

genannt.

Doch ist das tatsächlich so? Ist Stress wirklich der einzige Auslöser, der zu einem Burnout führt, oder steckt hinter diesem Auslöser noch ein weiterer? Wie kommt es überhaupt zu Stress? Was verbirgt sich hinter diesem Begriff, den jeder von uns selbstverständlich verwendet und der als zentraler Punkt bei der Entstehung von Burnout gehandelt wird?

Was bedeutet für Sie Stress?

Wenn ich Sie fragen würde, was für Sie Stress bedeutet – was würden Sie mir darauf antworten? Und was würden Sie dazu sagen, warum Sie überhaupt unter Stress geraten?

Befragt man eine Reihe von Menschen, was sie persönlich unter Stress verstehen, so sind die Antworten vielfältig:

- »Unter Stress verstehe ich Arbeitsüberlastung, Zeitdruck, Termindruck, zu viele Aufgaben auf einmal, keine Pausen, Lärm, Streit et cetera.«
- »Stress ist, wenn mir alles zu viel wird und ich nicht mehr

hinterherkomme.«

- »Ich bin im Stress, wenn ich meine Kinder in den Kindergarten bringen muss und eigentlich schon im Büro sein müsste.«
- »Mich stresst der Blick meines Chefs.«
- »Mich stresst, wenn ich abends nach Hause komme und nicht meine Ruhe haben kann, sondern meiner Frau Rede und Antwort stehen muss.«
- »Mich versetzt es in Stress, wenn ich im Stau stehe.«
- »Ich bin im Stress, wenn ich die Projektleitung habe und einige im Team meinen, das Leben sei ein Wunschkonzert.«
- »Ich gerate vor großen Kundenpräsentationen in Stress.«
- »Ich bin regelmäßig zweimal im Jahr während der heißen Phasen im

Stress«, antwortete ein 42-jähriger Wirtschaftsprüfer, der sich nach der achten heißen Phase wegen eines Burnouts in Behandlung begeben musste.

Unter dem Begriff »Stress« wird allgemein ein subjektiver Zustand verstanden, in dem der Betroffene sich einer für ihn unangenehmen Situation oder Umständen ausgesetzt fühlt, die er weder vermeiden noch in seinem Sinne beeinflussen kann. Entweder fehlen ihm für die Bewältigung die Kompetenzen oder ihm stehen nicht ausreichend Ressourcen zur Verfügung.

Stress muss vom Individuum jedoch nicht zwangsläufig als negativ erlebt werden. Hans Selye, der die Anfänge der Stressforschung maßgeblich mitbestimmt hat, unterschied zwischen positivem und negativem Stress und prägte dafür die

Begriffe »Eu-« und »Disstress«. Die Vorsilben »eu« und »dys« beziehungsweise »dis« kommen aus dem Griechischen und bedeuten »gut« beziehungsweise »schlecht«. Positiver, »guter« Stress wird beschrieben als ein angeregter Zustand, wie er etwa in Verliebtheitsphasen vorkommt; doch was im Allgemeinen unter »Stress« verstanden wird, ist negativer, »schlechter« Stress. Dieser ist Ausdruck einer als unangenehm empfundenen Belastung, die sowohl durch Überforderung als auch durch Unterforderung einer Person entstehen kann.

Wenn in den folgenden Ausführungen der Begriff »Stress« verwendet wird, so ist hier grundsätzlich der negative Stress gemeint.