

Gesundheitstipp

Wenn Engagement zur Belastung wird: Burn-on im Arbeitsalltag

Für seinen Job zu brennen, mit Freude zur Arbeit zu gehen und sich mit vollem Einsatz einzubringen – das kann sehr bereichernd sein und das eigene Wohlbefinden stärken. Wenn Sie dabei Energie schöpfen und sich erfüllt fühlen, dürfen Sie dieses Engagement gerne beibehalten.

Wenn Stress und hohe Arbeitsbelastung jedoch zum Dauerzustand werden, Sie sich ständig erschöpft und unter Druck fühlen und dennoch weitermachen, weil es scheinbar nicht anders geht und für Pausen schlicht keine Zeit bleibt, spricht man von Burn-on. Ein Zustand chronischer Überlastung, bei dem man trotz permanenter Erschöpfung weitermacht, aber nicht ausbrennt.

Burn-out, Burn-on, Bored-out: Was ist der Unterschied?

Obwohl sie ähnlich klingen, sind es unterschiedliche Belastungsmodelle: Beim klassischen Burn-out ist der Zusammenbruch bereits da: totale Erschöpfung, Antriebslosigkeit, nichts geht mehr. Beim Burn-on funktionieren die Menschen noch, aber sie befinden sich innerlich schon längst am Limit. Bored-out beschreibt das genaue Gegenteil: Hier trägt nicht zu viel Arbeitsbelastung zur Erschöpfung bei, sondern dauerhafte

Unterforderung und fehlende Sinnhaftigkeit. Während Burn-out wissenschaftlich gut untersucht wurde, findet sich zum Thema Burn-on bislang wenig wissenschaftliche Literatur. Prof. Bert te Wildt, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik im Kloster Dießen am Ammersee, sieht im Burn-on jedoch ein verbreitetes Phänomen. Betroffene funktionieren weiter und leiden an einer neuartigen Form der chronischen Erschöpfungsdepression.

Was sind typische Burn-on-Symptome?

Burn-on zeigt sich durch starkes Stress- und Überlastungsempfinden, hinzu kommen körperliche Symptome wie Verspannungen, Tinnitus oder Kopfschmerzen. Ähnlich wie beim nahenden Burn-out können auch Schlafprobleme, innere Unruhe und ein merkwürdiges Gefühl der Leere auftauchen, nichts macht mehr richtig glücklich. Auszeiten gibt es nicht, oder sie sind kaum erholsam. Typisch für Burn-on ist auch der Präsentismus: Man geht weiterhin zur Arbeit – selbst dann, wenn die eigenen Kräfte längst erschöpft sind. Aus Pflichtbewusstsein und Verantwortungsgefühl wird durchgehalten und weiterfunktioniert. Doch wer trotz anhaltender Erschöpfung keine Pause zulässt, stößt irgendwann an seine Grenzen: Die Leistungsfähigkeit sinkt, und auch die Gesundheit leidet unter dem dauerhaften Stress.

Wer ist besonders gefährdet?

Menschen, die ihren Job gerne machen, sich engagieren, Verantwortung übernehmen, merken nicht immer, wenn es zu viel wird. Besonders gefährdet sind auch Beschäftigte in der Pflege, in sozialen Berufen und in der Medizin, die sich menschlich verantwortlich fühlen, auch wenn die Kräfte längst erschöpft sind. Aber auch Menschen in Branchen mit hohem Stellenabbau oder starkem Wettbewerbsdruck, mit wenig Entscheidungsspielräumen und wenig Anerkennung zählen zur Risikogruppe. Ebenso wie Eltern, die Job, Haushalt und Kinderbetreuung oder die Pflege von Angehörigen gleichzeitig stemmen müssen. Sie alle eint das Gefühl, nicht nachlassen zu dürfen oder zu können.

Was hilft gegen erste Anzeichen von Burn-on im Job?

Stressige und herausfordernde Phasen gehören sowohl im Berufs- als auch im Privatleben dazu – das ist ganz normal. In der Regel gelingt es uns auch, solche Zeiten gut zu bewältigen und wieder ins Gleichgewicht zu finden. Bleibt das Stressniveau jedoch über einen längeren Zeitraum erhöht, ist es wichtig, bewusst gegenzusteuern und für Entlastung zu sorgen.

- 1. Achten Sie gut auf sich:** Wer unter Stress steht, hat oft keine Zeit für einfache Dinge, die der Körper jetzt braucht: Genügend Wasser trinken, regelmäßige Mahlzeiten, tief ein- und ausatmen, viel bewegen – das sind die ersten Stellschrauben.
- 2. Konzentrationsphasen schützen:** Multitasking und ständige Unterbrechungen des Arbeitsablaufes stressen auf Dauer. Sorgen Sie möglichst oft für ungestörte Arbeitsmomente.
- 3. Das eigene Mindset hinterfragen:** Wer sich ständig „Ich schaff das schon“ einredet, obwohl er komplett am Limit ist, sollte sich ehrlich eingestehen: Es ist zu viel. Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen funktionieren auch am Arbeitsplatz.

