





Impressum

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: 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): 978-3-384-50991-8
ISBN-Ebook (de): 978-3-384-50992-5

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, Stressmanagement und Work-Life-Balance wurden sorgfältig recherchiert, erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie spiegeln den Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung wider. Die vorgestellten Strategien und Übungen zur Burnout-Prävention und Stressbewältigung dienen der Selbsthilfe und ersetzen keine professionelle medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Bei anhaltenden Erschöpfungszuständen, Depressionen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden sollten Sie unbedingt ärztliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Die Umsetzung der beschriebenen Methoden und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für gesundheitliche Schäden oder negative Folgen durch die Anwendung der vorgestellten Techniken wird ausdrücklich ausgeschlossen. Alle im Buch genannten Erfahrungsberichte und Fallbeispiele wurden anonymisiert und teilweise zum Schutz der Privatsphäre modifiziert. Ähnlichkeiten mit realen Personen sind zufällig und nicht beabsichtigt. Die wissenschaftlichen Quellen und Studien, auf die sich die Inhalte stützen, sind im Anhang aufgeführt. Alle verwendeten Marken und Warenzeichen unterliegen dem Copyright der jeweiligen Eigentümer.

Bendis Saage

Burnout bei Frauen: Der weibliche Weg aus der Erschöpfungsfalle

**Wie Sie Mehrfachbelastung bewältigen,
Warnsignale erkennen und mit praktischen
Strategien zu neuer Balance finden - Ein
Ratgeber für Mütter und berufstätige Frauen**

91 Quellen
42 Diagramme
31 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.

Zwischen Karriere, Familie und Selbstfürsorge - immer mehr Frauen fühlen sich im Dauerspagnet zwischen verschiedenen Lebensbereichen gefangen. Dieses Buch beleuchtet die spezifischen Herausforderungen, denen Frauen heute ausgesetzt sind: Von der Mehrfachbelastung durch Beruf und Familie bis hin zu gesellschaftlichen Erwartungen und biologischen Besonderheiten. Es zeigt auf, wie sich ein Burnout bei Frauen anders manifestiert als bei Männern und welche Warnsignale frühzeitig erkannt werden können. Mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und praxiserprobten Strategien unterstützt dieser Ratgeber Leserinnen dabei, ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und einen individuellen Weg aus der Erschöpfung zu finden. Von Zeitmanagement über Selbstfürsorge bis hin zu nachhaltiger Work-Life-Balance werden konkrete Handlungsoptionen aufgezeigt. Das Buch verbindet aktuelle Forschungsergebnisse mit alltagstauglichen Lösungsansätzen und bietet einen ganzheitlichen Ansatz für mehr Lebensqualität. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Balance wiederzufinden - dieser praxisnahe Ratgeber begleitet Sie Schritt für Schritt auf Ihrem persönlichen Weg zu mehr Energie und Zufriedenheit.

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
- 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_frauen-bonus-PARQ62



Inhaltsverzeichnis

- 1. Ursachen und Risikofaktoren
 - 1.1 Mehrfachbelastung im Alltag
 - Vereinbarkeit von Familie und Beruf
 - Haushaltsführung und Kinderbetreuung
 - Pflege von Angehörigen
 - 1.2 Gesellschaftliche Erwartungen
 - Perfektionismusdruck
 - Traditionelle Rollenbilder
 - Selbstaufopferung
 - 1.3 Biologische Besonderheiten
 - Hormonelle Einflüsse
 - Schwangerschaft und Geburt
 - Wechseljahre

- 2. Früherkennung und Warnsignale
 - 2. 1 Körperliche Anzeichen
 - Schlafstörungen
 - Erschöpfungszustände
 - Immunschwäche
 - 2. 2 Psychische Symptome
 - Reizbarkeit
 - Antriebslosigkeit
 - Konzentrationsschwäche
 - 2. 3 Soziale Veränderungen
 - Rückzugsverhalten
 - Beziehungskonflikte
 - Vernachlässigung sozialer Kontakte

