

# Empfehlungen bei Anzeichen eines drohenden Burnouts

Burnout ist ein körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfungszustand, der von Leistungsschwäche, Antriebslosigkeit und oft auch von einer Depression begleitet ist. Betroffen davon sind vor allem pflichtbewusste, zuverlässige Menschen, die sich einsetzen und gute Arbeit leisten wollen. Burnout ist die «Krankheit der Tüchtigen und Engagierten». Was können Betroffene oder Gefährdete tun? Wie können leere Batterien wieder aufgeladen werden?

**Stressoren identifizieren.** Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um potentielle Stressfaktoren zu identifizieren und zu analysieren. Es gibt äussere Stressoren, die zum Beispiel durch das Arbeitsumfeld ausgelöst werden, und es gibt innere, persönliche Faktoren, die Stress erzeugen. Gewichten Sie die Stressfaktoren für beide Ebenen.

Erkenntnis ist der erste Schritt in eine neue Richtung. Ohne ein Erkennen, wo die Hauptursachen für den hohen Stresspegel und die Erschöpfung liegen, kann keine Veränderung eingeleitet werden. Nach dem Erkennen kann mit dem Abbau der äusseren Stressoren und mit dem Ändern der inneren Stressfaktoren (Denk- und Verhaltensmuster) begonnen werden, entweder mit oder ohne fachliche Begleitung.

Äussere Stressoren können beispielsweise eine fortdauernde Überlast, eine grosse Verantwortungslast, ein andauernd hoher Termindruck bei fehlenden Ressourcen, fehlende Wertschätzung und Anerkennung, ungenügender Handlungsspielraum, oder ein generell schlechtes Klima am Arbeitsplatz sein.

Innere Stressoren sind in der Regel subtiler und hängen sehr stark von der Person ab. Häufig sind dies Hang zu Perfektionismus, Selbstzweifel bzw. mangelndes Selbstvertrauen, Angst nicht zu genügen oder Existenzängste wie ein drohender Arbeitsplatzverlust. Die inneren Stressoren sind meist Denk- und Verhaltensmuster und entstanden zum Beispiel durch Vorbilder in der Kindheit oder durch Erwartungen aus dem Umfeld. Äussere und innere Stressoren wirken wechselseitig und verstärken sich gegenseitig.



**Work-Life-Balance.** Bemühen Sie sich ein gesundes Gleichgewicht zu erreichen zwischen den verschiedenen Lebensbereichen wie Arbeit, Familie, sozialem Umfeld und persönlichen Freiräumen für beispielsweise Sport und Hobbies. Durch eine Balance werden die persönlichen Ressourcen aufgebaut und Sie fühlen sich ausgeglichener. Sinnvoll ist zudem, auf genügend Schlaf und einen geregelten Tagesablauf zu achten. Das stärkt Ihr Nervensystem.

**In der Ruhe liegt die Kraft.** Vermeiden Sie Multitasking. Das gleichzeitige Erledigen mehrerer Aufgaben erhöht den Stresspegel und die Fehlerrate steigt. Dies wiederum führt zu vermehrtem Ärger und Frustration. Keine vielversprechende Strategie. Bemühen Sie sich, Ihre Arbeiten sequentiell zu erledigen, mit dem Fokus auf möglichst nur einer Aufgabe. Zwischendurch mal ein Fenster öffnen und eine Pause einlegen kann die Kreativität fördern. Ihre Konzentrationsfähigkeit und Effizienz werden steigen.

**Soziale Kontakte.** Menschen in einem Erschöpfungszustand oder in einer Depression tendieren zum Rückzug aus dem sozialen Umfeld. Dies führt zwangsläufig zu noch mehr Isolationsgefühlen und zu einer Vereinsamung. Drehen Sie diese Abwärtsspirale um – nur Sie können dies ändern! Egal wie Sie sich gerade fühlen, wagen Sie es, den Kontakt zu Freunden wieder aufzunehmen. Echte Freunde werden Ihnen mit Wohlwollen und Verständnis begegnen. Solche positive Erfahrungen bringen Kraft, Mut und Zuversicht in Ihr Leben zurück.

**Den Zwang nach Perfektionismus abbauen.** Die meisten Perfektionisten werden von einer unbewussten inneren Stimme angetrieben, die zum Beispiel sagt: «Diese Arbeit muss 100%ig sein!», «Streng dich an!» oder «Du kannst Dir keine Fehler erlauben».