- 4. Führungskräfte integrieren:** Burn-on ist auch eine Frage der Unternehmenskultur. Wenn Führungskräfte Pausen und klare Grenzen vorleben, ermutigt das Mitarbeitende, es ebenfalls zu tun.
- 5. Arbeitsentlastung schaffen:** Zeitdruck, unklare Ziele, unrealistische Deadlines und geringe Unterstützung begünstigen Burn-on. Eruiieren Sie gemeinsam mit Ihrer Führungskraft den für Sie geeignetsten Weg.
- 6. Echte Erholungszeiten schaffen:** Was tut Ihnen gut, wie fahren Sie runter? Jeder entspannt anders: zum Beispiel beim Yoga, beim Spaziergehen oder bei einem Telefonat mit einer vertrauten Person.
- 7. Klare digitale Grenzen:** Möglichst feste Offline-Zeiten, keine abendlichen Mails, Smartphone raus aus dem Schlafzimmer, Urlaub ist Urlaub: Permanente Erreichbarkeit gilt als Risikofaktor.
- 8. Hilfe suchen:** Sich frühzeitig professionelle Hilfe holen, und zwar bevor es zum Burn-out kommt. Das ist keine Schwäche, sondern Selbstverantwortung.
- 9. Kolleginnen und Kollegen unterstützen:** Sie sehen, dass andere am Limit sind? Die Frage „Wie geht es dir?“ aufrichtig stellen, aktiv zuhören und sich gegenseitig unterstützen oder Hilfe holen.

Mehr Motivation und weniger Stress durch Job Crafting

Wer seine Arbeit aktiv mitgestaltet, ist nachweislich zufriedener, engagierter und fühlt sich gesünder – diese Methode nennt man Job Crafting. Schon kleine Veränderungen helfen: Tun Sie mehr von dem, was Ihnen liegt, bringen Sie Ihre Stärken gezielt ein und gestalten Sie Zusammenarbeit oder Arbeitsabläufe bewusst mit.



Jetzt mehr erfahren:
barmer.de/job-crafting

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

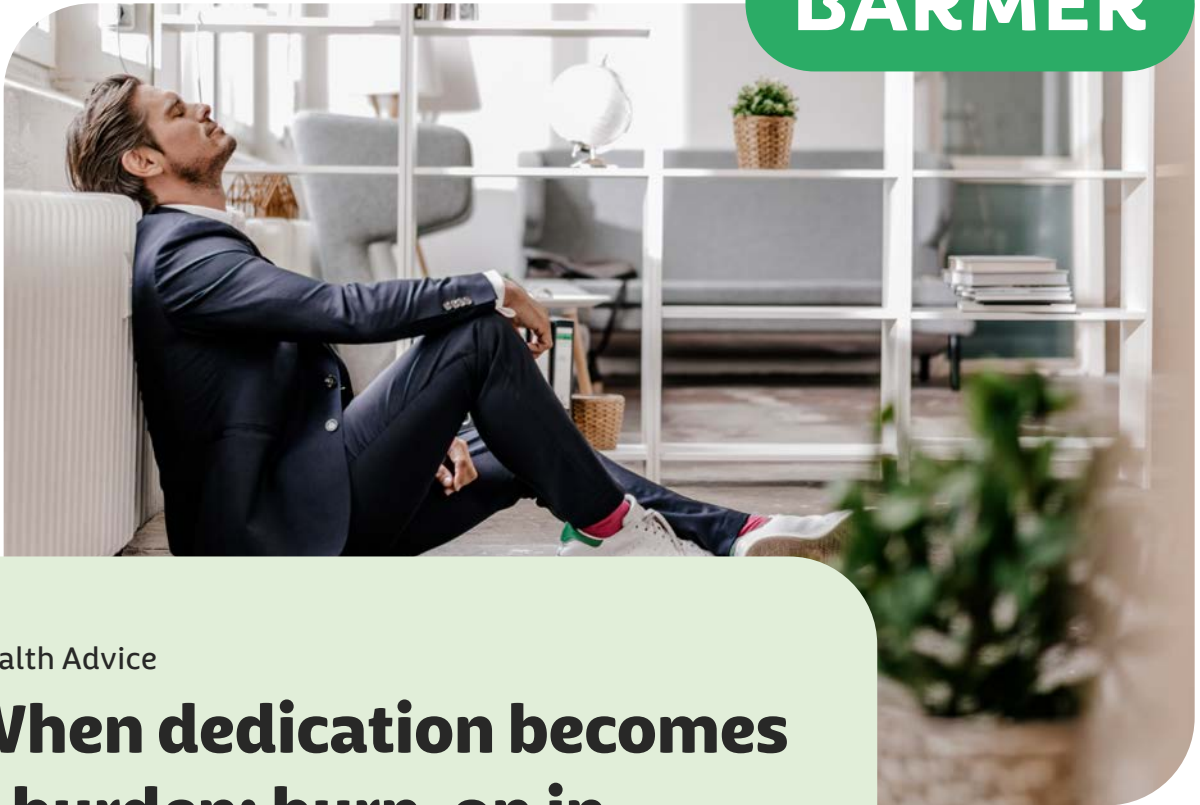
Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: ©Westend61

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.



