THE BALANCE

Burnout

Private Behandlung

Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige

Ganz auf einen Klienten ausgerichtet

Mallorca, Zürich, London
Individuelle Betreuung mit Aufenthalt

Deutsch / September 2026

01 / WAS SIE VOR DER BEHANDLUNG WISSEN SOLLTEN

Was Sie vor der Behandlung wissen sollten

01 Burnout kann Gesundheit, Beziehungen und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, muss jedoch sorgfältig von Depression, Angst, Schlafstörungen, Substanzkonsum und körperlichen Erkrankungen abgegrenzt werden.

02 Die Behandlungsplanung berücksichtigt Erholung, Schlaf und körperliche Gesundheit ebenso wie Arbeitsbelastung, Grenzen, Verantwortung, Beziehungen und mögliche gleichzeitig bestehende Erkrankungen.

03 Eine private stationäre Behandlung kommt bei schwerer oder komplexer Erschöpfung infrage; Rückkehr und weiterführende Versorgung sollten schrittweise und mit klaren Grenzen geplant werden.

Ein Klient

Eine private Residenz und ein Team, das sich nach Ihnen richtet.

Koordinierte Betreuung

Die Fachbereiche arbeiten nach einem individuellen Behandlungsplan.

Kontinuität

Die nächsten Schritte werden während der gesamten Behandlung mitgedacht.

02 / IHRE BEDÜRFNISSE VERSTEHEN

Ihre Bedürfnisse verstehen

Burnout verstehen

Burnout wird gemeinhin als arbeitsbezogenes Syndrom verstanden, das Erschöpfung, zunehmende mentale Distanz oder Zynismus gegenüber der Arbeit und eine verringerte berufliche Leistungsfähigkeit umfasst. Die Definitionen variieren, und der Begriff sollte nicht als Ersatz für eine formale psychische oder körperliche Gesundheitsabklärung verwendet werden.

Wie sich Burnout äußern kann

Burnout kann sich schleichend entwickeln, oft nach Phasen, in denen die Person durch längere Arbeitszeiten, stärkere Kontrolle, Stimulanzien, Alkohol, weniger Schlaf oder Rückzug aus Beziehungen und medizinischer Versorgung kompensiert hat.

• Anhaltende körperliche und mentale Erschöpfung, die durch Erholung nicht mehr behoben wird

• Verminderte Konzentration, Gedächtnisleistung, Kreativität, Urteilsvermögen oder Toleranz für Komplexität

• Zynismus, Distanzierung, Reizbarkeit, Angst vor der Arbeit oder Verlust von Sinn in der Arbeit

• Schlafstörungen, Schmerzen, Kopfschmerzen, gastrointestinale Beschwerden oder wiederholte Erkrankungen

• Zunehmende Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten, Substanzen, Essen, Bewegung oder digitaler Ablenkung

• Rückzug aus Familie und sozialem Leben oder die Unfähigkeit, außerhalb der Arbeit gedanklich präsent zu sein

• Fehler, Unentschlossenheit, Konflikte, Risikoverhalten oder Schwierigkeiten beim Delegieren

• Ein Einbruch der Funktionsfähigkeit nach einer langen Phase scheinbarer Leistungsfähigkeit

Äußerer Erfolg kann den Schweregrad verdecken, während ein anspruchsvoller Zeitplan allein kein Burnout belegt. Entscheidend ist, wie sich Gesundheit, Verhalten und Funktionsfähigkeit der Person verändert haben und welche Anforderungen oder Überzeugungen die Erholung verhindern.

03 / SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG VOR EINER EMPFEHLUNG

Sorgfältige Abklärung vor einer Empfehlung

Die Abklärung berücksichtigt den beruflichen Kontext und die Person als Ganzes. Sie sollte akute Risiken, medizinische Faktoren, formale psychiatrische Erkrankungen, Substanzkonsum, Schlaf, Beziehungen und die praktischen Folgen einer Veränderung des beruflichen Engagements erfassen.

