Bitte beachten Sie, dass Gesundheitsinformationen das Gespräch mit Psychotherapeut:innen oder Ärzt:innen immer nur unterstützen, aber niemals ersetzen können.

Psychische Belastungen beeinflussen den Alltag

Im täglichen Gebrauch verwenden wir das Wort „Belastung“ meist in einem negativen Zusammenhang. Der Stress bei der Arbeit, Auseinandersetzungen mit Kolleg:innen oder dem 14-jährigen Kind zuhause werden als Belastung empfunden. Im eigentlichen Sinne bedeutet Belastung, dass eine Sache Gewicht hat, spürbar ist. Und das betrifft alle Einflüsse, denen wir im Leben ausgesetzt sind – mehr oder weniger deutlich. Belastungen gehören zum Leben dazu und wir sind von Natur aus so ausgestattet, dass wir damit gut umgehen können.

Auch unsere Arbeitswelt ist ohne Belastungen nicht denkbar. Es ist nicht immer möglich, eine Lösung für Zeitdruck, Arbeitsaufkommen, Monotonie oder dauernde Veränderung zu finden. Was also tun, wenn diese Dinge einen solchen Stress verursachen, dass die Gesundheit und Leistungsfähigkeit darunter leiden?

In dieser Situation stellt sich der betroffenen Person die Frage, wie er oder sie langfristig gut mit der Situation leben kann, ob es einen Ausgleich im Privatleben gibt, sich die gefühlte Belastung reduzieren lässt oder wie mögliche Alternativen aussehen könnten. Bei diesem Prozess kann die Beratung durch eine neutrale oder fachlich kompetente Person sinnvoll sein.

Stress und Burnout

Sind Menschen langfristig mit Arbeitsanforderungen konfrontiert, die sie überfordern, entsteht ein chronischer (andauernder) Stresszustand.

Welche Ursachen hat Stress am Arbeitsplatz?

Mögliche Ursachen für Stress am Arbeitsplatz:

- Arbeitsaufgaben (z.B. Zeit- und Termindruck, Entscheidungsanforderungen ohne ausreichende Informationsgrundlage)
- Umgebungsbedingungen (z.B. Lärm, mangelhafte ergonomische Verhältnisse, Gefahren)
- betriebliche Organisation (z.B. strukturelle Veränderungen, unklare Kompetenzregelungen),
- zwischenmenschliche Beziehungen (z.B. konflikthafte Arbeitsbeziehungen zu Vorgesetzten und Kolleg:innen, schlechtes Betriebsklima)
- Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Was ist Burnout?

Burnout (aus dem Englischen: burnout = das Ausbrennen) ist ein Zustand geistig-körperlicher Erschöpfung, bei dem Lebenslust, innere Begeisterung, Motivation und Schaffenskraft nachlassen.

Warnzeichen eines Burnouts sind unter anderem:

- viel Arbeit bei wenig Erholung und Abwechslung
- die Missachtung körperlicher Warnzeichen (z.B. hoher Blutdruck, flache Atmung, Muskelverspannung oder schlechter Schlaf)

- eine veränderte Persönlichkeit (z.B. Gereiztheit, Erschöpfung, Zynismus, Depression oder Aggressivität)
- ein verkümmertes Sozialverhalten
- Perfektionismus
- die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse (z.B. eigene Grenzen überschreiten oder Schwierigkeiten beim Nein-Sagen)

Change (Veränderungen)

Veränderungen sind heute ein ständiger Begleiter im Arbeitsleben: mal sind es neue Arbeitskolleg:innen, mal sind es neue Chef:innen, mal ein neuer oder veränderter Arbeitsbereich. Immer aber bedeutet Veränderung auch Unsicherheit: Der gewohnte Gang der Dinge funktioniert nicht mehr, wir müssen uns von Vertrautem trennen.

Wie kann man konstruktiv mit Veränderungen umgehen?

Ein Umstrukturierungsprozess in Unternehmen fordert die Mitarbeiter:innen heraus, sich auf Arbeitsplatzveränderungen und -verlagerungen einzustellen. Solch tiefgreifende Veränderungsprozesse lösen bei vielen Mitarbeiter:innen Unsicherheiten, Ängste und Widerstände aus. Es fällt schwer, sich auf Veränderungen einzulassen, sie als positive Herausforderung zu sehen und sich von den als besser empfundenen „alten Zeiten“ zu lösen.

Die Unternehmensführung muss erkennen, wann und in welchem Tempo Veränderungen notwendig sind. Doch sie kann dies nur mit allen Mitarbeiter:innen gemeinsam schaffen. Nur wenn Führungskräfte und Mitarbeiter:innen von der Notwendigkeit zur Veränderung überzeugt sind, wird diese gelingen.

