

# **MÄNNER BRENNEN ANDERS AUS**

*Der Anti-Burnout-Guide: Stresshormone regulieren,  
Testosteron schützen, Energie zurückgewinnen*

---

**Ben Book**

[aufdenpunkt.info](http://aufdenpunkt.info)

# 1

---

## **Das stille Burnout**

Du kennst das: Der Wecker klingelt, und du bist schon müde, bevor der Tag überhaupt angefangen hat. Du stehst auf, funktionierst, arbeitest, erledigst. Abends fällst du aufs Sofa und fühlst dich leer. Nicht traurig, nicht wütend – einfach leer. Am Wochenende erholst du dich nicht wirklich. Montag fühlt sich an wie Freitag. Und irgendwann merkst du, dass du gar nicht mehr weißt, wann das angefangen hat.

Willkommen im stillen Burnout. Dem Burnout, das keinen dramatischen Zusammenbruch braucht, keine Krankmeldung, keinen Nervenzusammenbruch im Büro. Es ist das Burnout, das sich langsam einschleicht – so langsam, dass du es mit Normalität verwechselst.

Und genau das ist das Problem.

## **Warum Männer es nicht kommen sehen**

---

Studien zeigen einen interessanten Unterschied zwischen den Geschlechtern: Frauen erleben Burnout oft als emotionale Erschöpfung – sie fühlen sich ausgelaugt, überwältigt, am Limit. Männer dagegen erleben zuerst etwas anderes: Zynismus. Sie distanzieren sich innerlich von ihrer Arbeit, verlieren die Motivation, funktionieren aber weiter. Weil sie glauben, dass die Qualität ihrer Arbeit nicht leidet, erkennen sie das Problem nicht.

Das liegt nicht an mangelnder Selbstwahrnehmung. Es liegt daran, wie männliche Sozialisation funktioniert. Von klein auf lernen die meisten Männer, Belastung als normal zu betrachten. „Halt durch.“, „Reiß dich zusammen.“ „Andere schaffen das doch auch.“ Diese Sätze formen ein Selbstbild, in dem Erschöpfung kein Signal ist, sondern eine Schwäche.

*Burnout beginnt bei Männern selten mit dem Gefühl „Ich kann nicht mehr, – sondern mit dem Gefühl „Ist mir egal“.*

## **Die Warnsignale, die Männer ignorieren**

---

Die typischen Anzeichen eines männlichen Burnouts sehen anders aus, als die meisten erwarten. Kein Weinen im Büro, keine Panikattacken. Stattdessen:

Du wirst gereizter – Kleinigkeiten bringen dich auf die Palme, die dich früher nicht gestört hätten. Dein Geduldsfaden wird kürzer, ohne dass du weißt warum.

Du ziehst dich zurück – weniger Treffen mit Freunden, weniger Gespräche zu Hause, mehr Zeit allein. Nicht weil du Ruhe brauchst, sondern weil dir die Energie für soziale Kontakte fehlt.

Dein Körper meldet sich – Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Tinnitus, Schlafstörungen. Symptome, die einzeln harmlos wirken, aber zusammen ein Muster ergeben.

Deine Libido sinkt – und damit das Gefühl, dass irgendetwas grundlegend nicht stimmt. Darüber reden die wenigsten Männer.

Du trinkst mehr – ein Bier nach der Arbeit wird zu drei. Nicht aus Genuss, sondern um runterzukommen.

Das Tückische: Jedes dieser Symptome lässt sich einzeln erklären. „Stress halt.“ „Wird schon wieder.“ „Bin einfach im falschen Job.“, Erst wenn man sie zusammen betrachtet, ergibt sich das Bild.

## **Der Provider Pressure**

---

Ein Faktor, der beim männlichen Burnout besonders schwer wiegt, ist das, was Forscher „Provider Pressure,“ nennen – der internalisierte Druck, versorgen zu müssen. Familie ernähren, Karriere machen, Stabilität bieten. Dieses Selbstbild ist tief verankert und macht es besonders schwer, professionelle Hilfe zu suchen. Denn Hilfe suchen bedeutet in diesem Weltbild: Ich schaffe es nicht allein. Und das fühlt sich an wie Versagen.

Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Nur 21 Prozent der Männer berichten von Burnout-Symptomen – gegenüber 32 Prozent der Frauen. Das bedeutet nicht, dass Männer seltener betroffen sind. Es bedeutet, dass sie es seltener erkennen und noch seltener darüber sprechen.

