

Energiequellen gegen Burnout

- Stressquellen und -status identifizieren (vgl. Risikofaktoren)
- Fähigkeit zu Freude und Genuss wiederentdecken
- Zeit- und Arbeitsmanagement (evtl. mit Coaching): Welche Aufgaben sind wichtig, welche leistbar, zeitliche und inhaltliche Grenzen?
- bewusstes Abschalten, dazu auch Handy und Computer „abschalten“
- Spaß an täglichen Aufgaben
- „Nein“ sagen und delegieren
- tägliche Mittagspause (45 Min.), eine Stunde Entspannungszeit vor dem Schlafengehen, mindestens zwei Stunden täglich freie Zeit ohne Aufgaben
- freie Abende und Wochenenden, mindestens vier Wochen Jahresurlaub, jeweils ohne Termine
- regelmäßiger Lebensrhythmus (Essen, Schlafen, Freizeit, Rituale)
- Dauerkonflikte austragen und beilegen oder (wenn dies nicht möglich ist) verlassen
- tägliche Entspannungsübungen wie Yoga, Tai Chi, Meditation, Autogenes Training
- Freude auf den nächsten Tag
- religiöser Glaube
- erfüllte Sexualität und Partnerschaft
- dreimal wöchentlich mindestens 60 Min. Sport oder intensive Bewegung
- Naturerleben, frische Luft
- erfüllte, regelmäßige soziale Kontakte
- Optimismus, Gelassenheit, Spontaneität, Vertrauen
- Offenheit, Toleranz, Mitgefühl
- häufiges Lächeln und Lachen
- regelmäßige Freizeitunternehmungen (Konzert, Kino, Wellnessstag, Urlaubswochenenden etc.)



Mit Psychotherapie Optimismus lernen

Wenn seelische Erschöpfung und Desillusionierung sich auch über Monate nicht aus eigener Kraft überwinden lassen, empfiehlt sich eine Psychotherapie. Bei einer entsprechenden Diagnose werden die Therapiekosten für Verhaltenstherapie, analytische Psychotherapie oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie eines

psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten von uns übernommen. Sie bezahlen lediglich die Praxisgebühr. Adressen erhalten Sie u. a. über uns oder:

- www.kbv.de/arztuche
- die Arztauskunft (Tel. 040 / 80 90 87-0, www.arztauskunft.de)

Innerer Freiraum für Kraft und Ideen

Den meisten Belastungen können Sie durch Ihre Einstellung, Gestaltung und Lebensweise wirksam begegnen. Lassen sich externe Stressquellen (z. B. Mobbing in Betrieb oder Lebensgemeinschaft) nicht ausschalten, sollten Sie sich schützen, auch wenn dies notfalls einen Wechsel von Arbeitsplatz oder Lebensform bedeuten kann. Gleichzeitig bedeutet ein entspanntes Leben meist auch ein gemeinsames Leben, was eine hohe Bereitschaft zu Toleranz, Aufmerksamkeit und Geduld gegenüber dem jeweils anderen voraussetzt. Schaffen Sie sich inneren Freiraum, um eigene Kreativität, Kraft und Ideen zu entwickeln. Gehen Sie gelassener in jeden

Tag. Wenn Sie offenbar keine Zeit für Sport, Entspannung, regelmäßigen Tagesrhythmus und Regeneration haben, nehmen Sie diese erst recht in Angriff. „Zeit haben“ hängt im Alltag eng mit Zeit- und Arbeitsmanagement zusammen – ob im Betrieb oder im Haushalt: Strukturieren und planen Sie Ihre Aufgaben, delegieren Sie, vermeiden Sie Ablagen, Aufgabenstaus, tun Sie deutlich mehr Hauptsächliches als Nebensächliches, schöpfen Sie aus den hierdurch freiwerdenden Ressourcen. Begreifen Sie Burnout nicht als Schicksal, sondern als Weg, dann werden Sie die richtigen Schlüsse daraus gewinnen und Ihren Alltag auf eine Art neu organisieren, die Sie atmen und leben lässt.