Um das zu schaffen, gibt es einige Grundregeln wie beispielsweise:

- Rechtzeitig informieren
- Notwendigkeit erklären
- Betroffene einbeziehen
- Mit Verlierer:innen fair umgehen
- Für neue Aufgaben qualifizieren
- Veränderungsbereitschaft vorleben
- Erfolge auf dem Weg feiern

Konflikte

Konflikte können sehr verschiedene Ursachen haben. Da es keine „Patentrezepte“ für die Lösung von Konflikten gibt, ist die Entwicklung eigener Strategien und Vorgehensweisen wichtig.

Wie entsteht ein Konflikt?

Ein Konflikt kann entstehen, wenn Interessen, Meinungen, Erwartungen oder Handlungen aufeinanderprallen, die nicht miteinander vereinbar sind.

Welche Verantwortung trägt der*die Einzelne?

Ein Konflikt hat nie nur etwas mit den „Anderen“ zu tun, sondern immer auch mit der eigenen Person. Hier sollte man zu Beginn der Konfliktbewältigung ansetzen und Verantwortung für

die eigenen Gefühle und Bedürfnisse übernehmen. Damit muss man auch akzeptieren, dass Konfliktpartner:innen davon abweichende Gefühle und Interessen haben können.

Wie kann man zur Lösung eines Konflikts gelangen?

Zur persönlichen Konfliktfähigkeit gehört, dass man grundsätzlich die Bereitschaft mitbringt, den Konflikt beizulegen. Das Wichtigste bei der Konfliktbewältigung ist immer ein offenes Gespräch. Scheitert man in entscheidenden Situationen immer wieder, zum Beispiel am aufbrausenden Temperament, hilft Betroffenen besonders das Einüben von Kommunikationstechniken weiter. Eine hilfreiche Kommunikationstechnik kann sein, bewusst darauf zu achten, andere ausreden zu lassen und offene Fragen zu stellen, um möglichst viel über den Konflikt aus der Sicht der anderen zu erfahren.

In scheinbar unlösbaren Situationen kann es sinnvoll sein, Mediator:innen einzusetzen. Diese nehmen bei den Gesprächen keine Position ein, sondern werden lediglich moderieren und beim Ausarbeiten einer Lösung helfen.

Welche Chancen hat ein Konflikt?

Bei einem konstruktiven Herangehen können Konflikte allerdings durchaus positive Auswirkungen haben. Sie können den Blick auf die bestehende Situation verändern, Kreativität auslösen und die Kommunikation innerhalb eines Teams fördern. Grundsätzlich gilt: Je früher ein Konflikt wahrgenommen und angegangen wird, desto besser.

Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Ein ausgeglichenes Leben zu führen heißt, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu kennen und danach zu leben. Viele Berufstätige sind durch die modernen Medien auch nach dem Feierabend oder im Urlaub für Chef:innen, Kolleg:innen oder Kund:innen erreichbar. Die Kommunikation ist schneller geworden. Informationen stehen uns in großer Menge und schnell abrufbar zur Verfügung. Umstrukturierungen stehen bei vielen Unternehmen regelmäßig auf der Tagesordnung und fordern ein hohes Maß an Flexibilität von ihren Mitarbeiter:innen. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, die eigene Lebensbalance bewusst zu steuern – um auf Dauer gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Wichtige Fragen, die man sich auf dem Weg zu mehr Ausgewogenheit zwischen Beruf- und Privatleben (Work-Life-Balance) stellen sollte, sind unter anderem diese:

- Welche Prioritäten setze ich in meinem Leben? Was ist wesentlich und wichtig?
- Welche Personen stehen mir nahe?
- Wie zufrieden bin ich mit meinem Zeitmanagement?
- Bin ich zufrieden mit meiner Ernährung, Fitness und Entspannung?

Faustregel für eine gesunde Work-Life-Balance:

- 1 Mal pro Woche ein freier Abend
- 2 Mal pro Woche Zeit mit Partner:in oder einem lieben Menschen
- 3 Mal pro Woche sportlich oder anders aktiv sein (mind. 20 Minuten)
- 4 Mal pro Woche bewusst genießen
- 5 Mal pro Woche gut schlafen
- 6 Mal pro Woche gesund essen

- 7 Mal pro Woche kräftig lachen

Boreout

Expert:innen sprechen von Boreout (aus dem Englischen: to bore = langweilen), wenn Mitarbeiter:innen nicht unter Überforderung, sondern unter Unterforderung leiden. Das passiert, wenn eine Arbeitstätigkeit nicht den Stärken und Vorlieben der ausübenden Person entspricht. Als Folge ziehen sich viele Mitarbeiter:innen zurück, resignieren und stellen keine Ansprüche mehr an sich und das Arbeitsergebnis. Wie beim bekannteren Burnout können Verspannungen, Schlafstörungen bis hin zum Verlust von Lebensfreude die Folge sein.

