



fit4change
mit Corina Armonet
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
kontakt@fit4change.net
+41 (79) 240 64 27

JANUAR / 2023
AUSGABE 7

Gedanken-Nugget zu: Definitionen und Zeitgeist

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Wenn Definitionen dem Zeitgeist hinterherhinken...

Ursprünglich wollte ich dieses Gedanken-Nugget dem Thema Burn-Out widmen, diesem ungesunden Zustand, der über mehrere Jahre andauern kann und das permanente Funktionieren am Limit kurz vor dem Zusammenbruch meint. Bei meinen Recherchen dazu bin ich per Zufall über die neue Definition von Burn-Out gestossen, was kurzerhand zu einer Neuausrichtung dieses Gedanken-Nuggets führte. So ist Burn-Out gemäss der 11. Revision des International Classification of Diseases (ICD) ein Syndrom, das durch nicht erfolgreich bewältigten chronischen Stress am Arbeitsplatz entsteht. Drei Dimensionen sind charakteristisch:

- 1) Gefühle von Energiemangel oder Erschöpfung;
- 2) zunehmende mentale Distanz zur eigenen Arbeit, sowie Gefühle von Negativismus oder Zynismus in Bezug auf die eigene Arbeit; und
- 3) verminderte berufliche Effizienz.

Gemäss ICD bezieht sich Burn-out speziell auf Phänomene im beruflichen Kontext und soll nicht zur Beschreibung von Erfahrungen in anderen Lebensbereichen verwendet werden.

Dies stimmt nachdenklich: Ist eine solche Eingrenzung auf den beruflichen Kontext in Zeiten der zunehmenden Verwischung von Arbeits-/Privatleben (Stichwort: Entgrenzung) und unterschiedlichsten Arbeits-/Lebensformen (Stichwort: Vereinbarkeit von Arbeits-/Privatleben) überhaupt noch adäquat? Und was ist mit all jenen, die nicht berufstätig sind, aber durch ihr familiäres Engagement ungemein eingespannt sind?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.