

Boreout: Wenn die Unterforderung zur Überforderung wird.

Date : Mittwoch, der 5. Mai 2021



Während das klassische Burnout, also ein körperlich-psychischer Erschöpfungszustand hervorgerufen durch zu viel Stress und Arbeitsbelastung, ein längst bekanntes Problem der Arbeitswelt ist, wurde das sogenannte Boreout bis dato nur selten beleuchtet. Hierbei verursacht eine langfristige Unterforderung am Arbeitsplatz, ähnliche Symptome wie sie beim Burnout auftreten. Um Beides zu vermeiden ist vor allem eine ausgewogene Work-Life-Balance entscheidend.

Wer im Rahmen seiner Arbeit zu wenig zu tun hat, verliert auf lange Sicht die Motivation am Job. Ständiges Absitzen der Stunden ist für Betroffene nicht nur langweilig, es führt auch zur Perspektivlosigkeit. Schließlich besitzen Menschen ein natürliches Bedürfnis nach neuen Herausforderungen und Selbstverwirklichung. Aus Angst, den Job zu verlieren und nicht mehr gebraucht zu werden, verschweigen die meisten Betroffenen ihre Unterforderung und geben ständig vor, stark beschäftigt zu sein. Die fehlende Herausforderung und Abwechslung, sowie das

Vertuschen der eigentlichen Monotonie des Alltages verursacht Stress. Über längere Zeit führt dieser Stress dann zum Boreout.

Wie man Boreout erkennt.

Boreout erkennt man an einer Reihe von Anzeichen, wie sehr häufig wiederkehrende Langeweile und ein zunehmender Motivationsverlust. Außerdem sinkt die Leistung rapide ab, da ständig unter der eigenen Leistungsfähigkeit gearbeitet wird. Unwohlsein und die tägliche Belastung, wieder ins Büro zu müssen sind zudem ständige Begleiter der Betroffenen.

Wege aus der Langeweile.

Wer Boreout an sich festgestellt hat, kann und muss etwas gegen seine Situation tun. Um herauszufinden, wie umfangreich das eigene Aufgabengebiet wirklich ist, hilft es, über einen Zeitraum von einer Woche, Tagebuch zu führen. Im Anschluss daran soll das Gespräch mit dem Vorgesetzten gesucht werden. Phrasen wie: „Mir ist langweilig“, sind dabei unbedingt zu vermeiden. Stattdessen können Formulierungen wie „Ich habe noch Kapazitäten frei und würde gerne weitere Aufgaben übernehmen“ förderlich sein. Stellt sich trotzdem keine Besserung ein hilft in letzter Instanz oft nur noch der Jobwechsel.

Durch eine sinnstiftende Freizeit kann Boreout in vielen Fällen vorgebeugt werden. Wer sich in Vereinen engagiert oder ein spannendes Hobby ausübt, gerät seltener in ein Boreout, da der Ausgleich zwischen Beruf und Freizeit die Zufriedenheit steigert und sinnvolle Aufgaben das Gefühl vermitteln, gebraucht zu werden.