- 3. Präventionsstrategien
 - 3.1 Selbstfürsorge
 - Grenzen setzen
 - Entspannungstechniken
 - Bewegungsroutinen
 - 3.2 Alltagsorganisation
 - Zeitmanagement
 - Unterstützungsnetzwerke
 - 3.3 Berufliche Balance
 - Arbeitspensum anpassen
 - Homeoffice gestalten
 - Karriereplanung

- 4. Behandlungsmöglichkeiten
 - 4. 1 Therapeutische Ansätze
 - Gesprächstherapie
 - Stressmanagement
 - Verhaltenstherapie
 - 4. 2 Körperorientierte Methoden
 - Achtsamkeitsübungen
 - Naturheilverfahren
 - Bewegungstherapie
 - 4. 3 Medizinische Begleitung
 - Hormontherapie
 - Ernährungsberatung

- 5. Nachhaltige Lebensgestaltung
 - 5. 1 Persönliche Entwicklung
 - Wertklärung
 - Selbstwahrnehmung
 - Resilienzaufbau
 - 5. 2 Beziehungsgestaltung
 - Partnerschaftliche Kommunikation
 - Familienorganisation
 - Netzwerkpflege
 - 5. 3 Berufliche Neuorientierung
 - Weiterbildung
 - Karrierewechsel
- Quellen
- Bild-Quellen

1. Ursachen und Risikofaktoren



Warum sind Frauen häufiger von Burnout betroffen als Männer? Die Antwort liegt tiefer als in den offensichtlichen Alltagsbeobachtungen und führt uns durch verschiedene Lebensbereiche, die sich gegenseitig beeinflussen. Von der Biologie bis zu gesellschaftlichen Strukturen ziehen sich rote Fäden, die das Erschöpfungsrisiko erhöhen. Die Kombination dieser Faktoren schafft eine besondere Dynamik, die viele Frauen an ihre Grenzen bringt. In diesem Kapitel decken wir die verborgenen Mechanismen auf, die zur Entstehung eines Burnouts beitragen können.



1.1 Mehrfachbelastung im Alltag



eruf, Familie, Haushalt – viele Frauen jonglieren täglich mit zahlreichen Verantwortlichkeiten. Diese Mehrfachbelastung birgt das Risiko von Stress, Erschöpfung und letztlich Burnout. Die Folgen reichen von gesundheitlichen Problemen bis hin zu Schwierigkeiten im Berufs- und Familienleben. Besonders die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, die Haushaltsführung inklusive Kinderbetreuung und die Pflege von Angehörigen stellen Frauen vor immense Herausforderungen. Lesen Sie weiter, um die Ursachen dieser Belastungen genauer zu verstehen und den ersten Schritt in Richtung einer gesünderen Balance zu gehen.

Nicht nur die objektive Belastung durch Mehrfachbelastung, sondern auch die subjektive Wahrnehmung und das individuelle Erleben der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und sonstigen Verpflichtungen sind entscheidend für das Wohlbefinden und das Risiko eines Burnouts.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf



Vereinbarkeit von Familie und Beruf stellt Frauen vor die Aufgabe, berufliche Anforderungen und familiäre Verpflichtungen zu bewältigen. Die Mehrfachbelastung kann zu erhöhtem Stress und letztendlich zu Burnout führen [s1] [s2]. Besonders betroffen sind Frauen, die zusätzlich soziale Verantwortungen im Haushalt tragen, wie die Kinderbetreuung oder die Pflege von Angehörigen [s1] [s2]. Lange Arbeitszeiten verstärken den Stress, während Unterstützung durch Familienmitglieder entlastend wirken kann [s2]. Mütter sind häufig stärker belastet als Väter, besonders in Bezug auf die Kinderbetreuung [s2]. Auch der Familienstand beeinflusst die Belastung: Alleinerziehende oder nicht verheiratete Personen berichten von höherem Stress [s2]. Kulturelle Normen und Erwartungen prägen die Wahrnehmung und die Realität der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Ein Beispiel: In einer Gesellschaft, in der traditionell von Frauen erwartet wird, den Haushalt zu führen, kann die Vereinbarkeit von Familie und Beruf als besonders schwierig empfunden werden. Arbeitsbedingungen wie Überlastung und mangelnde Unterstützung verstärken die Erschöpfung und Unzufriedenheit, was die Vereinbarkeit zusätzlich erschwert [s1]. Ein unterstützendes Führungsverhalten, das Mitbestimmung und Autonomie fördert, kann die Belastung reduzieren und die Vereinbarkeit verbessern [s1]. Die Zufriedenheit mit der Zeitaufteilung für Arbeit und Familie korreliert negativ mit dem Stresserleben [s2]. Es zeigt sich, dass nicht nur die objektive Belastung, sondern auch die subjektive Wahrnehmung der Vereinbarkeit eine wichtige Rolle spielt.