## **Das Burnout-Spektrum: Wo stehst du?**

---

Burnout ist kein Lichtschalter – an oder aus. Es ist ein Spektrum. Und je früher du erkennst, wo du dich befindest, desto einfacher ist der Weg zurück. Die folgende Einordnung basiert auf dem Maslach Burnout Inventory, dem international am häufigsten verwendeten Messinstrument für Burnout.

*Phase 1: Überlastung.* Du arbeitest zu viel, schläfst zu wenig, aber du funktionierst noch. Die Motivation ist da, nur die Energie fehlt. Abends bist du platt, aber am nächsten Morgen geht es wieder. In dieser Phase reichen oft kleine Korrekturen – besserer Schlaf, regelmäßige Bewegung, bewusste Pausen.

*Phase 2: Zynismus und Distanzierung.* Du funktionierst weiter, aber innerlich hast du dich verabschiedet. Dir ist vieles egal, was dir früher wichtig war. Du machst deinen Job, aber ohne Überzeugung. Beziehungen werden oberflächlicher. Du entwickelst einen

sarkastischen Blick auf alles. In dieser Phase beginnt das Hormonsystem bereits messbar zu kippen.

*Phase 3: Erschöpfung und Leistungseinbruch.* Hier fällt die Fassade. Die Konzentration lässt nach, Fehler häufen sich, körperliche Symptome werden chronisch. Du fängst an, morgens im Bett zu überlegen, ob du dich krankmelden sollst. Nicht aus Faulheit, sondern weil die Energie schlicht nicht da ist. Diese Phase erfordert professionelle Unterstützung parallel zu den Maßnahmen in diesem Buch.

### **Selbsttest: Dein persönlicher Burnout-Check**

---

Beantworte die folgenden 15 Fragen ehrlich. Vergib für jede Frage 0 bis 3 Punkte: 0 = trifft nicht zu, 1 = trifft selten zu, 2 = trifft häufig zu, 3 = trifft fast immer zu.

#### *Körperliche Erschöpfung*

1. Ich fühle mich morgens schon müde, obwohl ich genug geschlafen habe.
2. Ich habe häufiger Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Verspannungen als früher.
3. Ich bin anfälliger für Erkältungen und Infekte als noch vor einem Jahr.
4. Meine Libido hat spürbar nachgelassen.
5. Ich greife abends häufiger zu Alkohol, um runterzukommen.

#### *Emotionale Distanzierung*

1. Dinge, die mir früher Freude gemacht haben, lassen mich kalt.
2. Ich reagiere gereizt auf Kleinigkeiten – im Job und zu Hause.
3. Ich ziehe mich von Freunden und Familie zurück.
4. Ich habe das Gefühl, nur noch zu funktionieren, ohne wirklich zu leben.

5. Ich empfinde zunehmend Zynismus gegenüber meiner Arbeit oder meinem Umfeld.

### *Leistung und Kontrolle*

1. Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen.
2. Ich schiebe Aufgaben vor mir her, die ich früher sofort erledigt hätte.
3. Ich fühle mich überfordert von Anforderungen, die früher kein Problem waren.
4. Ich habe das Gefühl, egal was ich tue, es ist nie genug.
5. Ich kann nach der Arbeit nicht mehr abschalten.

### *Auswertung:*

0–15 Punkte: Belastung im Normalbereich. Nutze dieses Buch zur Prävention.

16–25 Punkte: Erhöhte Belastung. Dein System ist unter Druck. Die Maßnahmen in diesem Buch sind genau für dich gemacht.

26–35 Punkte: Deutliche Burnout-Anzeichen. Du bist bereits in Phase 2 oder am Übergang zu Phase 3. Setze die Strategien dieses Buches konsequent um und ziehe eine ärztliche Abklärung in Betracht.

36–45 Punkte: Akute Burnout-Symptomatik. Dieses Buch kann dich unterstützen, aber du solltest zeitnah professionelle Hilfe suchen – Hausarzt, Endokrinologe oder Therapeut.