Ratgeber



Burnout-Syndrom

Energie tanken – statt ausbrennen

Gut für
Dich!

© 2011 FKM VERLAG, GMBH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com,
Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH. Fotos: fotolia.com (2), istockphoto.com (2).



Die wichtigsten Tipps



Ein Wort steht heute wie kein anderes für die Folgen hoher Erwartungen, Erfolgsdruck und beruflichen Stress: Burnout, das seelische Ausbrennen aufgrund meist jahrelanger Überforderung oder Enttäuschung. 12 % der Berufstätigen sind davon betroffen. Doch wer aus dem Hamsterrad aussteigt und innehält, findet überraschende Auswege.

Risikofaktoren und Warnsignale

Am Anfang stehen häufig Idealismus, Begeisterung, hohe Ansprüche an sich selbst, Ehrgeiz und Perfektionismus. Der typische Burnout-Kandidat will alles richtig und gut machen, ist überdurchschnittlich engagiert und bereit, für seine Aufgaben Opfer zu bringen. Ob Führungskräfte, Lehrer,

Pflegekräfte, Selbstständige, Pflegepersonen oder Eltern mit Doppelbelastung: Sie setzen sich aus Überzeugung und Verpflichtung für ihre Ziele ein, geben oder erwarten mehr, als sie bekommen, und zeigen mitunter ein Helfersyndrom. Ständiger Zeitdruck mit zum Teil mehr als 60 Wochenstunden

den für „Muss-Aufgaben“ ist keine Seltenheit. Der Wunsch nach Anerkennung macht konfliktscheu und sensibel. Auch „Nicht-Nein-sagen-können“, zermürbende Dauerkonflikte und v. a. Minderwertigkeitsgefühle machen besonders burnout-anfällig. Häufig besteht kein intaktes Beziehungsnetz aus Partner, Angehörigen und Freunden sowie wenige Hobbys und Interessen außerhalb der täglichen Aufgaben. Stresserscheinungen werden ignoriert. Doch ab einem bestimmten Punkt lassen Leistungsfähigkeit, Toleranz und Belastbarkeit nach, Betroffene fühlen sich ernüchert, frustriert und enttäuscht, geistige, körperliche und seelische Erschöpfung stellt sich ein: das Burnout-Syndrom, von manchen als die „berufstätige Schwester der Depression“ bezeichnet. Im Beruf zählen ein bedrückendes, unpersönliches Betriebs-

klima sowie ausgeprägte Hierarchien mit Machtgehebe und Revierverhalten zu wichtigen Auslösern. Konkurrenz im Team kann sich bis zum Mobbing durch Kollegen oder Führung steigern. Entmutigend wirken sich überdies zu viel oder zu wenig Verantwortung, fehlende Information, Unterstützung und Beteiligung, (zu) geringe Bezahlung und häufig wechselnde Aufgaben aus. Viele Berufe sind geprägt von unregelmäßigen oder „unbegrenzten“ Arbeitszeiten und einer ständigen Erreichbarkeit. Dabei steht meist nicht die tatsächliche zeitliche oder körperliche Belastung im Vordergrund. Denn ebenso wie eine ständige Überforderung spielen erlebte Hilflosigkeit und zerbrochene Illusion eine Rolle, die letztlich das seelische Gleichgewicht ins Wanken bringen und gegen vertraute Strategien immun sind: „Der Akku ist leer.“



Burnout-Symptome

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Grübeln, Misstrauen, Pessimismus
- Zynismus, Gefühl der Sinnlosigkeit und des Versagens
- Unfähigkeit (auch in Freizeit oder Urlaub) zu entspannen
- Rückzug von anderen Menschen
- Reizbarkeit, Aggressivität
- Hektik, Getriebenheit
- tgl. > 2 alkoholische Getränke (z. B. à 0,4 l Bier oder ¼ Wein)
- Unfähigkeit zu Freude und Lust
- häufiges Zuspätkommen
- Zerstretheit, Pannen und Unfälle
- Gefühl, ausgebeutet zu werden
- Schuld- und Ohnmachtsgefühle
- Suchtverhalten (Tabak, Medikamente, Essen, Kaufen, Alkohol, Drogen, PC-Spiele etc.)
- Stimmungsschwankungen, weinen
- Ein- und Durchschlafstörungen, Alpträume
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Kopf-, Rücken- und Bauchschmerzen
- Zucken, Übelkeit, Herz- und Atembeschwerden
- Widerwillen gegen tägliche Aufgaben
- Interessenlosigkeit
- Selbstmordgedanken, Depressionen.

