







## Impressum

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH  
Veröffentlichung: 02.2025  
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH  
ISBN-Softcover (de): 978-3-384-50993-2  
ISBN-Ebook (de): 978-3-384-50994-9

## Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die Daten in den Diagrammen, die nicht explizit mit einer Quelle gekennzeichnet sind, basieren nicht auf Studien, sondern sind unverbindliche Annahmen zur besseren Visualisierung.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche, das Schreiben/Lektorieren und die Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt gewissenhaft unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG sowie aller relevanten urheberrechtlichen Bestimmungen anderer Länder. Bei der Vereinfachung, Übertragung und gegebenenfalls Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Der Autor erhebt keinen Anspruch auf die Rechte der zitierten Werke und respektiert sämtliche Urheberrechte der Originalautoren. Sollte eine unerlaubte Nutzung festgestellt werden, bittet der Autor um Mitteilung, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen zum Thema Burnout bei Kindern wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Dennoch können sich wissenschaftliche Erkenntnisse und therapeutische Ansätze im Bereich der psychischen Gesundheit von Kindern stetig weiterentwickeln. Dieses Buch ersetzt keine professionelle medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung. Bei Verdacht auf ein Burnout-Syndrom oder andere psychische Belastungen bei Ihrem Kind sollten Sie unbedingt entsprechende Fachärzte, Psychotherapeuten oder andere qualifizierte Gesundheitsexperten aufsuchen. Die vorgestellten Präventionsmaßnahmen und Bewältigungsstrategien sind als ergänzende Hilfestellung zu verstehen. Für mögliche negative Folgen, die aus der eigenständigen Anwendung der beschriebenen Methoden resultieren, kann keine Haftung übernommen werden. Alle diagnostischen Hinweise und Symptombeschreibungen dienen ausschließlich der ersten Orientierung und ersetzen keine professionelle Diagnose. Jeder Fall von kindlichem Burnout ist individuell zu betrachten und bedarf einer fachkundigen Einschätzung. Die zitierten Studien und Forschungsergebnisse entsprechen dem Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Detaillierte Quellenangaben finden Sie im Literaturverzeichnis.

Bendis Saage

# **Burnout bei Kindern: Wenn Müdigkeit und Überforderung zum Burnout- Syndrom führen**

**Ein praxisnaher Leitfaden für Eltern und  
Pädagogen zur Erkennung, Prävention und  
Bewältigung von schulischem Stress und  
emotionaler Erschöpfung**

62 Quellen  
41 Diagramme  
29 Bilder  
7 Illustrationen

© 2025 Saage Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten

## **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danken wir Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie uns nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das wissen wir sehr zu schätzen.

Immer mehr Kinder zeigen Anzeichen von chronischer Erschöpfung und emotionaler Überlastung - ein alarmierender Trend, der Eltern und Pädagogen vor neue Herausforderungen stellt. Wie erkennt man die frühen Warnsignale eines Burnouts bei Kindern? Welche Faktoren führen zu dieser zunehmenden Belastung und wie können wir unsere Kinder davor schützen? Dieses praxisnahe Fachbuch bietet wissenschaftlich fundierte Einblicke in die Entstehung des Burnout-Syndroms bei Kindern und zeigt konkrete Handlungsmöglichkeiten auf. Von der Früherkennung über präventive Maßnahmen bis hin zu bewährten Interventionsstrategien werden alle relevanten Aspekte beleuchtet. Mit diesem Leitfaden gewinnen Sie wertvolle Werkzeuge, um betroffene Kinder kompetent zu unterstützen und ihre psychische Widerstandskraft nachhaltig zu stärken. Geben Sie Kindern die Chance, ihre natürliche Lebensfreude wiederzuentdecken - mit fundierten Strategien zur Burnout-Prävention und -Bewältigung.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen verständlich aufbereitete und praxisnahe Informationen zu einem komplexen Thema. Dank selbst entwickelter digitaler Tools, die auch neuronale Netze nutzen, konnten wir umfangreiche Recherchen durchführen. Die Inhalte wurden optimal strukturiert und bis zur finalen Fassung ausgestaltet, um Ihnen einen fundierten und leicht zugänglichen Überblick zu ermöglichen. Das Ergebnis: Sie erhalten einen umfassenden Einblick und profitieren von klaren Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Auch die visuelle Gestaltung wurde durch diese fortschrittliche Methode optimiert, damit Sie die Informationen schnell erfassen und nutzen können.

Wir bemühen uns um höchste Genauigkeit, sind aber für jeden Hinweis auf mögliche Fehler dankbar. Besuchen Sie unsere Website, um die aktuellsten Korrekturen und Ergänzungen zu diesem Buch zu finden. Diese werden auch in zukünftigen Auflagen berücksichtigt.

Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und entdecken Neues! Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Team

- [www.SaageBooks.com/de](http://www.SaageBooks.com/de)
- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



## Schnell zum Wissen

Für ein optimales Leseerlebnis möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen:

- **Modularer Aufbau:** Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gelesen werden.
- **Fundierte Recherche:** Alle Kapitel basieren auf gründlicher Recherche und sind mit wissenschaftlichen Quellenangaben belegt. Die in den Diagrammen dargestellten Daten dienen der besseren Visualisierung und beruhen auf Annahmen, nicht auf den in den Quellen angegebenen Daten. Eine umfassende Liste der Quellen und Bildnachweise befindet sich im Anhang.
- **Verständliche Terminologie:** Unterstrichene Fachbegriffe werden im Glossar erläutert.
- **Kapitelzusammenfassungen:** Am Ende jedes Kapitels finden Sie prägnante Zusammenfassungen, die Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.
- **Konkrete Handlungsempfehlungen:** Jedes Subkapitel schließt mit einer Liste konkreter Ratschläge ab, die Ihnen helfen sollen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

## **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

Auf unserer Website planen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung zu stellen:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine Hörspiel Version. (In Planung)

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[www.SaageBooks.com/de/burnout\\_bei\\_kindern-bonus-BCIBPKT](http://www.SaageBooks.com/de/burnout_bei_kindern-bonus-BCIBPKT)



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Anzeichen und Symptome
  - 1.1 Körperliche Erscheinungsformen
    - Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
    - Schlafstörungen und Unruhe
    - Psychosomatische Beschwerden
  - 1.2 Verhaltensänderungen
    - Sozialer Rückzug
    - Leistungsabfall und Konzentrationsmangel
    - Motivationsverlust
  - 1.3 Emotionale Auffälligkeiten
    - Stimmungsschwankungen
    - Reizbarkeit und Aggressionen
    - Ängste und Selbstzweifel

- 2. Ursachen und Auslöser
  - 2. 1 Schulische Überlastung
    - Leistungsdruck und Notenstress
    - Überfüllter Stundenplan
    - Konkurrenzdruck
  - 2. 2 Familiäre Faktoren
    - Elterliche Erwartungen
    - Häusliche Spannungen
    - Mehrfachbelastungen
  - 2. 3 Gesellschaftliche Einflüsse
    - Digitale Reizüberflutung
    - Freizeitstress
    - Versagensängste

- 3. Präventionsmaßnahmen
  - 3.1 Schulische Prävention
    - Lernstrategien entwickeln
    - Pausengestaltung optimieren
    - Stressfreie Lernumgebung schaffen
  - 3.2 Familiäre Unterstützung
    - Ausgleichsaktivitäten fördern
    - Entspannungsrituale einführen
    - Familienzeit einplanen
  - 3.3 Persönlichkeitsstärkung
    - Selbstwahrnehmung schulen
    - Grenzen setzen lernen
    - Erfolgserlebnisse ermöglichen

- 4. Interventionsstrategien
  - 4. 1 Unmittelbare Entlastung
    - Schulische Auszeiten gestalten
    - Tagesstruktur anpassen
    - Stressoren reduzieren
  - 4. 2 Therapeutische Begleitung
    - Bewältigungsstrategien entwickeln
    - Ressourcen aktivieren
  - 4. 3 Systemische Unterstützung
    - Lehrkräfte einbinden
    - Familiennetzwerk aktivieren
    - Professionelle Hilfe koordinieren

- 5. Nachhaltige Stabilisierung
  - 5. 1 Lebensstilveränderungen
    - Bewegungsgewohnheiten etablieren
    - Erholungsphasen integrieren
  - 5. 2 Soziale Integration
    - Freundschaften pflegen
    - Gruppenerlebnisse ermöglichen
    - Positive Beziehungen stärken
  - 5. 3 Persönliche Entwicklung
    - Selbstvertrauen aufbauen
    - Stressbewältigung verbessern
    - Zukunftsperspektiven entwickeln
- Quellen
- Bild-Quellen

# 1. Anzeichen und Symptome

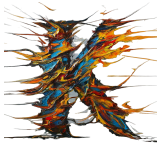


Wann verwandelt sich kindliche Erschöpfung in ein ernsthaftes Problem? Die Grenzen zwischen normaler Müdigkeit und den ersten Anzeichen eines Burnout-Syndroms sind oft fließend. Kinder zeigen ihre Überforderung auf vielfältige Weise - vom veränderten Schlafverhalten bis zu plötzlichen Leistungseinbrüchen in der Schule. Die Signale des Körpers und der Psyche folgen dabei einem charakteristischen Muster, das Eltern und Fachkräfte erkennen können. Dieses Kapitel beleuchtet die wichtigsten Warnsignale und erklärt, wann professionelle Hilfe notwendig wird.