Verlauf von Arbeitsbelastung, Verantwortung, Kontrolle, Konflikten, Reisen und Erholung

Stimmung, Angst, Traumasymptome, kognitive Funktionen, Hoffnungslosigkeit und Risiko der Selbstverletzung

Schlafdauer und -qualität, Störungen des zirkadianen Rhythmus und mögliche primäre Schlafstörungen

Frühere Auszeiten, Therapie, Coaching, medizinische Versorgung und die Entwicklung nach der Rückkehr



Sicherheit und das geeignete Umfeld

Suizidgedanken, schwere Depression, Psychose, Manie, gefährlicher Substanzkonsum, medizinische Instabilität oder die Unfähigkeit, für grundlegende Bedürfnisse zu sorgen, erfordern eine dringende klinische Abklärung und können eine Krankenhausbehandlung erforderlich machen. Die Bezeichnung Burnout darf eine akute Risikosituation nicht verharmlosen. Bei schwerer Erschöpfung kann das Urteilsvermögen beeinträchtigt sein, während die Person weiterhin erhebliche Befugnisse innehat. Zugang zur Arbeit, Reisen, finanzielle Entscheidungen, Autofahren und Medikamenteneinnahme können vorübergehende Grenzen erfordern, die unter angemessener fachlicher und rechtlicher Beratung vereinbart werden.

04 / BEHANDLUNG, DIE SICH AN IHNEN ORIENTIERT

Behandlung, die sich an Ihnen orientiert

Die Versorgung berücksichtigt sowohl den aktuellen Zustand der Person als auch das System, in das sie möglicherweise zurückkehrt. Erholung kann notwendig sein, doch Erholung ohne eine Betrachtung von Arbeitsbelastung, Identität, Kontrolle, Grenzen und Gesundheit kann lediglich vorübergehende Entlastung bewirken.

Schlaf, Ernährung, körperliche Abklärung und einen verträglichen Tagesrhythmus wiederherstellen Depression, Angst, Trauma, Substanzkonsum oder eine andere Erkrankung behandeln, sofern vorhanden

Geschützte Zeiträume schaffen, in denen die Arbeit die Behandlung nicht fortlaufend unterbrechen kann Überzeugungen zu Verantwortung, Delegation, Unentbehrlichkeit und Versagen untersuchen

Klären, welche Entscheidungen tatsächlich essenziell sind und welche übertragen werden können Den Kontakt zu Beziehungen, Interessen und Werten außerhalb der beruflichen Rolle wiederaufbauen

Eine schrittweise Rückkehr mit messbaren Grenzen und Warnzeichen planen Die weiterführende Versorgung im tatsächlichen Wohn- und Arbeitsumfeld der Person koordinieren

Die Behandlung sollte nicht versprechen, eine Person zu maximaler Produktivität zurückzuführen, oder ihr lediglich beibringen, ein unverändertes schädliches System zu ertragen. Ziel sind nachhaltige Gesundheit und Selbstbestimmung, was schwierige Entscheidungen über Rolle, Struktur oder Tempo erfordern kann.

Von der Abklärung zum gemeinsamen Plan

Die Empfehlung erläutert das vorgesehene Umfeld, die Prioritäten, das Team und das Tempo sowie die gemeinsame Überprüfung des Plans.

05 / DER BEHANDLUNGSALLTAG

Der Behandlungsalltag

Mallorca, Zürich, London teilen das individuelle Betreuungskonzept von THE BALANCE. Eine Residenz ist für einen Klienten reserviert, mit eigenem Koch und persönlichem Manager. Behandlung, Aktivitäten und Programm richten sich nach Ihren Bedürfnissen.



Ein privater Ort zum Innehalten

Persönlicher Raum, diskrete Koordination und ein Tagesrhythmus, der sich an den klinischen Bedürfnissen orientiert.

Raum für Erholung

Einzeltermine wechseln sich mit Ruhe, Mahlzeiten, Bewegung und Zeit zur Verarbeitung ab.

