PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

BURNOUT VERSUS DEPRESSION: DIE GRENZE ZWISCHEN ERSCHÖPFUNG UND KRANKHEIT

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.

Profacos®

Wissen, das schützt



profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 4



WIR MACHEN VERHALTEN LESBAR.

Profacos steht für Seminare, Keynotes und Trainings zu Körpersprache, Mimik, Emotionserkennung, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Unser Fokus liegt auf praktischer Anwendung: Menschen besser wahrnehmen, Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen.



FÜR UNTERNEHMEN, TEAMS UND MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG.

Unsere Leistungen richten sich an Führungskräfte, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Organisationen mit anspruchsvollem Gesprächskontakt. Ob Vortrag, Inhouse-Seminar oder Profiler-Ausbildung: Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang mit Verhalten, Wirkung und schwierigen Situationen.

Burnout versus Depression: Die Grenze zwischen Erschöpfung und Krankheit

Eine differenzierte Betrachtung zweier Zustände, die häufig verwechselt werden – mit weitreichenden Folgen für Diagnose und Heilung.



EINFÜHRUNG

Die stille Krise: Wenn die Kraft versiegt



Psychische Erschöpfung ist längst ein gesellschaftliches Massenphänomen geworden – doch nicht jede Erschöpfung ist gleich.

- Über **5 Millionen Menschen** leiden in Deutschland an einer Depression
- **Burnout** beschreibt einen Zustand tiefer Erschöpfung, ist aber keine eigenständige Krankheitsdiagnose
- Die Gefahr: Eine Depression wird oft als Burnout missverstanden – mit potenziell lebensgefährlichen Folgen

Was ist Burnout?

Ein Phänomen der Arbeitswelt

Chronische Überlastung führt zu emotionaler und körperlicher Entleerung.

Der Ursprung

Herbert Freudenberger beschrieb 1974 das „Ausbrennen" in helfenden Berufen.

Kernsymptom

Zynismus und zunehmende Distanzierung von der eigenen Arbeit.



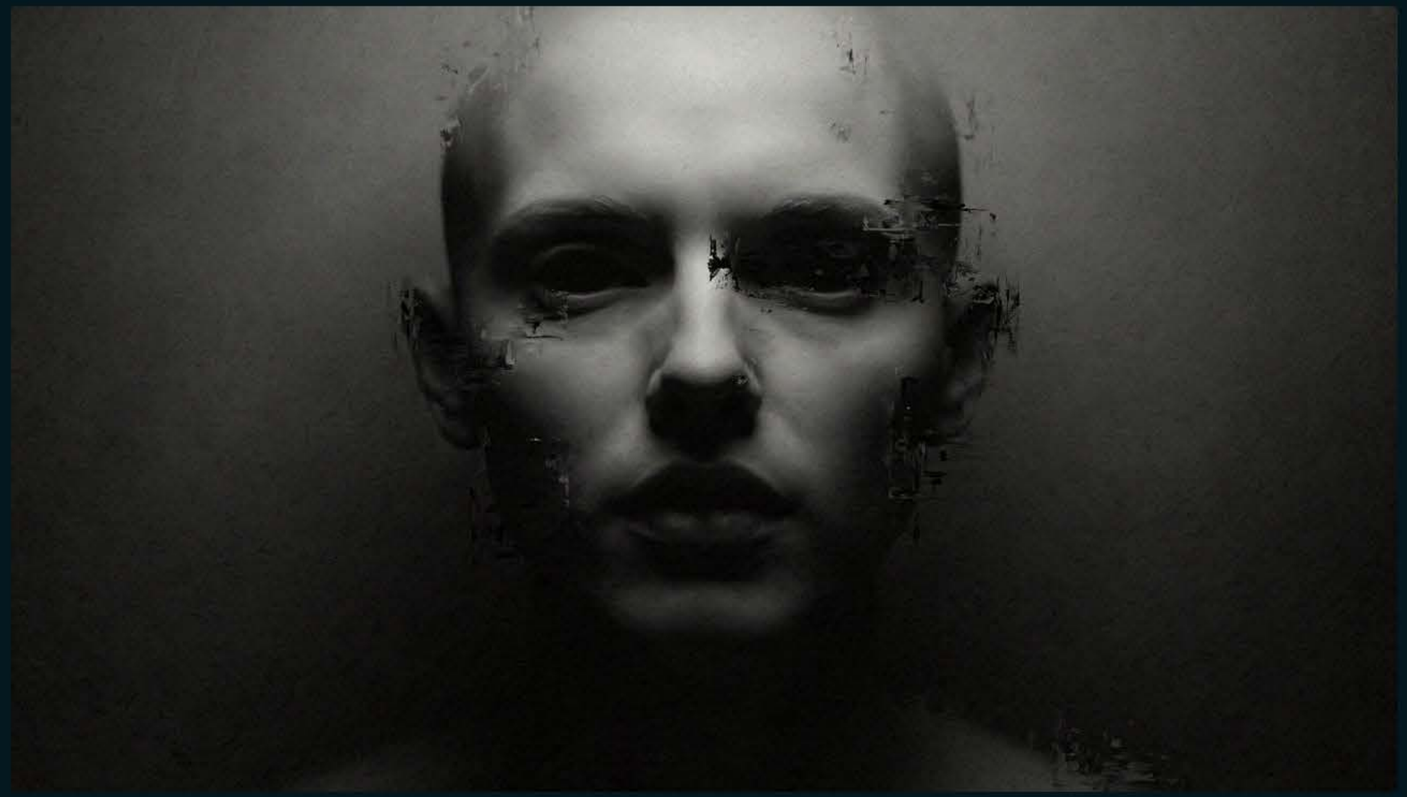
KLINISCHE PERSPEKTIVE

Was ist eine Depression?