Erforschen Sie diese Stimmen, lernen Sie diese «Treibfedern» kennen, die Sie zu übermenschlichen Leistungen antreiben. Wenn Sie diese Stimmen kennen, beginnen Sie innerlich gegenüber diesen Stimmen Stellung zu beziehen: «Aus Fehlern kann man lernen!» oder «Perfektion gibt es nicht!».

Ein Merkmal des Perfektionismus ist das Schwarz-Weiss-Denken. Es gibt nur schlechte oder gute Arbeiten. In diesem Denkmuster fehlen die Grautöne und das differenzierte Beurteilen einer Arbeit oder Situation. Lassen Sie diese einengende Sichtweise hinter sich und erlauben Sie, sich differenzierter zu sehen.

Perfektionisten neigen dazu, ihren Selbstwert aus ihren Höchstleistungen zu beziehen. Sie identifizieren sich ausschliesslich mit ihren Leistungen. Bricht diese Leistungsfähigkeit ein, fühlen sich diese Menschen wertlos. Eine grundlegende und umfassende Frage muss tiefgreifend geklärt werden: Wer bin ich wirklich? Welche persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen habe ich? Wo liegen meine Defizite und das Entwicklungspotenzial? Was sind meine menschlichen Qualitäten? Bringe ich mir und dem Wesen, das ich bin, genügend Achtung, Wertschätzung und Anerkennung entgegen?

**Ressourcen nutzen.** Jeder Mensch verfügt über eigene, persönliche Ressourcen wie beispielsweise Hobbies. Nutzt er diese, regenerieren sein Körper und sein ganzes Wesen. Ausgeglichenheit und eine Grundzufriedenheit werden spürbar. In der modernen, hektischen Welt, in der alles an Leistung und Effizienz gemessen wird, werden die eigenen Ressourcen und die nährenden Seiten des Lebens oft vernachlässigt oder ganz vergessen, was schwerwiegende Folgen hat.

Ressourcen sind Aktivitäten, bei denen wir die Seele baumeln lassen und ganzheitlich regenerieren können. Es sind passive oder aktive Tätigkeiten, durch die wir ganz ins «Hier und Jetzt» eintauchen und die Zeit vergessen. Beispiele sind kreative Tätigkeiten wie ein Instrument spielen, malen, fotografieren, aber auch Zeit in der Natur verbringen oder eine sportliche Aktivität. Finden Sie heraus, welches Ihre persönlichen Ressourcen sind, die Ihnen Ausgleich, Freude und Energie schenken. Nutzen Sie Ihre Ressourcen und gestalten Sie Ihre Freizeit.

**Sportlicher Ausgleich.** Ein regelmässiges Ausführen einer Ausdauersportart im Freien und bei Tageslicht wirkt sich nachweislich positiv auf den Körper und das Wohlbefinden aus. Dabei werden die Stresshormone Kortisol und Adrenalin abgebaut und die Produktion von Endorphinen angeregt und gesteigert. Von einem Burnout oder einer Depression betroffenen Menschen empfiehlt sich mindestens drei Mal pro Woche während rund 30 – 60 Minuten aktiv zu werden und Sportarten wie Nordic Walking, Jogging, Wandern, Radfahren, Ski-Langlaufen etc. auszuführen. Nicht empfehlenswert sind konkurrenzbetonte, aggressive Sportarten oder solche, die einen Leistungsdruck beinhalten.

**Entspannungstechniken anwenden.** Es gibt eine ganze Reihe von

Entspannungstechniken, welche helfen können, die innere Erregung abzubauen und wieder vermehrt zu innerer Ruhe zu gelangen. Die bekanntesten Methoden sind: Progressive Muskelrelaxation (muskuläre Entspannung), Autogenes Training (Entspannung des vegetativen Nervensystems), Meditation und Atemübungen. Je nach Typ Mensch wird die eine oder andere Methode bevorzugt.

All diese Techniken helfen aber nur dann in Stresssituationen, wenn sie vorab erlernt und geübt wurden. Zum Erlernen gibt es Bücher, CDs und auch Kurse. In der Einübungsphase sollte die Technik mindestens vier Mal pro Woche während mindestens acht Wochen angewandt werden, um sie in Stress-Situationen unmittelbar und wirkungsvoll anwenden zu können.

**Mit Neurofeedback zu Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit.** Durch ein Neurofeedback-Training lernt das Gehirn seine Leistungsfähigkeit zu optimieren und sich zu reorganisieren. Innere Ruhe, Konzentration, emotionale und mentale Stabilität und Gelassenheit kehren zurück und Zugang zu ungeahnten eigenen Ressourcen können erlebt werden. Eine neue Lebensqualität wird erfahrbar.