## 1.1 Körperliche Erscheinungsformen



Körperliche Erscheinungsformen geben wichtige Hinweise auf ein mögliches Burnout-Syndrom bei Kindern. Von anhaltender Müdigkeit und Schlafstörungen bis hin zu psychosomatischen Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen – die Signale des Körpers sind vielfältig und oft schwer zu deuten. Das frühzeitige Erkennen dieser Symptome ist entscheidend, um rechtzeitig unterstützende Maßnahmen einzuleiten. Lesen Sie weiter, um die körperlichen Warnzeichen von Burnout bei Kindern besser zu verstehen und Ihrem Kind effektiv helfen zu können.

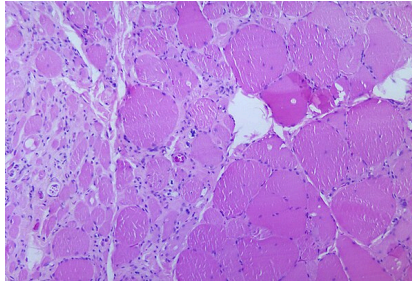
*Anhaltender Müdigkeit bei Kindern kann sowohl körperliche als auch emotionale Ursachen haben und erfordert eine gründliche Untersuchung, um die zugrundeliegenden Probleme zu identifizieren und gezielt anzugehen.*

## Chronische Müdigkeit und Erschöpfung



Chronische Müdigkeit und Erschöpfung sind bei Kindern ernstzunehmende Anzeichen, die auf ein Burnout hindeuten können. Müdigkeit kann physiologisch, also durch normale körperliche Anstrengung bedingt, oder pathologisch sein [s1]. Pathologische Müdigkeit besteht über einen längeren Zeitraum und kann mit verschiedenen organischen oder psychologischen Erkrankungen zusammenhängen [s1]. Ein Kind, das beispielsweise nach einem anstrengenden Tag erschöpft ist, erholt sich in der Regel nach ausreichend Ruhe. Hält die Müdigkeit jedoch an oder tritt ohne erkennbaren Grund auf, sollte dies genauer untersucht werden. Schlafmangel ist eine häufige Ursache für Müdigkeit und Erschöpfung, die sich negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken kann [s2]. Schlafstörungen, wie Einschlafprobleme oder häufige Schlafunterbrechungen, verstärken dieses Problem zusätzlich [s2]. Wichtig ist, zwischen verschiedenen Arten von Müdigkeit zu unterscheiden, um die richtige Diagnose zu stellen [s1]. Muskelschwäche, leichte Ermüdbarkeit und übermäßige Tagesmüdigkeit sind unterschiedliche Symptome, die auf verschiedene Ursachen hinweisen können [s1]. So kann beispielsweise eine andauernde Muskelschwäche bei körperlicher Aktivität auf eine spezifische Erkrankung hindeuten [s1]. Auch emotionale Erschöpfung kann zu körperlicher Müdigkeit führen [s3]. Diese emotionale Erschöpfung äußert sich oft in einem Gefühl der Abkopplung und geht mit einem Mangel an Energie und gesundheitlichen Problemen einher [s3]. Sie steht in engem Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden, Angstzuständen und Depressionen [s3]. Um schwerwiegende Erkrankungen auszuschließen, ist eine gründliche Erfassung der Krankengeschichte und der körperlichen Symptome unerlässlich [s1]. Ein gezielter diagnostischer Ansatz, der das Alter des Kindes, spezifische Fragen und körperliche Untersuchungshinweise berücksichtigt, hilft, die Ursachen der Müdigkeit zu identifizieren [s1].

Ein Kinderarzt kann die notwendigen Untersuchungen durchführen und gegebenenfalls weitere Fachärzte hinzuziehen.



*Muskelschwäche* <sup>[11]</sup>

## **Gut zu wissen**

### **Diagnostisch**

Diagnostische Verfahren dienen der Feststellung und Abklärung von Krankheiten oder Störungen, um die richtige Behandlung einzuleiten.

### **Emotionale Erschöpfung**

Emotionale Erschöpfung bei Burnout äußert sich in Gefühlen der Leere, des Rückzugs und der Gleichgültigkeit, die zu sozialer Isolation und Schulproblemen führen können.

### **Krankengeschichte**

Die Krankengeschichte umfasst alle bisherigen Erkrankungen, Verletzungen und Behandlungen eines Kindes, die für die Diagnose von Burnout relevant sein können.

### **Physiologisch**

Bezieht sich auf körperliche Vorgänge und Funktionen im Körper, im Gegensatz zu psychischen Prozessen.

### **Schlafstörungen**

Schlafstörungen wie Ein- und Durchschlafprobleme können Anzeichen von Burnout sein und den Teufelskreis aus Erschöpfung und Stress verstärken.