

Ausgebrannt sein –
Burnout verstehen und vorbeugen

Wann spricht man von Burnout?

Der Begriff Burnout hat bereits deutlich Einzug in unseren Sprachgebrauch gehalten - wir hören und lesen regelmäßig darüber in Medien, im Bekanntenkreis, haben vielleicht selbst erste Erfahrungen damit gemacht. Ursprünglich wurde Burnout häufig bei Menschen in helfenden Berufen festgestellt, inzwischen findet man es längst in unterschiedlichen Berufsgruppen, über alle Hierarchien hinweg.

Burnout beschreibt einen länger anhaltenden seelischen, geistigen und / oder körperlichen Erschöpfungszustand. Somit ist Burnout ein Syndrom mit einer Vielzahl an Symptomen, beispielsweise Müdigkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Rückenschmerzen bis hin zu Depression und Angststörungen Diese Symptome sind in ihrer Ausprägung und Dauer individuell äußerst unterschiedlich.

Erste Anzeichen eines Burnout

Erste deutliche Anzeichen eines inneren Ausbrennens sind häufig:

Erschöpfung: Menschen mit Burnout fühlen sich ausgelaugt, energie- und kraftlos. Ihr Schlaf führt nicht zu der gewohnten Erholung, bereits am Morgen sind sie matt, träge und antriebslos.

Enttäuschung: Viele fühlen sich verkannt und nicht genügend geschätzt, für das was sie geben. Oft ist es nämlich so, dass sie etwas geben, um etwas zurück zu bekommen. Wenn dies in der Realität nicht passiert, ist eine tiefe Enttäuschung die Folge.

Leblosigkeit: Sukzessive schwindet eine persönliche, authentische und lebendige Art in der Arbeit und im Umgang mit anderen. Anstelle dessen tritt oft eine professionelle Distanz, manchmal auch Zynismus und eine pessimistische Haltung.

Gefühl mangelnder Leistungsfähigkeit: Trotz maximaler Anstrengung haben Menschen mit Burnout das Gefühl, immer weniger zu erreichen und den Anforderungen nicht zu genügen, was langfristig zu Resignation führt.

Warum Menschen ausbrennen

Wie kommt es zu diesem komplexen, meist schleichend beginnenden Erschöpfungszustand? Fast immer sind dafür sowohl *äußere* als auch *innere Faktoren* verantwortlich.

Zu den äußeren Faktoren zählt bestimmt die Tatsache, dass unsere Welt immer schneller wird und die Anforderungen - sowohl beruflich als auch privat - größer werden: Für viele gilt es als selbstverständlich, 50-60 Stunden pro Woche zu arbeiten und sich parallel um Haus und Kinder zu kümmern. Manchmal gibt es dann auch noch die eigenen Eltern, die versorgt oder betreut werden wollen. Andere äußere Faktoren sind häufig im Arbeitsumfeld zu finden, zum Beispiel:

- übermäßige Kontrolle durch den Vorgesetzten ("Mikro-Management")
- hoher Arbeitsdruck bei geringem Gestaltungsfreiraum
- mangelnde Unterstützung
- quantitative und/oder qualitative Arbeitsüberlastung.

Innere Faktoren haben mehr mit der eigenen Persönlichkeit zu tun. Es geht darum, wie mit Stress und hohen Anforderungen von außen umgegangen wird und wie Situationen und äußere Faktoren bewertet werden.

Grundsätzlich sind vor allem diejenigen Menschen stark Burnout gefährdet, die

- sich mehr vornehmen, als sie eigentlich schaffen können
- sehr hohe Anforderungen an sich selbst haben ("hohe Messlatte")
- immer mit maximalem Energieeinsatz arbeiten (auch wenn weniger reichen würde)
- schwer "nein" sagen bzw. sich schwer abgrenzen können
- es anderen immer recht machen wollen und dabei eigene Bedürfnisse unterdrücken
- sich stark über ihre Arbeit bzw. ihre Leistung definieren.

Wenn wir nur mit einzelnen dieser genannten Faktoren zu tun haben und diese temporär auftreten, haben wir in der Regel genügend Kapazität und Möglichkeiten, diese zu kompensieren und "heil" zu überstehen. Wir erleben solche Phasen durchaus als stressig und belastend, sind deshalb aber noch nicht in einem Burnout gefangen.

Wenn über längere Zeit jedoch viele dieser Faktoren (innere und äußere) zusammen kommen, steigt das Risiko an Burnout zu erkranken.

Wie kann man einem Burnout vorbeugen?

Was ausgebrannt ist, muss einmal gebrannt haben. Die spannende Frage ist, wie können wir das Feuer in den Griff bekommen, *bevor* es unaufhaltsam alles zerstört?

