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung einzuschließen. Wissen alleine ist zu wenig, es bedarf auch der Entwicklung einer ausgereiften Persönlichkeit, um im Leben gesund und erfolgreich zu sein. Das trifft für Schülerinnen bzw. Schüler und Lehrpersonen gleichermaßen zu.

Ich wünsche Ihnen alles Gute bei der Umsetzung der Strategien zur Burnout-Prävention und viele schöne Erlebnisse mit ihren Schülerinnen und Schülern.

**Dr. Norman Schmid**

## 7. ANHANG

### Burnout-Screening von Dr. Schmid & Dr. Schmid

Dieser kurze Test teilt Ihnen mit, wie hoch Ihr Burnout-Risiko ist. Dabei wird vor allem beruflicher Stress berücksichtigt. Bitte füllen Sie alle Fragen aus und denken Sie dabei an die letzten vier Wochen.

Es handelt sich bei diesem Test nur um ein Screening. Für eine genaue Abklärung nehmen Sie bitte Kontakt mit einer Klinischen Psychologin bzw. einem Klinischen Psychologen sowie einer Ärztin oder einem Arzt auf.

**Bitte beantworten Sie die Fragen nach dem ersten Impuls. Kreisen Sie dafür die jeweiligen Ziffern ein. Um Ihre persönliche Punktzahl zu erhalten, addieren Sie die markierten Ziffern.**

	fast nie	selten	manchmal	häufig	fast immer
Ich habe zu viel Stress in meinem Leben.	0	1	2	3	4
Durch meine Arbeit muss ich auf Freizeitaktivitäten verzichten.	0	1	2	3	4
Auf meinen Schultern lastet zu viel.	0	1	2	3	4
Ich fühle mich ständig müde.	0	1	2	3	4
Besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode schlafe ich schlecht (Wochenanfang, nach Ferien).	0	1	2	3	4
Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	0	1	2	3	4
Ich bin mit meiner Arbeitssituation unzufrieden.	0	1	2	3	4

## BURNOUT-PRÄVENTION FÜR LEHRERINNEN

	fast nie	selten	manchmal	häufig	fast immer
Am Ende eines Arbeitstages kann ich nicht abschalten.	0	1	2	3	4
Ich habe das Interesse an den Schülern und Kollegen verloren.	0	1	2	3	4
Ich bin in letzter Zeit ungewöhnlich häufig krank.	0	1	2	3	4
Wenn ich morgens aufstehe, denke ich sofort an die Arbeit.	0	1	2	3	4
Ich erhalte zu wenig Anerkennung für meine Arbeit.	0	1	2	3	4
Auf meine Kollegen kann ich mich nicht verlassen.	0	1	2	3	4
Ich fühle mich emotional ausgehöhlt.	0	1	2	3	4
Ich mache abfällige Bemerkungen über Schüler und Kollegen.	0	1	2	3	4
Ich fühle mich in meiner Arbeit frustriert.	0	1	2	3	4
Ich bin häufig angespannt und unruhig.	0	1	2	3	4
Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, Pausen) muss ich hinter die Arbeit reihen.	0	1	2	3	4
Nach der Arbeit habe ich keine Lust und Energie für meine Hobbys oder Treffen mit Freunden.	0	1	2	3	4
Meine gesamte Energie verwende ich für die Arbeit.	0	1	2	3	4

**Gesamtpunktezahl**

## Auswertung

### **0–20 Punkte: derzeit kein Burnout-Risiko**

Derzeit ist bei Ihnen kein Risiko für Burnout vorhanden.

### **21–39 Punkte: mäßiges Burnout-Risiko**

Bei Ihnen ist ein mäßiges Burnout-Risiko vorhanden. Sie sollten Ihre Arbeits- und Lebenssituation überdenken und sich über Selbsthilfe- Strategien informieren.

### **40–58 Punkte: deutliches Burnout-Risiko**

Ihre Auswertung weist auf ein deutliches Burnout-Risiko hin. Es ist empfehlenswert, eine ausführliche Abklärung bei einer Klinischen Psychologin bzw. einem Klinischen Psychologen sowie bei einer Ärztin oder einem Arzt durchführen zu lassen, um der Entwicklung eines Vollstadiums von Burnout entgegenwirken zu können. Nehmen Sie sich Zeit zur Erholung, für Ihre Hobbys und Kontakte mit Freunden. Achten Sie auf Ihre Work-Life-Balance!

### **ab 59 Punkte: akute Burnout-Gefahr**

Es ist dringend Zeit, etwas zu tun! Nehmen Sie ehestmöglich professionelle Unterstützung in Anspruch. Eine ausführliche psychologische und medizinische Diagnostik und eine darauf aufbauende maßgeschneiderte Therapie können Ihnen helfen, um aus dem Burnout wieder herauszukommen.

## 8. LITERATUR

Burisch, M. (2010). **Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung.** Heidelberg: Springer.

Hofmann, F. et al. (2012). **Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Österreichs Lehrer/innen. Ergebnisse der Lehrer/innenbefragung 2010.** Wien: LBIHPR Forschungsbericht.

Kaluza, G. (2011). **Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.** Berlin: Springer.

Schmid, N. (2012a). **Die Praxis der Entspannung: In vier Schritten zum maßgeschneiderten Entspannungstraining.** Broschüre der NÖGKK.

Schmid, N. (2012b). **School-Life-Balance. Wie wirken sich Internet, Facebook & Co. auf die Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen aus?** Workshop beim Symposium „Chancen und Gefahren des Cyberspace – Internet, Facebook & Co.: Auswirkungen und Bedeutung auf bzw. für die schulische Gesundheitsförderung.“ Download unter: [www.worklifebalance.at/veranstaltungen](http://www.worklifebalance.at/veranstaltungen)

Schmid, N. (2013). **Mein Weg in die Entspannung. Ausgeglichen, beschwerdefrei, leistungsfähig** (mit Audio-CD und Selbsttest). Wien: Maudrich.

Schmid, N. & Sieberer, L. (2013). **Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche.** Broschüre der NÖGKK.

Süddeutsche.de 17.5.2010. **Nah am Burnout. Lehrer als Risikogruppe.**

## Impressum

### Medieninhaber und Herausgeber

Dachverband der Sozialversicherungsträger  
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

### Für den Inhalt verantwortlich

Dr. Schmid & Dr. Schmid OG,  
Gesundheits- & Persönlichkeitsentwicklung,  
St. Pölten  
(Dr. Norman Schmid & Mag. Lucia Sieberer)

### Bearbeitung und Kontakt

Österreichische Gesundheitskasse  
Service Stelle gesunde Schule NÖ  
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

### Design Konzept

And Then Jupiter

### Bildnachweis

Adobe Stock – <https://stock.adobe.com>  
Unsplash – [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

### Druck

druck.at, 2544 Leobersdorf

2. Auflage 2022



SERVICE STELLE  
**GESUNDE  
SCHULE**

