

## Karriere-Hilfe

# Schluss mit dem Burnout-Gejammer!



- (1) Wer Probleme im Beruf hat, sollte nicht gleich von Burnout schwadronieren. Denn ein Burnout ist nichts, was man mal so eben nach Lektüre der *Apotheken Umschau* diagnostiziert. Ein Burnout wird vom Arzt festgestellt. Danach erfolgt die Einweisung in eine Klinik, eine  
5 medikamentöse Behandlung und/oder eine mehrjährige Psychotherapie. Wer dazu nicht bereit ist, der sollte vom Burnout schweigen.
- (2) Viel wahrscheinlicher ist, dass die, die am lautesten Burnout schreien, die grundlegenden Regeln der Arbeitswelt nicht verstanden haben. Denn wenn Sie sich überfordert fühlen, muss das ja nicht unbedingt ein Fehler  
10 Ihres Chefs sein. Es könnte beispielsweise auch sein, dass Sie nicht in der Lage sind, Grenzen zu ziehen. Wenn Sie krankhaft lieb sind, zu allem Ja und Amen sagen, vielleicht ein Helfersyndrom haben und zu hysterischen Anfällen neigen, dann hat das nichts mit der angeblich heute so rauen Arbeitswelt zu tun.
- 15 (3) Ein großer Fehler solcher Burnout-Fans ist, sich aufs Äußere und auf die anderen zu fixieren: Der Chef ist gemein, der Leistungsdruck viel zu hoch, der Arbeitsmarkt ungerecht. Eine ordentliche Analyse aber beginnt immer bei einem selbst: Was ist mein eigener Anteil an der Sache?
- (4) Der häufigste eigene Anteil ist eine falsche Grundhaltung zu Beruf und  
20 Karriere. Wer beispielsweise Freunde sucht, sollte nicht in ein Unternehmen gehen. Auch nicht in eine Agentur, eine Partei, eine Redaktion oder ein Krankenhaus. Denn die Berufswelt hat wenig mit Freundschaft zu tun. Eher mit wechselnden Allianzen. Zu den Mythen der Arbeitswelt gehört, dass Kollegen hilfsbereit und solidarisch sind und  
25 Kunden kooperativ und dankbar. Wer so etwas glaubt, wird schnell enttäuscht sein und sich ausgebrannt fühlen.
- (5) In dieselbe Kategorie fällt Folgendes: In den neunziger Jahren, als Soft Skills in der Karriereberatung schwer in Mode waren, machte sich die

Vorstellung breit, Sensibilität sei eine Stärke. Sogar eine, auf die  
30 Personaler besonders viel Wert legten. Ich weiß nicht, welche  
Ratgeberautoren und Kolumnenschreiber das erfunden haben. Jedenfalls  
führte es zu Generationen von Bewerbern, die auf dem Weg in den  
Arbeitsmarkt Kieferschutz, Ellbogen und Sturzhelm zu Hause ließen.

**(6)** Eine gute Idee zur Vermeidung von selbstdiagnostiziertem Burnout:  
35 runterkommen von der Vorstellung, früher sei 16 gewesen: Lehrlinge  
hätte man immer übernommen, Arbeitsverträge immer lebenslang  
geschlossen, und überhaupt hätte man nicht unter so großem  
Leistungsdruck gestanden.

**(7)** Ein weiterer Aspekt der Burnout-Diskussion macht mich noch  
40 stutziger: Oft wird die Notwendigkeit, seinen Lebensunterhalt mit Arbeit zu  
verdienen, als belastend dargestellt. Dabei gehört die Arbeit seit jeher  
zum Menschsein dazu. Das Erste, womit sich jedes Lebewesen  
beschäftigt, ist, Nahrung herbeizuschaffen. Beim Menschen folgen warme  
Kleidung, ein Dach über dem Kopf und eine Ordnung des  
45 Zusammenlebens.

**(8)** Schön, wenn man dabei nicht alles selbst machen muss. Das heißt:  
Man geht arbeiten, verdient Geld und bezahlt dann den Biobauern dafür,  
Gemüse anzupflanzen und die Polizei dafür, den Acker zu bewachen.  
Arbeiten und damit seinen Lebensunterhalt zu erwirtschaften ist also nicht  
50 Resultat einer kapitalistischen Verschwörung. Es ist die Grundlage des  
menschlichen Lebens – sobald der Mensch vom Baum heruntersteigt.

**(9)** Ich schlage daher vor, den Leistungsdruck im Namen des gesunden  
Menschenverstands für die nächsten zehn Jahre nicht mehr als  
Rechtfertigung für irgendetwas zu benutzen. Wenn Sie nicht mehr  
55 können, gehen Sie zum Arzt, zum Psychotherapeuten oder in die Klinik.  
Hören Sie auf, sich die Probleme schönzureden, und suchen Sie die  
Schuld nicht bei anderen. Die gute Nachricht ist: An sich selbst kann man  
eher etwas ändern als am Arbeitsmarkt. Vielleicht überlegen Sie, sich  
endlich einen Job zu suchen, der besser zu Ihnen passt.

*Spiegel Online, 14.11.2011*

## Tekst 4 Schluss mit dem Burnout-Gejammer!

---

- 1p 11 Was ist ein Burnout dem 1. Absatz nach?  
A Ein ernst zu nehmendes Leiden.  
B Ein überbewertetes Problem.  
C Eine Erkrankung, für die man sich noch oft schämt.
- 1p 12 Welche Aussage über Burnout stimmt mit dem 2. und 3. Absatz überein?  
A Burnout kommt durch den zunehmenden Arbeitsdruck immer öfter vor.  
B Burnout wird in den Medien zu viel Aufmerksamkeit gewidmet.  
C Mit dem Begriff Burnout wird oft eigenes Unvermögen verschleiert.  
D Viele Betriebe tun zu wenig, um Burnout bei den Mitarbeitern vorzubeugen.
- 1p 13 Der 3. Absatz ist in Bezug auf den vorangehenden Absatz eine  
A Begründung.  
B Relativierung.  
C Zuspitzung.
- 1p 14 Welche Aussage(n) stimmt/stimmen mit dem 3. und 4. Absatz überein?  
1 Strategisches Handeln wird von den Kollegen oft nicht geschätzt.  
2 Wahre Freundschaft am Arbeitsplatz ist eine Illusion.  
A Keine von beiden.  
B Nur 1.  
C Nur 2.  
D Beide.
- 1p 15 Worauf will der Verfasser im 5. Absatz hinaus?  
A Die heutige Arbeitswelt ist ein unmenschliches System geworden.  
B Man soll sich gut auf die Anforderungen im Berufsleben vorbereiten.  
C Mit einem einfühlsamen Charakter hat man bessere Karrierechancen.
- 1p 16 Welche Ergänzung passt in die Lücke in Zeile 35?  
A alles viel besser  
B ein Arbeitnehmer rechtlos  
C ein Burnout unheilbar
- 1p 17 Was ist der Kern des 7. und 8. Absatzes?  
A Arbeit soll nicht nur sinnvoll sein, sondern auch Spaß machen.  
B Die Arbeitsteilung hat nicht zu einem ehrlichen Einkommenssystem geführt.  
C Geld spielt bei der Berufswahl heute eine zu entscheidende Rolle.  
D Kritiker der Leistungsgesellschaft verkennen das Wesen der Arbeit.  
E Manche Arbeitnehmer leben heutzutage unter dem Existenzminimum.

---

### Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.