

Dauerstress und Überlastung verunsichern und machen Angst

Burn-on statt Burn-out

Trotz Turbo-Tagen zu mehr Gelassenheit

14. Juli 2026 – Im Morgengrauen die Wäsche machen, Pausenbrote schmieren, schnell die Kinder in die Kita und Schule bringen. Danach putzen, den Großeinkauf für die Woche erledigen, Abendessen für alle vorbe-reiten. Schaffe ich doch mit links! Morgen den ganzen Tag im Meeting-Marathon, abends noch den Rasen mähen und überfällige Charts für den Chef erstellen. Das klappt schon, dafür wird das Essen mit Freunden gecancelt. Einen Pflegeplatz für Schwiegermama suchen, den Teilzeitjob erledigen und für das Klassen-treffen Kuchen backen? Ja sicher, dafür lass ich den Yogakurs sausen.

Wem Szenen wie diese bekannt vorkommen, ist nicht allein: 66 Prozent der Menschen in Deutschland sind gestresst.¹ Und immer mehr von ihnen fühlen sich dauerhaft erschöpft. Sie spüren: Es bleibt kaum ein Moment zum Durchatmen, ständig belastet sie das Gefühl hinterherzulaufen – den eigenen Aufgaben, den Erwartungen, sich selbst. Doch statt innezuhalten und Kraft aus Ruhephasen zu schöpfen, funktionieren sie weiter und bemühen sich krampfhaft darum, noch mehr Leistungsfähigkeit zu demonstrieren. Die Gründe dafür sind vielfältig: private Mehrfachbelastungen, beruflicher Druck, der Hang zu Perfektionismus oder eine überzogene Erwartungshaltung. Stressfaktor Nummer eins ist ein besonders hoher Anspruch an sich selbst.¹ Burn-on heißt die Vorstufe des Burn-outs, und schon die hat es in sich!

Immer mehr, immer weiter, immer schneller

Mütter und Managerinnen, Pflegepersonal und Lehrer, Verkäufer und Alleinerziehende kennen diesen Zustand. Sie brennen für ihre Familie und ihre Arbeit, leben dabei aber am Limit: Die ständige Angst, den selbst auferlegten Anforderungen nicht zu genügen, treibt sie dazu an, immer mehr zu geben. Sie ignorieren, dass ihr Energielevel gegen null tendiert. Auszeiten, Ruhephasen oder „Me-Time“ wirken wie ein Luxus, für den im Alltag kein Platz bleibt. Soziale Kontakte, kleine Dinge, die Freude und Kraft geben würden, bleiben auf der Strecke – dafür ist einfach keine Zeit vorhanden. Für persönliche Träume, Hobbys, Zeit als Paar bleibt kaum Raum. Der Leistungsgedanke und das Pflichtbewusstsein sind im Job und Privatleben omnipräsent. Sich ausgelaugt zu fühlen, ist für Betroffene normal. Sie fokussieren sich auf all die noch zu erledigenden Tätigkeiten: die Fußballsachen vom Sohn waschen, die Mail an den Chef verschicken, das Familienfest planen. Burn-on ist ein Phänomen unserer Zeit, in der Multitasking, Doppelbelastung und ständige Verfügbarkeit Mütter, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer umtreibt. Steigender Leistungsdruck gepaart mit Ängsten um Jobverlust und zu hohe Lebenskosten lassen die Menschen nicht mehr zur Ruhe kommen.

Burn-on – denn sie brennen immer weiter

Der Begriff Burn-on wurde 2021 von dem Psychiater Professor Bert te Wildt und dem Psychologen Timo Schiele geprägt.² Beobachtungen und Gespräche, die sie mit Patienten führten, die wegen eines Burn-outs in ihre Klinik kamen, ließ sie den Begriff prägen. Denn die Hilfesuchenden wiesen zwar einige Symptome des Burn-outs auf, doch anders als beim klassischen Burn-out hatten sie keinen Zusammenbruch. Sie kümmerten sich bis zuletzt weiterhin um Familie und Job. Vom Klinik-Aufenthalt erhofften sie sich Hilfe, um schnell wieder fit zu werden – um dann noch mehr Aufgaben bewältigen zu können.

