

LifeCoach: Elke Stuhlmann
Thema: Total ausgebrannt?
- Wege aus dem Burnout!

1. Block

Reif für die Insel oder ein ernstes Burnout?

Immer mehr Menschen fragen sich: Bin ich nur urlaubsreif – oder habe ich erste Anzeichen dieses Erschöpfungszustandes, namens Burnout? Ob angestellt oder selbstständig, Führungskraft oder Mitarbeiter – das Gefühl der dauerhaften Erschöpfung und des Ausgebranntseins kann jeden in jeder Berufsgruppe treffen.

Aber was ist Burnout überhaupt? Nur ein Modewort, eine körperliche Krankheit oder eine psychische Störung?

Betroffene beschreiben ihren Zustand so:

„Ich habe mich schlafen gelegt und bin nachts um 2 wieder aufgewacht. Konnte nicht mehr einschlafen, ständig kreiste mir die Arbeit im Kopf rum. Ich bekam nach und nach Verspannungen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Magenschmerzen. Ich konnte den Druck nicht mehr aushalten, wurde aggressiv.“

2. Block

Betroffene berichten

Oder ein anderer Betroffener:

„Viel Ärger, wenig Freude – ich habe von früh um sechs bis abends um acht gearbeitet und es hat immer noch nicht gereicht! Wenn ich mich beim Chef beschwert habe, wollte er es nicht hören, hat meine Probleme heruntergespielt. Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, Rückenschmerzen, Schlafprobleme. Ich zog mich zurück, ging abends nicht mehr aus, verließ auch an den Wochenenden kaum noch die Wohnung.“

Diese Betroffenen haben sich über lange Zeit aufgerieben – für die Arbeit, für die Firma, für die Karriere, Ansehen oder für Geld. Sie haben selbst, die eigenen Grenzen und Wünsche, haben sie dabei aus dem Blick verloren. Sie haben sich verloren. Bis eines Tages nicht mehr geht, sie nur noch abhauen wollen, sich verkriechen, Telefon abstellen, keinen Sinn im Leben mehr sehen, nur noch schlafen und nicht mehr aufwachen wollen.

Stellt sich die Frage, handelt es sich schon um Burnout, wenn man mal für ein paar Monate die Arbeitsfreude verliert? Nach der nächsten Paradiso-Musik erfahren Sie mehr!

3. Block

Das Krankheitsbild

Das Krankheitsbild von Burnout wird in der Fachliteratur folgendermaßen beschrieben:

- zunächst großer Ehrgeiz bei Verfolgung eines Ziels, die eigenen Bedürfnisse werden vernachlässigt
- Misserfolge werden verdrängt, die Anstrengungen weiter vermehrt. Folge: Überarbeitung, Erschöpfung, chronische Müdigkeit, reduzierte Leistungsfähigkeit
- Anhaltende emotionale Erschöpfung, die Gefühle bleiben auf der Strecke, flachen ab,
- innere Verhärtung, Intoleranz. Plötzlich distanziert man sich von den Menschen, für deren Wohl man arbeitet, wird einzelgängerisch.
- Probleme im Privatleben, mit Freunden und Partner
- Motivationsverlust und Sinnkrise, das Gefühl, die eigene Arbeit ist ineffektiv und sinnlos geworden
- Fluchtideen, eventuell auch Suizidneigung
- Erste psychosomatische Beschwerden.

4. Block

Ursachenforschung

Ist Burnout eine Frage des Typs? Nicht alle Menschen, die unter schwierigen Bedingungen arbeiten, sind gleichermaßen betroffen. Was unterscheidet den Ausbrenner vom Resistenten? Gefährdet sind nach neuesten Forschungen vor allem die allzu Ehrgeizigen, die Idealisten, Menschen die den inneren Druck haben, perfekt sein zu müssen oder sich größtenteils über Leistung definieren.

Wer seinen Selbstwert ganz aus dem Job bezieht, gerät durch einen Misserfolg viel leichter aus dem Gleichgewicht als jemand, der seinen Selbstwert auch auf anderen Gebieten stärken kann, wie Sport, Freunde, ehrenamtliche Tätigkeiten.

Hoher Stress ist nur bei hoher Motivation auszuhalten. Erhält der Arbeitende aber keinerlei Anerkennung mehr (gleich ob Gehaltserhöhung, Aufstieg, Lob des Chefs, Respekt der Kunden oder Erfolg des Produkts), steht aber gleichzeitig beständig unter Leistungsdruck, erlebt er die tägliche Belastung als Überforderung.

Burnout ist aber nicht Folge von Stress schlechthin, **sondern von unbewältigtem Stress. Sie fühlen sich hilflos**, wenn sie den täglichen Druck nicht abbauen können. Wird die hohe Belastung zum Dauerzustand, geraten die Lebensbereiche aus der Balance, nichts bringt mehr Entspannung und Spaß, die Kraftreserven schmelzen, ohne dass die Betroffenen das anfangs bewusst wahrnehmen.

