

Burnout und Boreout

Neurodivergente Erschöpfung besser verstehen



Menschen können gleichzeitig unterfordert und vollkommen erschöpft sein. Entscheidend ist nicht nur, wie viel jemand tut, sondern ob Anforderungen, Reize und Aufgaben zum eigenen Nervensystem passen.

BURNOUT

- chronische Überlastung
- zu viele oder zu intensive Anforderungen
- anhaltender Stress und Erschöpfung
- Gefühl: Ich kann nicht mehr.
- Rückzug, weniger Konzentration und Motivation

BOREOUT

- chronische Unterforderung
- zu wenig passende Stimulation
- Langeweile, Leere oder innere Unruhe
- Gefühl: Ich halte das nicht mehr aus.
- Rückzug, weniger Konzentration und Motivation

Beide Zustände können ähnlich aussehen. Die Ursache entscheidet darüber, was hilft.

Warum Neurodivergenz zusätzlich Kraft kosten kann

Nicht zu viel oder zu wenig, sondern nicht passend



Unsichtbare Hintergrundbelastung

- Reize filtern und Überlastung überspielen
- soziale Signale bewusst analysieren
- Blickkontakt, Mimik oder Spontaneität steuern
- Stimming und Bewegungsdrang unterdrücken
- Aufmerksamkeit, Impulse und Gefühle regulieren
- Zeit einschätzen, Aufgaben beginnen und priorisieren
- Veränderungen verarbeiten und Erwartungen erfüllen

Von außen zeigt der Akku vielleicht 100 %. Unsichtbar bleibt, wie viele Programme gleichzeitig im Hintergrund laufen und wie schnell sie Energie verbrauchen.

Autistischer Burnout

Beschrieben werden starke körperliche und mentale Erschöpfung, geringere Belastbarkeit, Schwierigkeiten bei Alltagsaufgaben und zeitweise schlechter abrufbare Fähigkeiten. Langfristige Anpassung, sensorische und soziale Belastung, fehlende Unterstützung und Masking können dazu beitragen.

ADHS zwischen Unterstimulation und Überlastung

Das Gehirn sucht häufig Interesse, Neuheit, Herausforderung oder unmittelbare Belohnung. Unterstimulation kann Reizsuche, viele neue Vorhaben und Hyperfokus auslösen. Daraus kann Überforderung entstehen. Leistung wird dann oft erst im Notfallmodus mobilisiert und kostet unverhältnismäßig viel Kraft.

Eine wichtige Frage

Was hat es dich gekostet, es jahrelang zu schaffen?

Anzeichen früh wahrnehmen

Ein guter Tag bedeutet nicht automatisch, dass der Akku wieder voll ist

Mögliche Frühwarnzeichen

- Konzentration und exekutive Funktionen lassen nach
- soziale Kontakte kosten deutlich mehr Kraft
- Reize sind schwerer auszuhalten
- mehr Rückzug und längere Erholung nötig
- Alltagsaufgaben werden schwieriger
- Schlaf verändert sich oder erholt weniger
- Interessen machen weniger Freude
- emotionale Regulation wird schwieriger
- mehr Prokrastination oder Startprobleme
- häufigere Meltdowns oder Shutdowns
- körperliche Beschwerden können zunehmen
- Erholungszeiten reichen nicht mehr aus

Akute Überlastung und länger anhaltende Erschöpfung

Overload

Das System läuft über. Reize und Anforderungen überschreiten die Verarbeitungskapazität.

Meltdown

Akute Überlastungsreaktion. Das System explodiert nach außen.

Shutdown

Akute Überlastungsreaktion. Das System fährt herunter oder zieht sich stark zurück.

Autistischer Burnout

Die verfügbaren Ressourcen bleiben über längere Zeit deutlich reduziert.

Der Boom and Bust Zyklus

An einem guten Tag sehr viel schaffen, Grenzen überschreiten, stark erschöpfen, alles liegen lassen und später nachholen. Dieser Kreislauf kann die Erholung immer wieder unterbrechen. Hilfreich ist ein gleichmäßigeres Tempo mit Pausen, bevor der Akku leer ist.

Können bedeutet nicht dauerhaft können

Eine Fähigkeit kann vorhanden sein und trotzdem nicht jederzeit, unter allen Bedingungen oder ohne hohen Energieaufwand verfügbar sein.

Was helfen kann

Belastung reduzieren oder passende Stimulation ergänzen



Bei Burnout

- Anforderungen und Verpflichtungen reduzieren
- echte Erholungszeiten schaffen
- Reize und soziale Anforderungen anpassen
- Masking verringern, wo es möglich und sicher ist
- klare Abläufe und Vorhersehbarkeit erhöhen
- Unterstützung annehmen und Aufgaben delegieren
- Aktivität langsam wieder aufbauen

Bei Boreout

- anspruchsvollere oder abwechslungsreichere Aufgaben
- Interessen und sichtbare Ergebnisse einbeziehen
- Bewegung und passende Aktivierung nutzen
- mehr Autonomie und unmittelbares Feedback
- Lernen oder ein persönliches Projekt beginnen
- Body Doubling ausprobieren
- langfristig Tätigkeit oder Arbeitsbedingungen verändern

Fragen zur eigenen Orientierung

- Was ist mir zu viel und was fehlt mir?
- Was sind meine persönlichen Frühwarnzeichen?
- Was hilft mir wirklich bei der Regulation?
- Welche Hintergrundprogramme kann ich schließen, pausieren oder seltener öffnen?

Wichtig

Nicht jede Erschöpfung ist Burnout oder Boreout. Starke, länger anhaltende oder unklare Beschwerden können andere körperliche oder psychische Ursachen haben und sollten bei Bedarf ärztlich oder psychotherapeutisch abgeklärt werden.

Der Fokus darf sich verschieben: Wie gestalte ich mein Leben so, dass ich nicht immer wieder an denselben Punkt komme?