





Engagiert und leistungsfähig bleiben
ohne Burn-out

BRENNEN OHNE AUSZUBRENNEN

Permanente Erreichbarkeit durch Mobiltelefone und Mails, Verschmelzung von Berufs- und Privatleben, hoher Leistungs- und Flexibilitätsdruck sowie Normierung und Perfektionierung von Abläufen bestimmen das alltägliche Tun. Es darf aber auch gar nichts mehr schiefgehen, da sonst der geplante Tagesablauf zusammenbricht. Und dann passiert es: Die Anforderungen übersteigen unmerklich die eigenen Kräfte – ein Burn-out droht.

TEXT Dr. med. Claudia Christ MPH

Viele Kleinigkeiten, die sich im Laufe eines Tages summieren, wachsender Zeitdruck, ein voller Terminkalender und auch noch die Familie, die organisiert werden will. Diese oder andere Stressoren setzen uns unter Druck und fordern viel Energie.

In der modernen Stressforschung wird immer deutlicher, dass es nicht allein schwere Belastungszeiten oder sehr schlimme Verlustereignisse sind, die eine Bedeutung für unser Wohlbefinden oder das Entstehen von Krankheiten und psychischer Dysbalance haben. Die vielen kleinen Belastungen des Alltags (Mikrotraumen) summieren sich gerade dann zu schwerwiegenden Problemen, wenn keine geeigneten Möglichkeiten zur Veränderung oder ein guter Ausgleich oder eine effiziente Lösung für das Problem gefunden werden können. Dies führt zu einem Gefühl der Hilflosigkeit und des mangelnden Selbstvertrauens. Die Burn-out-Spirale beginnt. Fehler schleichen sich ein, die Merkfähigkeit lässt nach und vielleicht zeigen sich auch körperliche Symptome, wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Übelkeit oder Verdauungsstörungen. In einer Abwärtsspirale kann es bis hin zur Selbstaufgabe gehen. >

RECHTZEITIG DIE NOTBREMSE ZIEHEN

Körperlich gesehen ist die Stressreaktion eine fein abgestimmte Nachricht, bei der Nervenimpulse gemeinsam mit zahlreichen Hormonen wichtige Botschaften in einem Bruchteil von Sekunden bis in alle Regionen des Körpers tragen. Zunächst läuft die „Alarmreaktion“ ab, die dem Körper Energie bereitstellt, die er für die kommende „Auseinandersetzung“ braucht. Stress ist also zunächst nicht schädlich, nur bei einem „zu viel“ und „zu lange“ an Stress auslösenden Reizen, wie es in unserem modernen Leben häufig der Fall ist, tritt die so genannte Adaptationsreaktion ein. Diese kann dann zu körperlichen und seelischen Krankheiten führen.

KÖRPERLICHE UND SEELISCHE REAKTIONEN BEI STRESS

- Erschöpfungsgefühl/Müdigkeit und Schlafstörungen
- Gefühl der emotionalen Leere und Starrheit
- Fehlende Empathie für die Bedürfnisse anderer Menschen
- Starke Frustration und Aussichtslosigkeit
- Verminderte Belastbarkeit und Funktionieren im Alltag
- Herabgesetzte Konzentration und Kurzzeitgedächtnis
- Angstgefühle oder Depressionen
- Erhöhte Reizbarkeit, Nervosität und Anspannung
- Diffuse Schmerzen und Muskelverspannungen/
Kopfschmerz
- Verschiedene Organbeschwerden

Häufig handelt es sich bei den Stressoren um nicht lösbare zwischenmenschliche Probleme, Mängel in der Organisation und Einteilung von Aufgaben, das Gefühl der Sinnlosigkeit oder auch einmal Langeweile und Unterforderung. Auch lang unterdrückte Bedürfnisse können erhebliche Stressoren sein.

NUR WER BRENNT, KANN AUCH AUSBRENNEN

Die innere Empfindung, ob ein Ereignis als stressig eingeschätzt wird oder nicht, ist individuell. Besonders leistungsfähige und engagierte Menschen sind besonders gefährdet in den Burn-out zu rutschen. Nur wer brennt, brennt aus! Gerade Menschen in helfenden Berufen sind prädestiniert dafür, über ihre Grenzen zu gehen.