5. Block

Stress positiv bewältigen lernen

Bei einem Burnout-Prozess ist der Körper in einem dauerhaften Alarmzustand. Dieser Hochleistungsmodus ist kurzzeitig wichtig, um genug Energie für Ausnahmebelastungen zur Verfügung zu stellen. Hält er jedoch lange an, wirkt er schädlich – erste Krankheitssymptome stellen sich ein. Die produzierten Stresshormone bremsen zudem das Immunsystem aus. Der Körper wird anfälliger für Infekte.

Gleichzeitig fährt der Organismus die Ausschüttung von Dopamin herunter, wenn Beachtung und Anerkennung dauerhaft ausbleiben. Das Hormon ist ein wichtiger Treibstoff für die Motivation. Dopamin-Mangel schürt das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken: am Ende geht nichts mehr. Die Folge ist ein Lebensgefühl, das dem inneren Bild einer leergelaufenen Batterie entspricht.

Was können Sie bei ersten Anzeichen für Burnout tun?

Ziel sollte es sein, die Belastung, den unbewältigten Stress so zu verringern, dass er nicht chronisch wird. Die Flucht aus dem Job sollte dabei die allerletzte Möglichkeit sein.

Seien Sie Aufmerksam mit sich selbst

Schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung. Gedanken wie: das ist alles zu viel für mich, mir wächst das alles über den Kopf. Es bleibt gar keine Zeit mehr für mich, sind Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Organisieren Sie Ihre Arbeit

Wer sich von einer Fülle von Aufgaben überfordert fühlt, muss Selbst-Management lernen. Aufgaben nach Wichtigkeit erledigen, Prioritäten setzen, am besten schriftlich festhalten. Falsche Ziele sollten Sie aussortieren, fertig werden zu wollen ist oft unvereinbar mit dem Körpergefühl der Erschöpfung und Müdigkeit. Die Idee der Perfektion funktioniert sowieso nicht. Erkennen Sie Ihren Stresstyp

Stress wird zum Dauerzustand, wenn eine Aufgabe nicht als positive Herausforderung begriffen wird, sondern als permanente Überforderung. Hier müssen sie prüfen: welche Handlungsalternativen habe ich, wenn ich mich unter Druck fühle? Welchen Anspruch stelle ich selbst an meine Arbeit? Sie können es nicht jedem Recht machen und auch nicht immer 100% Leistung bringen, oft reichen 80% aus.

Behalten Sie die Kontrolle! Warum das so wichtig ist, erfahren Sie in wenigen Minuten!

6. Block

Eigene Grenzen erkennen und aufzeigen

Burnout beginnt immer mit Kontrollverlust: die Abläufe entgleiten Ihnen. Sie haben das Gefühl, keinen Einfluss mehr auf andere und ihren Tagesablauf zu haben. Dann werden sie zum Spielball der anderen. Sie müssen nicht alles erdulden, nicht jeden Auftrag annehmen, nicht alles noch heute erledigen, können Kritik vorbringen und „nein“ sagen.

Erkennen Sie Ihre Grenzen

Niemand kann jeden Tag 16 Stunden lang arbeiten! Vermeiden Sie Vorgaben, die Sie körperlich nicht erfüllen können. Fühlen Sie Ihre Müdigkeit und machen Sie rechtzeitig Feierabend

Freizeit ist Freizeit

Freizeit haben sie nicht, die müssen sie sich nehmen! Wenn sie darauf warten, dass es irgendwann weniger stressig wird, brauchen sie nicht lange darauf zu warten, bis sie in den

Burnout-Prozess hineinschlittern. Seien sie kreativ, um sich geistige und seelische Nahrung zu verschaffen. Warten ist Gift!

Work-Life-Balance

Hochgradig gefährdet sind grundsätzlich alle, die Anerkennung und Selbstbewusstsein nur noch aus dem Job schöpfen. Alles andere erreicht sie kaum noch. Wenn diese Menschen sich zugleich als Opfer der Umstände fühlen, dann stimmt etwas nicht. Kommen Freunde und Familie auf Dauer zu kurz, sollten die Alarmglocken schrillen. Machen Sie eine schonungslose Bestandsaufnahme und dann ändern Sie Ihr Leben.

Burnout, Schaffenskrise, Sinnkrise, Midlife-Crisis, Depression – wichtig ist, das Anfangsstadium zu erkennen und Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Spätestens wenn der Gang zur Arbeit über längere Zeit Angst und Widerwillen auslöst, ist es Zeit, Hilfe zu suchen.

Ein Coaching-Prozess kann Ihnen helfen, eine wirkliche Auseinandersetzung über Ihre Ziele in Gang zu setzen. Die Selbstwahrnehmung wird geschult und krankmachendes Verhalten durch neue Handlungsalternativen ersetzt.
