Burnout ist ein schleichender Prozess

Wer meint, dass Burnout nur Geschäftsleute in höheren Positionen betrifft, täuscht sich mächtig; Burnout finden wir schon bei Kindern, bei Hausfrauen, beim Lehrer, Arzt, beim einfachen Handwerker – Menschen wie «du und ich» sind betroffen und können unter Burnout leiden.

Das Wort übersetzt sagt ausgebrannt sein. Das heisst die ganze Energie, der Antrieb ist weg. Ein Erschöpfungszustand, der irgendwann mal nicht mehr durch Schlaf zu korrigieren ist. Meistens ist es sogar so, dass der Schlaf gestört ist, sei es durch nicht einschlafen können (wie zu viele Gedanken) oder immer wieder grundloses Erwachen.

Burnout ist ein schleichender Prozess, bei Früherkennung ist er auch ziemlich schnell wieder umkehrbar – mit ein bisschen Ruhe und eventuelle Veränderungen in der direkten Umwelt (Verhalten) des Betroffenen. Doch ist der Burnout Prozess fortgeschritten, dann sind die Umkehrarbeiten nicht so einfach – und es bedarf therapeutischer Arbeit (medizinisch wie auch psychotherapeutisch) um den effizienten Mechanismus des Burnouts zu durchbrechen und den Energiefluss wieder zu aktivieren. Das Problem des Burnouts ist der schleichende Prozess. Es kann Jahre dauern, bis der Nullpunkt erreicht ist – die totale Erschöpfung - der Zusammenbruch kommt. Der Zusammenbruch ist auch unterschiedlich – er kann eine schwere Krankheit sein, es kann zu einem emotionalen Breakdown kommen bis zum Selbstmord (Gedanken) oder gar zum Amoklauf, wo alles niedergemacht wird.

Der Burnout, ist eine Wiederholung von Belastungen, welche nicht eliminiert werden. Sondern meistens unter den Tisch gewischt werden, oder als normal abgetan werden. So zum Beispiel die nörgelnde Frau zu Hause oder der Chef im Geschäft, welche Druck machen, weil sie etwas anderes erwarten als was wir ihnen bieten. Laufender Druck und Kritik – Konkurrenz eventuelles Mobbing – und man geht täglich tapfer seinen Weg – weil alles zum Alltag gehört. So lange es geht und die Energie da ist – gleicht man mit Sport aus (geht hier eventuell über die Grenzen – um sich was zu beweisen – oder einfach um nicht zu denken) – jede freie Minute ist gefüllt mit sich kreisenden Gedanken – man beginnt Programme für den Alltag zu machen, um die Übersicht zu behalten – aber auch damit keine Zeit für diese kreisenden Gedanken bleibt – so steigert man sich im Laufe der Zeit in einen Rhythmus – ist aktiv um die Erschöpfung nicht zu merken– der Wille übernimmt die Funktion der Energieverteilung.

Schlafstörungen, Vergesslichkeit, erhöhte Fehlerquote …

Im Alltag wird man vergesslich, Fehler geschehen, oft wird man konfliktunfähig, oder besserwisserisch und schiebt die Schuld den anderen zu. Die eigene Wahrnehmung verschiebt sich. Der physische Zustand lässt auch zu wünschen übrig, hier eine Magenverstimmung, da eine Erkältung, Kopfschmerzen, welche sich häufen, Verspannungen, lange Erholungszeiten. So langsam bewegen wir uns konstitutionell unter den Nullpunkt. **Bis zum Umkippen … Ausgebrannt – «ich kann nicht mehr»**

Symptome wie Kopfschmerzen, Motivationsmangel, extreme Müdigkeit, Verspannungen, Depressionen, keine Freude mehr, Konzentrationsschwäche, erhöhte Fehlerquote und viele mehr häufen sich und wir leiden immer mehr an diesem oder jenem.

Burnout verhindern heisst zuerst einmal Pausen einlegen und ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit wie auch Partnerschaft /Familie zu schaffen. Gesundheit kann mit Ernährung und Sport gut unterstützt werden. Dann immer wiederkehrende Belastungen versuchen zu erkennen und diese so weit wie möglich so zu verändern dass sie nicht mehr belastend sind. Da kann Ihnen ein Coach behilflich sein. Auch damit herauszufinden, wie und wo Sie sich mit Ihrem Verhalten selber verheizen.

Erika G. Landert
Therapeutin und Coach, www.health-art.eu

Burnout Merkmale

- Ich fühle mich körperlich ausgelaugt
- Ich fühle mich emotional leer
- Nur mit Willenskraft morgens aufstehen
- Am Ende des Arbeitstages keine Energie mehr haben
- Niedergeschlagen sein/schwarz sehen
- Ich kann mich nicht mehr freuen
- Bin vergesslich, kann mich schwierig konzentrieren
- Fühle mich sehr oft unwohl/übel
- Bin krankheitsanfällig
- Fühle mich in Konfliktsituationen überfordert/hilflos
- Der Alltag überfordert mich
- Ich bin so schrecklich müde
- Mag keinen Sex mehr
- Mag nicht ausgehen
- Alles ist mir zu viel
- Immer öfters Kopfschmerzen
- Schlafe nicht gut
- Mein Körper ist verspannt
- Zweifle an mir und meinen Fähigkeiten
- Fühle mich innerlich unruhig und nervös
- Verhalte mich zwanghaft, kontrolliere alles
- Mache mir immer ein Programm
- Verliere schnell die Übersicht

HEALTH ART
· Vorträge
· Seminare & Coaching
· Individuelle Beratung
· Burnout: Beratung und Prävention
· Wellnessurlaub auf der kanarischen Insel La Palma
www.health-art.eu
center@health-art.org
Tel. 0034 922 40 21 62