

BOREOUT-SYNDROM

Burnout kennt jeder. Boreout kaum jemand – obwohl es genauso krank macht.

Das Boreout-Syndrom ist das Gegenstück zum Burnout: psychische Belastung durch chronische Unterforderung. Symptome wie Antriebslosigkeit, Erschöpfung oder Selbstzweifel ähneln jenen eines Burnouts – mit dem Unterschied, dass hier nicht Überlastung, sondern das Fehlen von Anforderungen krank macht. Boreout bleibt oft unerkannt, weil viele sich Unterforderung nicht als ernstzunehmende Belastung vorstellen können. Ein Bild macht es greifbar: Während Überlastung das Gummiband überspannt, hängt es beim Boreout schlaff durch – es fehlt die gesunde Spannung.

Unterforderung kann quantitativ oder qualitativ sein – entweder fehlt es an Aufgaben, oder die Aufgaben reizen geistig nicht. Wer über längere Zeit nicht gefordert wird, baut mental ab, verliert Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und empfindet selbst einfache Aufgaben als stressig. Neue Herausforderungen helfen: beruflich, durch Weiterbildung oder durch Hobbys. Wer dauerhaft unterfordert ist, sollte über einen Stellenwechsel nachdenken.

Auch im Bewerbungsprozess lässt sich Boreout vermeiden – wenn beide Seiten ehrlich prüfen, ob Qualifikation und Anforderungen wirklich zueinander passen. Eine berufliche Standortbestimmung kann dabei wertvolle Orientierung bieten.

Artikel zum Boreout-Syndrom (sämtliche Artikel)

- Bedeutet beruflicher Aufstieg immer mehr Stress?
- Warum Sie sich nicht nach unten bewerben sollten