Die Experten erkannten diese Tatkraft als eigenes Phänomen, das sich klar abgrenzte von Burn-out-Patienten, die oft einen regelrechten Widerwillen gegen ihre Arbeit entwickeln. Schiele und te Wildt definierten diesen Zustand als anhaltenden, funktionalen Erschöpfungszustand, eben als „Burn-on“. Betroffene brennen dabei nicht aus (= Burn-out), sondern brennen immer weiter (= Burn-on) und ignorieren dabei die Hilfeschreie ihres Körpers. Herzrasen, Schlafprobleme, Rückenschmerzen und Schwindel bleiben unbeobachtet. Das Leben erscheint ihnen immer grauer, sie empfinden kaum noch Freude – hinterfragen aber nicht, warum das so ist.

Davon betroffen ist potenziell jeder: Menschen, die Berufe mit hoher Verantwortung oder sozialem Engagement ausüben – das können Pfleger und Krankenschwestern sein, Lehrer oder Führungskräfte in den unterschiedlichsten Bereichen – sind, wenn sie es an Achtsamkeit fehlen lassen, für Burn-on prädestiniert. Aber auch Frauen oder Männer, die sich aufopferungsvoll um Familie, Haushalt, die Pflege von Angehörigen kümmern, können in eine Leistungs Spirale geraten, aus der sie keinen Ausweg mehr finden. Sie sind chronisch erschöpft, funktionieren aber weiter.

Auf die Signale des Körpers achten

Die Perspektive ist ernst zu nehmen: Wer die ganze Zeit im Hamsterrad gefangen ist, läuft Gefahr, dass Dauerstress zum Normalzustand und damit chronisch wird. Am Ende steht der Zusammenbruch, den ständiger Burn-on provoziert. Trotz eines inneren Ausgelaugtseins verbissen weiterzuarbeiten, fördert langfristig gesundheitliche Probleme. Unter Stress schüttet unser Körper vermehrt Cortisol aus. Normalerweise sinkt der Cortisolspiegel wieder, wenn wir entspannen. Doch bei Menschen mit einer chronischen Stressbelastung kann der Körper das erhöhte Cortisol nicht mehr herunterregeln. Das kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen, darunter Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen, Verdauungs- und Schlafstörungen. Langfristig steigt sogar das Diabetesrisiko.³ Erhöhte Cortisolspiegel stehen zudem mit einer Abnahme des Dopamin- und Serotoninspiegels in Verbindung.⁴ Mögliche Folgen können der Verlust an Lebensfreude, eine beginnende Depression sein.

Daher sollte jeder auf die Warnsignale seines Körpers achten: Typische Symptome für einen Burn-on sind Schlafstörungen, Bluthochdruck, schnelle Erschöpfung, Übelkeit, Schwindel, Schwere in den Gliedern, Kraftlosigkeit, oft auch Tinnitus oder ein Flimmern vor Augen. Spätestens wenn ein entspannter Feierabend oder Auszeiten im Familien- und Freundeskreis, liebgewonnene Hobbys keinen Platz im eng getakteten Aufgabenplan finden, wird es allerhöchste Zeit für einen Kurswechsel. Sonst gerät man unweigerlich in eine Stressspirale.

Auf die Stressbremse treten und für Selbstfürsorge sorgen

Der erste Schritt, einem Burn-on entgegenzuwirken, ist die Einsicht, dass sich etwas ändern muss. Vielen Betroffenen fällt die Akzeptanz, dass sie Hilfe brauchen, schwer. „Ich funktioniere doch noch, erledige meine Aufgaben“, argumentieren sie. „Mir muss es doch gut gehen, ich habe eine tolle Familie, einen interessanten Job ...“ Sie müssen sich bewusst machen, dass dabei ihre Freude am Leben auf der Strecke geblieben ist, Erholung und guter Schlaf für sie fast Fremdwörter sind. Es ist allerhöchste Zeit, auf die Stressbremse zu treten. Als Ausweg aus dem Burn-on empfiehlt Psychologin Timo Schiele, als erstes einen Ausgleich zwischen Freizeit und Arbeit zu schaffen.⁵ Das Sprichwort „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ ist ein schlechter Ratgeber. Vielmehr gehört eine gute Balance zwischen beiden Bereichen zur Selbstfürsorge.