Wer sich unterbeschäftigt fühlt, versucht meist zuerst, dies durch ein Gespräch mit den Vorgesetzten zu ändern. Nehmen der Arbeitsumfang oder die Anforderungen der Arbeitsaufgabe aber trotzdem nicht zu, wird es problematisch. Denn kein:e Arbeitnehmer:in kann sich erlauben, am Schreibtisch Löcher in die Luft zu starren. Also werden Strategien entwickelt, um beschäftigt zu wirken, ohne es tatsächlich zu sein. Man verteilt sein Arbeitspensum zum Beispiel auf längere Zeit, als nötig wäre. Oder man hat immer eine Präsentation am Bildschirm offen, spielt in Wahrheit aber Sudoku oder schaut sich Kochrezepte an.

Welche Möglichkeiten gibt es, einer Unterforderung zu entkommen?

Um der Unterforderung bei der Arbeit zu entkommen, können Betroffene zum Beispiel nach Alternativen im Unternehmen suchen, sich nach einer neuen Tätigkeit umsehen oder eine Teilzeittätigkeit in Betracht ziehen, um im Privatleben mehr Befriedigung zu finden.

Die eigenen psychischen Ressourcen kennen

Es gibt Menschen, die Stress, Belastungen und schwierige Lebenssituationen nicht nur gut überstehen, sondern sogar daran wachsen. Eine Erklärung hierfür liefert die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, von Expert:innen auch „Resilienz“ genannt. Wer resilient ist, das heißt widerstandsfähig, erlebt zwar genauso Krisen und Belastungen, lässt sich davon aber nicht unterkriegen. Wie widerstandsfähig ein Mensch ist, ist ihm nur zu einem Teil in die Wiege gelegt worden – jede:r kann aktiv dazu beitragen, die eigenen Stärken und Fähigkeiten, das heißt die eigenen Ressourcen auszubauen.

Wie kann ich meine Ressourcen stärken?

- **Verantwortung übernehmen für das eigene Handeln**

Menschen, die für Erfolge oder Misserfolge immer andere oder die Umstände verantwortlich machen, sind auf Dauer weniger belastbar, weil sie nicht das Gefühl haben, die Dinge in der Hand zu haben.

- **Soziale Kontakte pflegen**

Studien haben gezeigt, dass Menschen – ganz gleich ob Kinder oder Erwachsene – besser mit belastenden Situationen umgehen können, wenn andere Menschen sie unterstützen und für sie da sind. Umgekehrt geht der Mensch stärker durchs Leben, wenn er anderen Hilfe und Freund:in ist.

- **Entspannen, bewegen, gut essen**

Die wenigsten Menschen in unseren Breitengraden, das heißt den nördlicheren Ländern in Europa, sind in dieser Hinsicht Naturtalente. Doch ein entspannter Körper ist die Grundvoraussetzung dafür, dass ein Mensch gut mit Stress und Belastung umgehen kann. Und da man Neues nicht unter Stress lernt, sollte man sich wenn möglich bereits in ruhigen Zeiten verschiedene Möglichkeiten für einen Ausgleich schaffen.

- **Zwischendurch die Perspektive wechseln**

In turbulenten Zeiten sollte man sich vor Augen führen, dass Krisenzeiten vorübergehen und man bereits in der Vergangenheit schwierige Situationen gut gemeistert hat. Krisen und Belastungen gehören zum Leben dazu und wir sind glücklicherweise alle so „gebaut", damit auch umgehen zu können.

Quellen:

Fürstenberg Institut (2011). Fürstenberg Performance Index 2011: Gesundheitsprobleme in Deutschland und ihr Einfluss auf die Leistung der Arbeitnehmer.

Lohmann-Haislah, A. (2012). Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden.1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Sockoll, I., Kramer, I., Bödeker, W. (2008). Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention – Zusammenstellung der wissenschaftlichen Evidenz 2000 bis 2006. Hrsg. vom BKK Bundesverband, BGAG Institut Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung DGUV, AOK-Bundesverband, Verband der Ersatzkassen e. V. Initiative Gesundheit und Arbeit IGA-Report Nr. 13, 2008.

Verfasst von:

Melanie Brauck (Diplom-Psychologin), Fürstenberg Institut
Dr. Marko Toska, Fürstenberg Institut

Datum der Erstellung: 22.08.2011
Datum der letzten inhaltlichen Überarbeitung: 08.05.2026
Datum der nächsten inhaltlichen Überarbeitung: 08.05.2027

Stand: Mai 2026