Im Gegensatz zum Burnout ist die Depression eine klinisch klar definierte Erkrankung.

- Eine klinisch anerkannte, ernsthafte psychische Erkrankung
- **Anhedonie** (Freudlosigkeit), tiefe innere Leere und Antriebslosigkeit

ⓘ Diagnose nach WHO: mindestens zwei Wochen anhaltende Haupt- und Zusatzsymptome.



GRATIS-LEITFADEN · NÄCHSTER SCHRITT

Vom ersten Aha-Moment zur sicheren Anwendung.



Unsere kostenlosen Leitfäden geben dir einen Einstieg in Körpersprache, Mimik, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du hier die passenden Wege.

ANGEBOT 01

Profacos für Unternehmen

Seminare, Keynotes und Beratung für Organisationen, die schwierige Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen wollen.

Für Führung, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Teams mit anspruchsvollem Kundenkontakt.

Profiacos entdecken →

ANGEBOT 02

Profilerwelt

Online lernen: Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung verständlich erklärt.

Mit Kursen, Tests, Leitfäden und Lernmaterial für Menschen, die Verhalten besser verstehen und Kommunikation bewusster einsetzen wollen.

Profilerwelt ansehen →

ANGEBOT 03

Profilerausbildung

Die intensive Ausbildung für Menschen, die Verhalten, Emotionen und Kommunikation professionell lesen und einordnen möchten.

Die Onlineteinhalte begleiten die Ausbildung, vermitteln Fachwissen und dienen der Vor- und Nachbereitung. Der Abschluss erfolgt über die Ausbildung mit verbindlichen Präsenztagen und Prüfung.

Ausbildung ansehen →

ONLINE LERNEN

Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Kommunikation.

profilerwelt.de →

COMMUNITY & PRAXIS

Profilerwerkstatt

Üben, vertiefen und im Austausch bleiben – für Menschen, die Profilerwissen nicht nur lesen, sondern anwenden möchten.

profilerwerkstatt.de →

Gemeinsame Warnsignale

Beide Zustände teilen sich überschneidende Symptome – genau hier liegt die Gefahr der Verwechslung.

Erschöpfung & Schlaf

Körperliche Erschöpfung und anhaltende Schlafstörungen.

Antriebslosigkeit

Mangelnder Antrieb und deutliche Konzentrationsprobleme.

Innere Anspannung

Reizbarkeit, Aggression und ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit.



DIFFERENZIERUNG

Die entscheidenden Unterschiede

Während sich die Symptome ähneln, trennen drei zentrale Merkmale Burnout und Depression klar voneinander.

BURNOUT	DEPRESSION
Bezug: **Arbeitswelt**	**Bezug:** **Kontextunabhängig**
	
Selbstwert: **Meist intakt**	**Selbstwert:** **Tief erschüttert**
Rückzug: **Nur von der Arbeit**	**Rückzug:** **Von ALLEM**



Die gefährliche Falle

Warum die richtige Diagnose über Leben entscheiden kann:

1 **Ausschlafen heilt keine Depression**

Eine falsche Therapie verschlimmert das Leiden, statt es zu lindern.

2 **Schlafentzug wirkt paradox**

Bei Depressionen kann er kurzfristig helfen – bei Burnout ist er schädlich.

3 **Risiko der Abwärtsspirale**

Verwechslung führt oft zu „übermäßigem Schonverhalten" und einer depressiven Spirale.

RISIKO

Der Teufelskreis der Schonung

Passive Schonung

Verfestigung



Chronifizierung

Unzureichende Behandlung

Depressive neigen zu passiver Schonung, die das Krankheitsbild verfestigt. Burnout-Betroffene ziehen zwar die Notbremse, erreichen aber oft keine echte Entlastung – beides droht in eine Chronifizierung zu münden.

LÖSUNGSWEGE

Strategien für den Ausweg



Professionelle Abklärung

Niemals eigenständig therapieren – immer fachliche Diagnose einholen.

Bei Burnout

Reduktion der mentalen und emotionalen Belastungsprozesse.

Bei Depression

Psychotherapeutische und gegebenenfalls psychiatrische Behandlung.



Fazit: Achtsamkeit statt Selbstdiagnose

01

Zwei Störungen, zwei Wege

Burnout und Depression sind unterschiedliche Zustände mit verschiedenen Heilungswegen.

02

Den Kontext beachten

Ist es nur der Job – oder betrifft es das ganze Leben?

03

Frühzeitig Hilfe suchen

Bei anhaltenden Symptomen professionelle Unterstützung holen, um die Spirale zu durchbrechen.

DER NÄCHSTE SCHRITT

Aus Wissen wird Wirkung, wenn du es im Alltag anwenden kannst.



Weiterlernen in der Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung – online, flexibel und praxisnah.

profilerwelt.de

Seminare, Keynotes & Ausbildung

Mit Profacos vertiefst du das Thema in Seminaren, Keynotes und der Profiler-Ausbildung – für Menschen, Teams und Organisationen mit anspruchsvoller Kommunikation.

profiacos.de

Menschen lesen. Gespräche führen. Eskalationen senken.



WISSEN ÖFFNET DEN BLICK.
ANWENDUNG VERÄNDERT GESPRÄCHE.

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de