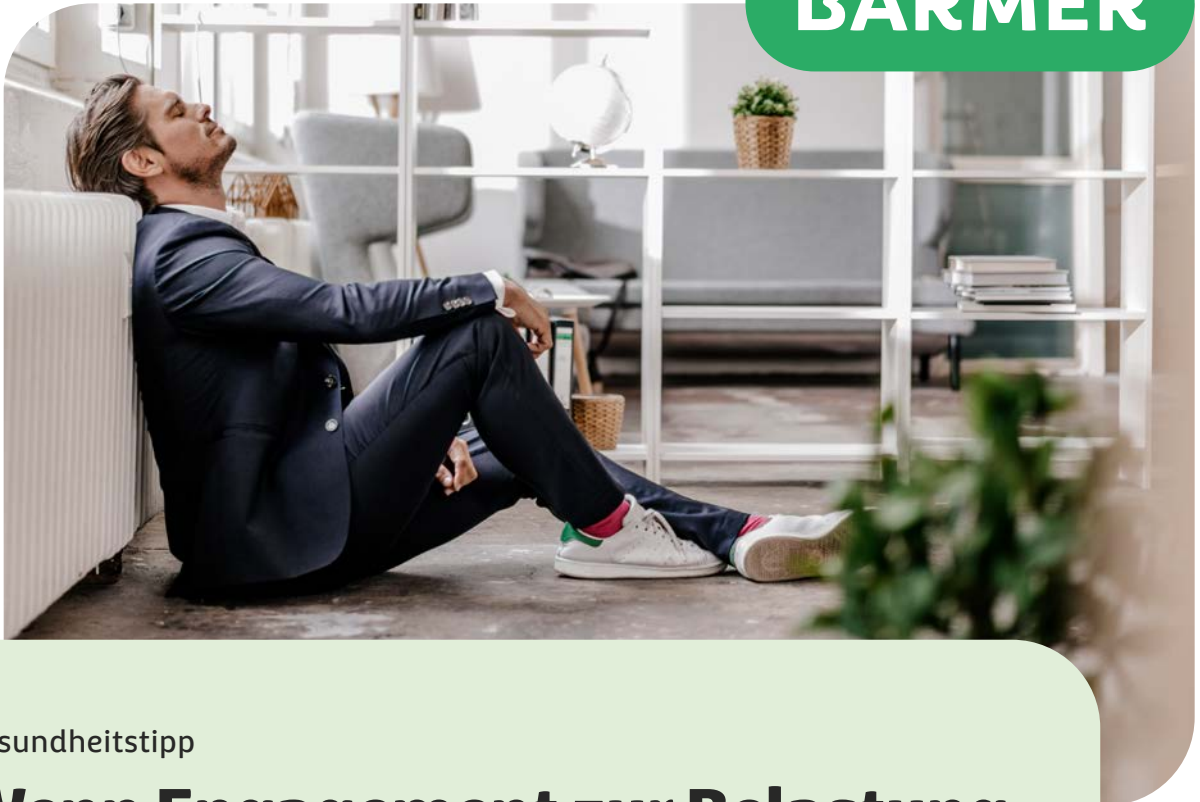




Gesundheitstipp

Wenn Engagement zur Belastung wird: Burn-on im Arbeitsalltag

Für seinen Job zu brennen, mit Freude zur Arbeit zu gehen und sich mit vollem Einsatz einzubringen – das kann sehr bereichernd sein und das eigene Wohlbefinden stärken. Wenn Sie dabei Energie schöpfen und sich erfüllt fühlen, dürfen Sie dieses Engagement gerne beibehalten.

Wenn Stress und hohe Arbeitsbelastung jedoch zum Dauerzustand werden, Sie sich ständig erschöpft und unter Druck fühlen und dennoch weitermachen, weil es scheinbar nicht anders geht und für Pausen schlicht keine Zeit bleibt, spricht man von Burn-on. Ein Zustand chronischer Überlastung, bei dem man trotz permanenter Erschöpfung weitermacht, aber nicht ausbrennt.

Burn-out, Burn-on, Bored-out: Was ist der Unterschied?

Obwohl sie ähnlich klingen, sind es unterschiedliche Belastungsmodelle: Beim klassischen Burn-out ist der Zusammenbruch bereits da: totale Erschöpfung, Antriebslosigkeit, nichts geht mehr. Beim Burn-on funktionieren die Menschen noch, aber sie befinden sich innerlich schon längst am Limit. Bored-out beschreibt das genaue Gegenteil: Hier trägt nicht zu viel Arbeitsbelastung zur Erschöpfung bei, sondern dauerhafte

Unterforderung und fehlende Sinnhaftigkeit. Während Burn-out wissenschaftlich gut untersucht wurde, findet sich zum Thema Burn-on bislang wenig wissenschaftliche Literatur. Prof. Bert te Wildt, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik im Kloster Dießen am Ammersee, sieht im Burn-on jedoch ein verbreitetes Phänomen. Betroffene funktionieren weiter und leiden an einer neuartigen Form der chronischen Erschöpfungsdepression.

Was sind typische Burn-on-Symptome?