In ihrem Buch² zum Thema geben te Wildt und Schiele konkrete Anleitungen. So sollten Betroffene mehr Energie auf persönlich wichtige Dinge abseits des Jobs lenken, auf Aktivitäten, die Freude bereiten. Hobbys sollten frei von Leistungsdruck sein: Statt kompetitiver Sportarten wie Tennis sollten Dauergestresste sich ruhigeren Dingen wie Angeln, Yoga oder etwas Kreativem widmen. Soziale Kontakte, die bei Workaholics oftmals unter den Tisch fallen, sollten wieder stärker in den Vordergrund rücken. Pausen, in denen der Arbeitsmodus nichts zu suchen hat – tagsüber im Job, aber natürlich auch an Wochenenden – sollten ganz bewusst stattfinden. Auch gut: Auf feste Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit achten. Das Smartphone und damit die ständige Erreichbarkeit sind in bestimmten Bereichen oder zu bestimmten Zeiten tabu – sei es beim Abendessen mit der Familie, am Wochenende oder abends vor dem Schlafengehen.

Ebenfalls sehr wichtig: Ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus fördert eine gute Schlafqualität.³ Und diese ist essenziell, um Kraft zu tanken. Wer nicht abschalten kann vom Tagesgeschäft, bei dem kreisen auch im Bett die Gedanken: Die Nachtruhe leidet. Unausgeschlafen wird man dünnhäutiger, der Stresslevel steigt weiter an. Ein Teufelskreis.

Pflanzliche Unterstützung für mehr innere Ruhe und in der Folge besseren Schlaf

Wer sich dauerhaft erschöpft fühlt, sollte nicht einfach weitermachen, sondern bewusst gegensteuern. Wenn Lebensstiländerungen nicht ausreichen, braucht es wirksame, gut verträgliche Hilfe, damit Leistung und Gelassenheit im Alltag und im Job wieder zusammenfinden. Bei Beschwerden wie innerer Unruhe, Reizbarkeit und damit verbundenen Schlafstörungen – also auch typischen Burn-on-Symptomen – bietet Lasea® sanfte, wirksame Unterstützung. Mit dem speziellen Lavendelöl Silexan® bremst Lasea® kreisende Gedanken, lindert innere Unruhe und Ängstlichkeit und bessert so in der Folge den Schlaf. Klinische Studien zeigen, dass eine spürbare beruhigende Wirkung durch Lasea® schon nach wenigen Tagen der Einnahme eintritt und sich dann weiter aufbaut.^{6,7} Zahlreiche klinische Studien auf höchstem wissenschaftlichem Niveau belegen die gute Wirksamkeit und Verträglichkeit.⁸ Als Folge ist auch erholsamer Schlaf wieder möglich. Ausgeruhter und gelassener können sich Betroffene dann daran machen, die eigene Work-Life-Balance zu verbessern und wieder Freude am Leben zu finden.

Referenzen

- ¹ <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/stressreport-2025-2206714> (zuletzt aufgerufen am 03.06.2026)
- ² Burn On: Immer kurz vorm Burn Out: Das unerkannte Leiden und was dagegen hilft (Verdeckte Depressionen erkennen, behandeln und loswerden; Psychologie-Ratgeber zur Selbstheilung) von Bert te Wildt, e-book, erschienen am 01.6.2021.
- ³ <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/koerper/hormone/cortisol-senken-1294324> (zuletzt aufgerufen am 03.06.2026)
- ⁴ Dalvi-Garcia F, Fonseca LL, Vasconcelos ATR, Hedin-Pereira C, Voit EO. A model of dopamine and serotonin-kynurenine metabolism in cortisolemia: Implications for depression. PLoS Comput Biol. 2021 May 10;17(5):e1008956. doi: 10.1371/journal.pcbi.1008956. PMID: 33970902; PMCID: PMC8136856.
- ⁵ <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psyche/psychische-erkrankungen/burn-on-1127152> (zuletzt aufgerufen am 03.06.2026)
- ⁶ Woelk H, Schläpke S. Phytomedicine. 2010;17(2):94-99.
- ⁷ Kasper S et al. Int Clin Psychopharmacol. 2010;25(5):277-287.
- ⁸ Dold M et al. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2023;273(7):1615-1628.

Quelle

Pressekonferenz „Dauerstress und Überbelastung verunsichern und machen Angst Burn-on statt Burn-out: Trotz Turbo-Tagen zu mehr Gelassenheit“. Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Stuttgart, 23. Juni 2026