*Mach diesen Test jetzt. Und dann noch einmal in vier Wochen.  
Die Veränderung ist oft deutlicher als das Gefühl.*

## **Was dieses Buch anders macht**

---

Dieses Buch wird dir nicht sagen, dass du mehr meditieren oder dankbarer sein sollst. Es wird dir erklären, was in deinem Körper passiert, wenn chronischer Stress zum Dauerzustand wird. Warum deine Hormone aus dem Gleichgewicht geraten. Warum Willenskraft das Problem verschlimmert statt es zu lösen. Und was du konkret tun kannst – Woche für Woche, Schritt für Schritt.

Kein Esoterik-Kitsch. Keine Motivationssprüche. Biologie, Praxis, Ergebnisse.

Am Ende dieses Buches wirst du verstehen, warum du dich so fühlst, wie du dich fühlst. Und du wirst einen Plan haben, der funktioniert.

—



# 2

---

## **Was in deinem Körper wirklich passiert**

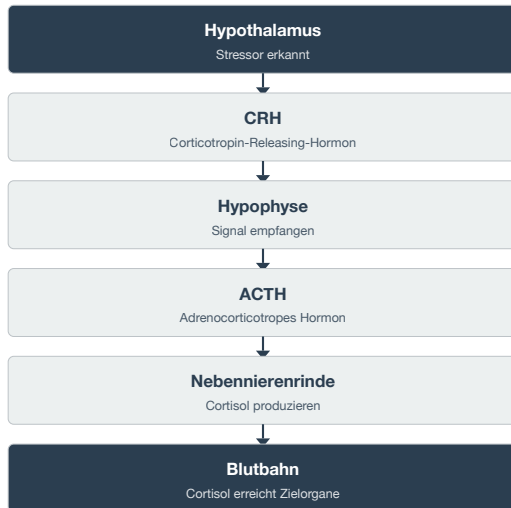
Bevor du irgendetwas ändern kannst, musst du verstehen, was in deinem Körper gerade abläuft. Denn Burnout ist kein Stimmungstief. Es ist eine messbare Veränderung deines Hormonsystems, deines Nervensystems und deines Stoffwechsels. Und bei Männern gibt es einen biologischen Mechanismus, der das Ganze besonders problematisch macht.

### **Die Stressachse: Dein eingebautes Alarmsystem**

---

Dein Körper besitzt ein hochpräzises System zur Verarbeitung von Stress – die sogenannte HPA-Achse. HPA steht für Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde. Diese drei Stationen arbeiten zusammen wie eine Befehlskette:

Der Hypothalamus erkennt eine Bedrohung und schickt ein Signal (CRH) an die Hypophyse. Die Hypophyse reagiert mit einem weiteren Signal (ACTH) an die Nebennieren. Die Nebennieren schütten daraufhin Cortisol aus – dein Stresshormon.



*HPA-Achse – Hypothalamus → CRH → Hypophyse → ACTH → Nebenniere → Cortisol*

Dieses System ist für kurze, intensive Belastungen gebaut. Ein Vorstellungsgespräch, ein Sprint zum Bus, ein Konflikt im Meeting. Cortisol steigt, du reagierst, die Situation ist vorbei, Cortisol sinkt wieder. So weit, so funktional.

Das Problem beginnt, wenn der Stress nicht aufhört.

## **Cortisol im Dauerbetrieb**

Chronischer Stress – und damit ist nicht der einzelne schlechte Tag gemeint, sondern Wochen und Monate unter Dauerdruck – hält die HPA-Achse permanent aktiv. Die Nebennieren produzieren weiter Cortisol, als stünde ständig ein Säbelzahn tiger vor der Tür.

Das hat Konsequenzen für den gesamten Körper:

## Impressum

Erste Auflage 2026

© 2026 Ben Book · Benjamin Koch

Alle Rechte vorbehalten.

Friedrichstraße 33 · 58791 Werdohl

info[@aufdenpunkt.info](mailto:info@aufdenpunkt.info) - [www.aufdenpunkt.info](http://www.aufdenpunkt.info)

*Dieses Buch dient der Wissensvermittlung und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung.*

---

### Bleib in Kontakt

Mehr Bücher, kostenlose Inhalte und aktuelle Artikel auf **[www.aufdenpunkt.info](http://www.aufdenpunkt.info)**

Instagram: [.auf den Punkt](https://www.instagram.com/.aufdenpunkt)

TikTok: [@.aufdenpunkt](https://www.tiktok.com/@.aufdenpunkt)

Facebook: [Aufdenpunkt](https://www.facebook.com/Aufdenpunkt)