Burnout-Syndrom :-(

Beitrag von „andreas“ vom 13. Juni 2005 um 16:56

Hallo Heinz,

natürlich wirkt die Kombination der Stressfaktoren in Summe und führt ggf. zum burnout. Der berufliche Stress ist jedoch heute, denke ich, der heikelste, denn es geht um die wirtschaftliche Existenz. Wer sich dann auch noch in seiner Freizeit dem "Ich muss was erleben"-Stress aussetzt, der wird viel eher vom burnout betroffen sein. Ein Stressausgleich ist m.E. das Wichtigste, um dem Syndrom vorzubeugen.

Mich hat diese Broschüre zum Nachdenken angeregt, dass ist schon mal ein Anfang.

Gruß
andreas