Da das individuelle Burnout-Bild (Symptome, Intensität, Umfeld, Persönlichkeit) stark variiert, kann es auch keine "Rezepte" geben, wie wir mit Sicherheit Burnout ausschließen können. Grundsätzlich können wir jedoch immer auf folgende Aspekte unseres Verhaltens und unserer Einstellung achten:

Alarmsignale des Körpers wahrnehmen

Oft werden wir von unserem Körper über lange Zeit hinweg "informiert", dass etwas nicht stimmt. Wir bemerken z.B. Verspannungen, Magenprobleme, Kopfschmerzen. Je weniger wir die Signale beachten und ihrer Bedeutung und Funktion auf den Grund gehen, umso deutlicher werden sie in der Regel im Laufe der Zeit - bis wir manchmal buchstäblich liegen bleiben. Wir müssen also (wieder) lernen, besser in uns hineinzuhorchen, um die Signale zu hören, zu verstehen und entsprechend darauf zu reagieren.

Für gutes Selbstmanagement sorgen

Je zielgerichteter wir die eigenen Energien einsetzen, um so schonender gehen wir mit unseren Ressourcen um. Es geht darum zu lernen, Prioritäten zu setzen, mit angemessener (nicht mit maximaler) Energie vorliegende Aufgaben zu erledigen und Pausen einzuplanen!

Konstruktiv mit Konflikten umgehen

Gerade sehr Harmonie bedürftige Menschen sehen in Konflikten häufig eine Bedrohung und versuchen daher, diese zu vermeiden. Oft führt dies dazu, dass sie zu oft "nachgeben" und die Bedürfnisse des anderen über die eigenen stellen. Konstruktives Konfliktverhalten meint, konstruktiv "nein" zu sagen und mehr Verantwortung für sich selbst (und weniger für die anderen) zu übernehmen.

Aktives Erwartungsmanagement betreiben

Erwartungsmanagement bedeutet, im Vorfeld zu klären, was zu schaffen ist und was nicht. Diese Klärung muss meist im Dialog mit anderen (dem Chef, dem Partner, den Eltern etc.) und mit sich selbst (Überprüfung der eigenen "Messlatte") erfolgen. Je besser wir uns eigener Bedürfnissen (körperlich und emotional) und Ressourcen (Energiezustand, Hilfsmittel, Unterstützung etc.) bewusst sind, um so klarer können wir erkennen, welche Erwartungen wir erfüllen können und möchten, und welche nicht.

Das eigene Selbstwertgefühl stärken

Gerade wenn wir im Laufe unserer Lebensgeschichte gelernt haben, uns über unsere Leistungen zu definieren, wird es ein wichtiger Schritt sein zu lernen, uns von der Meinung und dem Urteil anderer unabhängig(er) zu machen als auch den eigenen "Kritiker" in uns besser wahrzunehmen und in Zaum zu halten.

Der ganz persönliche "Turn-Around"

Die gute Nachricht: Es gibt Wege aus dem Burnout! Wie diese konkret aussehen, ist individuell sehr unterschiedlich. In jedem Fall bedarf es einer genauen Diagnose und umfassenden Betrachtung der individuellen Situation.

Wenn es uns gelingt, im Vorfeld bewusster zu werden und achtsamer mit uns selbst umzugehen, haben wir möglicherweise schon den entscheidenden Schritt in Richtung Prävention geschafft. Manchmal jedoch trifft uns das Lebensschicksal hart oder sind unsere Persönlichkeitsmuster aufgrund einer schwierigen Lebensgeschichte sehr schwer zu verändern, sodass wir selbst mit uns alleine nicht mehr weiter kommen. Dann ist der erste entscheidende Schritt aus dem Burnout, die eigene Hilfsbedürftigkeit zu erkennen und im nächsten Schritt Unterstützung zu suchen. Oft hilft uns ein Gespräch mit einer Vertrauensperson, bei der wir buchstäblich die Last abladen können - auch wenn es nur für den Moment des Gesprächs ist. Zudem bekommen wir vielleicht wertvolle Tipps oder Kontakte, die uns weiter bringen.

In jedem Fall steht uns immer der Weg offen, professionelle Hilfe zu suchen - egal ob wir uns damit an unseren Hausarzt, einen Coach oder Psychotherapeuten wenden. In einem ersten klärenden Gespräch sollte am besten gemeinsam eine "Strategie" besprochen werden, welche Schritte nötig sind und wer dabei am besten begleiten kann. Bei Burnout ist es wichtig, immer auf mehreren Ebenen (körperlich und psychisch) zu arbeiten. Wo dabei Akzente gesetzt werden, ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Hauptsache, die Schritte führen zum Ziel: in ein kraftvolles, freudiges und glückliches Berufs- und Privatleben!

info

Wenn Sie sich mehr mit diesem oder anderen Themen der Persönlichkeitsentwicklung auseinander setzen möchten, haben Sie dazu die Gelegenheit in einem meiner offenen Seminare oder in einem persönlichen Coaching. Auf meiner Homepage finden Sie dazu weitere Informationen. Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Christa Beyrer
Beratung | Coaching | Training
www.christa-beyrer.de
cb@christa-beyrer.de
T +49. 89. 9810 6688