NACHFOLGEND SIND DIE WICHTIGSTEN CHARAKTERZÜGE AUFGEFÜHRT, DIE (ZU) VIEL KRAFT VON UNS FORDERN

- Hoher Perfektionismus: „Ich muss das gut machen.“
- Ja statt Nein: „Dann mache ich das zusätzlich auch noch.“
- Geben statt Fordern: „Dann komme ich eben früher, wenn kein anderer Zeit hat.“
- Innere strenge Normen: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“
- Geringe Delegationsfähigkeit: „Nur wenn ich es selbst mache, kann ich sicher sein, dass es gut erledigt ist.“
- Zu hohes Verantwortungsgefühl: „Ohne mich wird das Ganze zusammenbrechen.“

STRESS AM ARBEITSPLATZ IST TEUER

Stress am Arbeitsplatz ist teuer: Wenn die Anforderungen und der Druck bei der Arbeit zu groß werden, sind Nervosität, Ermüdung, Angst und Depressionen längerfristig vorprogrammiert. Und natürlich lassen dann auch Produktivität und Kreativität erheblich nach.

Die Auswirkungen der „Mikrotraumen“ auf unseren Körper sind erheblich: 16 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern und 22 Prozent bei Frauen in Europa sind Schätzungen zufolge auf Stress am Arbeitsplatz zurückzuführen.

DIE ZWEI SEITEN VON STRESS

Stress hat ein Janusgesicht. Er hilft uns, unser Verhalten an die neue Arbeitswelt anzupassen, die einem raschen Wandel unterliegt. Und er hilft uns auch, Neues zu erlernen – unser Körper ist bereit zum Handeln, unser Geist ist wach, wir stellen uns der Herausforderung. Ohne Stress also kein Leben, aber was, wenn die Herausforderung zu groß ist, wenn sie sich auf den ersten Blick nicht bewältigen lässt, wenn sie zu lange andauert? Dann zeigt sich die andere, dunkle Seite von Stress: Überforderung, Erschöpfung, Angst, Zweifel, Aggression und Krankheit treten auf.

Was aber jeder Mensch unter zu viel oder zu wenig versteht, das kann erheblich variieren. Eine Varianz zeigen auch die Faktoren, welche bei uns Stressreaktionen auslösen können. So empfindet der eine die neue Aufgabe als Stress, der andere die Unordnung, Unpünktlichkeit oder das Reden vor Publikum. //



VIER TIPPS GEGEN BURN-OUT

- 01 Vermeiden Sie Störreize!** Entscheiden Sie selbst, was Sie wahrnehmen und tun wollen. Leben Sie bewusst und mit allen Sinnen! Gönnen Sie sich möglichst viele Glücksmomente.

- 02 Positive Gedanken hegen!** Gewinnen Sie jeder noch so stressigen Situation etwas Positives ab. Akzeptieren Sie dabei Ihre Grenzen und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers.

- 03 Die Zeit sinnvoll nutzen!** Zeitmanagement heißt, sich seine Aufgaben realistisch einzuteilen. Dabei sollte man lediglich 60 Prozent des vorhandenen Zeitraums verplanen und 40 Prozent Freiraum für die vielen unvorhergesehenen Aufgaben lassen. Machen Sie ausreichend Pausen.

- 04 Beziehungen pflegen!** Aus positiven Beziehungen können wir Kraft schöpfen, unsere sozialen Netze fangen uns auf und stützen uns. Wir sollten sowohl im Berufsleben als auch beim Ausgleich gesundheitsförderliche Verbesserungen einleiten. Ein gesunder Lebensstil lohnt sich!



BERATEN & VERKAUFEN - LESERSERVICE

Einen kurzen Selbsttest „Brenne ich gerade aus?“ können beraten & verkaufen-Leser kostenlos unter info@beratenundverkaufen.de anfordern. Er enthält neben der Testauswertung auch weitere wichtige Tipps, wie man der Burn-out-Falle entkommen kann.

UNSER BUCHTIPP

Claudia Christ/ Bernhard Fenn, „Der Glücksweg“
Ariston Verlag, ISBN: 978-3-424-20026 -3
Preis: 19,95 (Das Buch ist im Buchhandel erhältlich.)

„**Im achtsamen Dialog mit sich selbst und anderen**“, ist der Titel eines Seminars der Thomae-Akademie, das dazu befähigt, in schwierigen Situationen klar und authentisch aufzutreten und dabei in einen wirklichen Dialog mit dem Gegenüber zu treten. Die drei Seminartage ermöglichen es, intensiv zu arbeiten und echte Fortschritte in der inneren Entwicklung und dem äußeren Verhalten zu machen.

NUR NOCH WENIGE SEMINARPLÄTZE

06.– 08.10.2010 auf Gut Haferkorn in Bockelwitz
Weitere Informationen und Anmeldung unter
www.thomae-akademie.de oder 06132 77-4222.