Praktische Unterstützung

Ein persönlicher Care Manager hilft bei der Koordination des Tagesablaufs und alltäglicher Angelegenheiten.

Team- und Residenzbilder aus dem Aufnahmeleitfaden von THE BALANCE. Die konkrete Residenz wird individuell bestätigt.

Mallorca

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

Zürich

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

London

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

06 / VON DER ABKLÄRUNG ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Von der Abklärung zurück in den Alltag

01

Ein vertrauliches Gespräch

Das Aufnahmeteam hört zu und erklärt den Ablauf der klinischen Prüfung.

02

Abklärung und Empfehlung

Das Team prüft Eignung, Prioritäten, Behandlungsumfeld und individuellen Plan.

03

Persönliche Behandlung

Die Betreuung wird überprüft und an veränderte Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst.

04

Übergang und weitere Betreuung

Eine Übergabe verbindet die Behandlung mit Menschen, Routinen und Unterstützung zu Hause.

Die Rückkehr nach Hause vorbereiten

Die Rückkehr zu gewöhnlichen Anforderungen sollte geplant werden, bevor die Person sich vollständig bereit fühlt, alles wieder aufzunehmen. Die weiterführende Versorgung kann Arbeitsbelastung, Schlaf, Substanzkonsum, Beziehungen, Delegation und frühe Warnzeichen überprüfen, wenn die tatsächlichen Belastungen wieder auftreten. Fortschritte können sich in stabilerer Energie und besserem Schlaf, klarerem Urteilsvermögen, weniger Angst vor der Arbeit, einer umfassenderen Identität, gesünderen Grenzen, verbesserten Beziehungen und der Fähigkeit zeigen, zu arbeiten, ohne die grundlegende Gesundheit wiederholt zu opfern.

07 / DEN NÄCHSTEN SCHRITT ERWÄGEN

Den nächsten Schritt erwägen

Ist Burnout eine medizinische Diagnose?

Burnout wird häufig als arbeitsbezogenes Syndrom beschrieben, doch Definitionen und diagnostischer Status variieren. Bei der Abklärung sollten auch Depressionen, Angststörungen, Schlafstörungen, Substanzkonsum, Medikamenteneffekte und körperliche Erkrankungen berücksichtigt werden.

Worin unterscheidet sich Burnout von einer Depression?

Burnout ist an den beruflichen Kontext gebunden, während eine Depression Stimmung, Interesse und Funktionsfähigkeit in allen Lebensbereichen beeinträchtigen kann. Beide können gleichzeitig vorliegen, und statt die akzeptablere Bezeichnung zu wählen, ist eine sorgfältige Beurteilung erforderlich.

Kann jemand während der Behandlung weiterarbeiten?

Manchmal, doch der Zugang zur Arbeit sollte einem klinischen Zweck dienen und klaren Grenzen folgen. Fortbestehende Verantwortung kann die Behandlung beeinträchtigen, während ausgewählte wesentliche Kommunikation möglicherweise handhabbar ist.

Reicht Ruhe aus, um sich von Burnout zu erholen?

Ruhe kann notwendig sein, ist jedoch häufig nicht ausreichend, wenn Arbeitsbelastung, Rollenstruktur, Überzeugungen über Kontrolle, Schlaf, Substanzkonsum, Gesundheit und Beziehungsmuster unverändert bleiben.

Beginnen Sie mit einem Gespräch

Sprechen Sie vertraulich mit unserem Aufnahmeteam über Ihre Situation und die Möglichkeiten. Eine Anfrage verpflichtet Sie zu nichts.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Vollständige Behandlungsseite

Wenn Sie oder eine andere Person unmittelbar gefährdet sind, wenden Sie sich an die örtliche Notfallversorgung. Warten Sie nicht auf eine reguläre Aufnahme oder Reise.

Allgemeine Informationen; die individuelle Behandlung richtet sich nach der Abklärung.