Burn-on zeigt sich durch starkes Stress- und Überlastungsempfinden, hinzu kommen körperliche Symptome wie Verspannungen, Tinnitus oder Kopfschmerzen. Ähnlich wie beim nahenden Burn-out können auch Schlafprobleme, innere Unruhe und ein merkwürdiges Gefühl der Leere auftauchen, nichts macht mehr richtig glücklich. Auszeiten gibt es nicht, oder sie sind kaum erholsam. Typisch für Burn-on ist auch der Präsentismus: Man geht weiterhin zur Arbeit – selbst dann, wenn die eigenen Kräfte längst erschöpft sind. Aus Pflichtbewusstsein und Verantwortungsgefühl wird durchgehalten und weiterfunktioniert. Doch wer trotz anhaltender Erschöpfung keine Pause zulässt, stößt irgendwann an seine Grenzen: Die Leistungsfähigkeit sinkt, und auch die Gesundheit leidet unter dem dauerhaften Stress.

Wer ist besonders gefährdet?

Menschen, die ihren Job gerne machen, sich engagieren, Verantwortung übernehmen, merken nicht immer, wenn es zu viel wird. Besonders gefährdet sind auch Beschäftigte in der Pflege, in sozialen Berufen und in der Medizin, die sich menschlich verantwortlich fühlen, auch wenn die Kräfte längst erschöpft sind. Aber auch Menschen in Branchen mit hohem Stellenabbau oder starkem Wettbewerbsdruck, mit wenig Entscheidungsspielräumen und wenig Anerkennung zählen zur Risikogruppe. Ebenso wie Eltern, die Job, Haushalt und Kinderbetreuung oder die Pflege von Angehörigen gleichzeitig stemmen müssen. Sie alle eint das Gefühl, nicht nachlassen zu dürfen oder zu können.

Was hilft gegen erste Anzeichen von Burn-on im Job?

Stressige und herausfordernde Phasen gehören sowohl im Berufs- als auch im Privatleben dazu – das ist ganz normal. In der Regel gelingt es uns auch, solche Zeiten gut zu bewältigen und wieder ins Gleichgewicht zu finden. Bleibt das Stressniveau jedoch über einen längeren Zeitraum erhöht, ist es wichtig, bewusst gegenzusteuern und für Entlastung zu sorgen.

- 1. Achten Sie gut auf sich:** Wer unter Stress steht, hat oft keine Zeit für einfache Dinge, die der Körper jetzt braucht: Genügend Wasser trinken, regelmäßige Mahlzeiten, tief ein- und ausatmen, viel bewegen – das sind die ersten Stellschrauben.
- 2. Konzentrationsphasen schützen:** Multitasking und ständige Unterbrechungen des Arbeitsablaufes stressen auf Dauer. Sorgen Sie möglichst oft für ungestörte Arbeitsmomente.
- 3. Das eigene Mindset hinterfragen:** Wer sich ständig „Ich schaff das schon“ einredet, obwohl er komplett am Limit ist, sollte sich ehrlich eingestehen: Es ist zu viel. Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen funktionieren auch am Arbeitsplatz.

4. Führungskräfte integrieren: Burn-on ist auch eine Frage der Unternehmenskultur. Wenn Führungskräfte Pausen und klare Grenzen vorleben, ermutigt das Mitarbeitende, es ebenfalls zu tun.

5. Arbeitsentlastung schaffen: Zeitdruck, unklare Ziele, unrealistische Deadlines und geringe Unterstützung begünstigen Burn-on. Eruiieren Sie gemeinsam mit Ihrer Führungskraft den für Sie geeignetsten Weg.

6. Echte Erholungszeiten schaffen: Was tut Ihnen gut, wie fahren Sie runter? Jeder entspannt anders: zum Beispiel beim Yoga, beim Spaziergehen oder bei einem Telefonat mit einer vertrauten Person.

7. Klare digitale Grenzen: Möglichst feste Offline-Zeiten, keine abendlichen Mails, Smartphone raus aus dem Schlafzimmer, Urlaub ist Urlaub: Permanente Erreichbarkeit gilt als Risikofaktor.

8. Hilfe suchen: Sich frühzeitig professionelle Hilfe holen, und zwar bevor es zum Burn-out kommt. Das ist keine Schwäche, sondern Selbstverantwortung.

9. Kolleginnen und Kollegen unterstützen: Sie sehen, dass andere am Limit sind? Die Frage „Wie geht es dir?“ aufrichtig stellen, aktiv zuhören und sich gegenseitig unterstützen oder Hilfe holen.

Mehr Motivation und weniger Stress durch Job Crafting

Wer seine Arbeit aktiv mitgestaltet, ist nachweislich zufriedener, engagierter und fühlt sich gesünder – diese Methode nennt man Job Crafting. Schon kleine Veränderungen helfen: Tun Sie mehr von dem, was Ihnen liegt, bringen Sie Ihre Stärken gezielt ein und gestalten Sie Zusammenarbeit oder Arbeitsabläufe bewusst mit.



Jetzt mehr erfahren:
barmer.de/job-crafting

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: ©Westend61

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.