Gut zu wissen

Autonomie

Selbstbestimmung und Eigenverantwortung im Arbeitsumfeld können Frauen helfen, die Balance zwischen Beruf und Familie besser zu gestalten und so Stress zu reduzieren.

Burnout

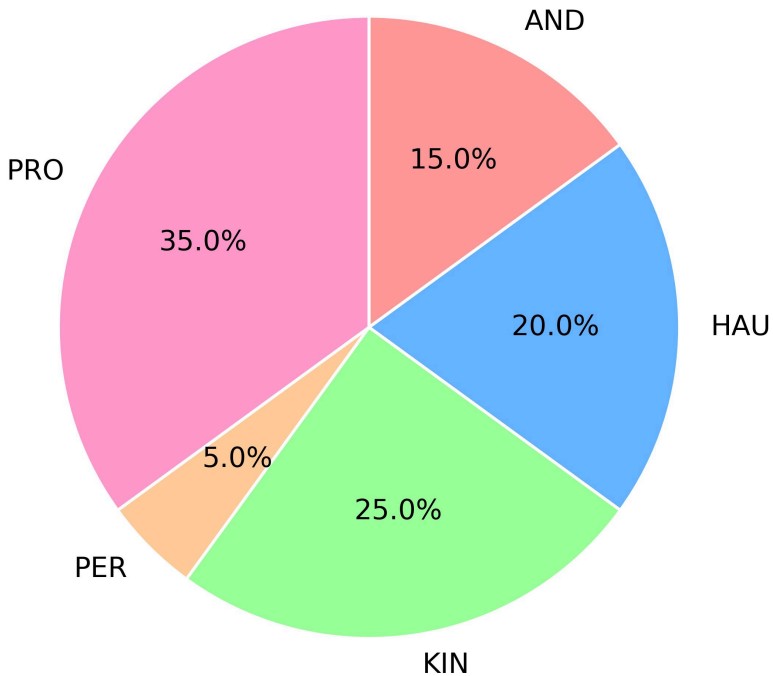
Zustand emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung, der durch anhaltende oder übermäßige Stressbelastung entsteht. Frauen sind aufgrund von Mehrfachbelastungen besonders gefährdet.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Die Herausforderung, die Anforderungen von Beruf und Familie in Einklang zu bringen. Dies kann für Frauen besonders schwierig sein, da sie oft die Hauptverantwortung für Haushalt und Kinderbetreuung tragen.

Zeiteinteilung und Burnout-Risiko

Zeigt typische Zeiteinteilung, die zum Burnout-Risiko bei Frauen beiträgt.



AND: Andere Verpflichtungen

HAU: Haushaltsaufgaben

KIN: Kinderbetreuung

PER: Persönliche Zeit/Selbstfürsorge

PRO: Berufliche Arbeit

Diese Grafik zeigt ein deutliches Ungleichgewicht in der Zeiteinteilung und verdeutlicht die hohe Belastung von Frauen in verschiedenen Rollen. Der erhebliche Anteil, der für Kinderbetreuung und Haushaltsaufgaben aufgewendet wird, zusammen mit der beruflichen Arbeit, lässt kaum Zeit für persönliche Wellness-Aktivitäten. Dieses ständige Jonglieren und der Mangel an Selbstfürsorge erhöht das Burnout-Risiko dramatisch.