Health Advice

When dedication becomes a burden: burn-on in everyday working life

Being passionate about your job, enjoying going to work and giving it your all can be very rewarding and boost your well-being. If you draw energy from and feel fulfilled living your life this way, then by all means continue.

If stress and a heavy workload become ever-present, though, and if you feel perpetually exhausted and under pressure yet continue as there seems to be no other way and you don't have the time for any breaks, you could be in a situation known as burn-on. This is a state of chronic overload where, despite permanent exhaustion, you keep going, although you don't actually burn out.

Burnout, burn-on, bored-out: what's the difference?

Although they sound similar, they are actually different forms of stress: in a classic case of burnout, the breakdown has already occurred: total exhaustion, lack of motivation, nothing seems to work anymore. In the case of burn-on, people still function, although they have long since reached their limit internally. Bored-out describes the exact opposite: in this case, it isn't an excessive workload that contributes to exhaustion, but a persistent lack of

stimulation and a lack of meaning in their work.

While burnout has been well-researched scientifically, there is as yet little scientific literature on the topic of burn-on. Professor Bert te Wildt, head physician at the psychosomatic clinic in Dießen Abbey on Lake Ammersee, considers burn-on to be a widespread phenomenon. Those affected continue to function and suffer from a new form of chronic nervous exhaustion.

What are the typical symptoms of burn-on?

Burn-on manifests itself as intense feelings of stress and overload accompanied by physical symptoms such as tension, tinnitus and headaches. Similar to impending burn-out, sleep problems, inner restlessness, and a strange sense of emptiness can also arise; nothing brings true happiness anymore. Breaks are non-existent, or barely restorative. Presenteeism is also typical of burn-on: a person continues to go to work – even though their energy is completely depleted. Out of a sense of duty and responsibility, they persevere and keep functioning. Yet those who don't allow themselves a break despite persistent exhaustion will eventually reach their limits: their performance declines, and their health also suffers due to the constant stress.

Who is particularly at risk?

People who enjoy their jobs, are dedicated and take on responsibility don't always realise when they're overdoing things. Those particularly at risk include people working in nursing, social work, and medicine, who feel a strong sense of responsibility for others, even when their energy is completely depleted. Yet people in sectors with significant job cuts or intense competition, limited autonomy and little recognition also belong to the at-risk group. The same applies to parents who have to juggle work, household chores, childcare and caring for relatives simultaneously. They all share the feeling that they can't or mustn't let up.

What helps against the first signs of burnout at work?

Stressful and challenging periods are part and parcel of both professional and private life – they are perfectly normal. We usually manage to cope well with such times and to regain our balance. However, if our stress levels remain elevated for an extended period, it's important to consciously counteract them and to find ways to relieve the pressure.

- 1. Take good care of yourself:** Often, those suffering from stress don't have time for simple things that their body needs right now: drinking enough water, eating regular meals, breathing deeply in and out, getting plenty of exercise – so these are the first steps to take.
- 2. Protect yourself during periods of concentration:** Multitasking and constant interruptions to your workflow are stressful in the long run. Make sure you have as many uninterrupted working moments as possible.
- 3. Question your own mindset:** If you constantly tell yourself "I can handle this", even though you're completely at your limits, you should honestly admit to yourself that it's getting too much. Relaxation techniques such as progressive muscle relaxation or breathing exercises can also work in the workplace.

4. Include managers: Burn-on is also a matter of corporate culture. When managers provide the example of taking breaks and setting clear boundaries, it encourages employees to do the same.

5. Balance your workload: Time pressure, unclear goals, unrealistic deadlines, and insufficient support all contribute to burnout. Work with your manager to determine the most suitable approach for you.

6. Create genuine time for relaxation: What makes you feel good, how do you unwind? Everyone relaxes differently: through yoga, going for a walk, or by phoning a friend, for example.

7. Clear digital boundaries: If at all possible, establish fixed times offline, avoid responding to work emails after hours, keep your smartphone out of the bedroom, a holiday is a holiday: constant availability is considered a risk factor.

8. Seek help: Get professional help early, and before burnout occurs. This is not a weakness, but a matter of personal responsibility.

9. Support your colleagues: Do you suspect others of being at their limit? Ask them sincerely how they are, listen carefully to what they say and support them or seek help.

More motivation and less stress through job crafting

People who actively shape their work are demonstrably more satisfied, engaged, and feel healthier – a method known as "job crafting". Even small changes help: do more of what you're good at, put your strengths to strategic use, and make a point of helping to shape collaborations and workflows.



Find out more now:
barmer.de/job-crafting

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem
Specialist Corporate Health Management
miriam.ohrem@barmer.de

Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: ©Westend61

© BARMER 2026

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of Barmer. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.