Selbsteinschätzung und Aufopferung

Burnout hat viel mit Selbsteinschätzung und Aufopferung zu tun. Sie müssen am Ball bleiben, dürfen keine Ermüdung und Schwäche zeigen auf Ihrem Weg ans Ziel. Wenn Sie etwas tun, dann richtig. Sie laufen hochtourig und unausgeglich, laden sich vielleicht noch zusätzliche Aufgaben, Verpflichtungen und Verantwortung auf. Konflikte und Misserfolge machen Ihnen

zu schaffen, Sie kämpfen an vielen Fronten. Sie müssen besser werden, um sich keine Blöße zu geben. Über die Umstände können Sie nur den Kopf schütteln, aber Sie machen weiter, geprägt von äußerem Druck, aber auch eigenem Perfektionismus. Sie haben schon tief aus Ihren persönlichen Ressourcen geschöpft – Ihrer Zeit, Energie, Ruhe, auch Ihren Beziehungen,

Leidenschaften und Hobbys. Zynische Kommentare sind Ihnen schnell zur Hand, wie „Was nicht tötet, härtet ab.“ Sie geben sich robust, doch tatsächlich geht Ihnen alles ganz nah. Die Gespräche, Kontakte, Konflikte, Hektik, Vorgaben, Verantwortung, Termine, Ziele – und die Angst, all dem nicht gerecht werden zu können. Jeder will etwas von Ihnen, auch wenn Sie sich durchgehend erschöpft fühlen. Der Widerwillen, das Ausgelie-

bertsein, die erlebte Ausweg- und Hilflosigkeit angesichts dieser Zwänge setzen Ihnen zu. Dahinter stehen bewundernswerte Eigenschaften wie Verantwortungsgefühl, Engagement, Idealismus und Zielorientierung. Doch Ziele und Wirklichkeit, Aufwand und Ergebnis, Wollen und Tun müssen sich wieder annähern. Denn Stress bedeutet weniger „viel tun“, sondern v. a. „ja tun und nein fühlen“.

„Marionettenfäden“ kappen

Treten Sie zunächst einige Schritte zurück: Korrigieren Sie die Erwartungen, die andere oder auch Sie selbst an sich stellen, und gleichen Sie diese mit dem ab, was Sie wirklich leisten wollen und können. Wodurch tanken Sie Energie, Freude, Lust und Ruhe? Treffen die meisten der beschriebenen Symptome auf Sie zu, brauchen Sie vermutlich eine mindestens mehrwöchige Pause von Ihren täglichen Aufgaben, auf die eine Neustrukturierung Ihres Alltags folgt: Kappen Sie die „Marionettenfäden“ und vermeintlichen Zwänge und erleben Sie sich als Gestalter Ihres Lebens und Ihrer Aufgaben. Eine falsche Entscheidung wäre dabei weniger folgenreich als keine Entscheidung. Das Burnout-Syndrom hat

fast immer mit Selbstwertgefühl zu tun. Wer sich danach besonders sehnt, verspürt einen starken Wunsch nach Anerkennung, Nähe, Einfluss, oft auch Verantwortung, höherem Einkommen, und Erfolg. Betroffene versuchen häufig, sich unersetzlich zu machen, was sie für helfende oder führende Tätigkeiten prädestiniert. Doch gerade diese sind oft mit belastenden Umständen verbunden, darunter lange Arbeitszeiten, Schicksale, Verantwortung, geringe Unterstützung, starke Hierarchien, wenig Anerkennung und Mobbing. Doch muss man keineswegs die Welt ändern, um sich selbst zu ändern, sondern v. a. Energiequellen suchen.