



... um sich vor einem Burnout zu schützen

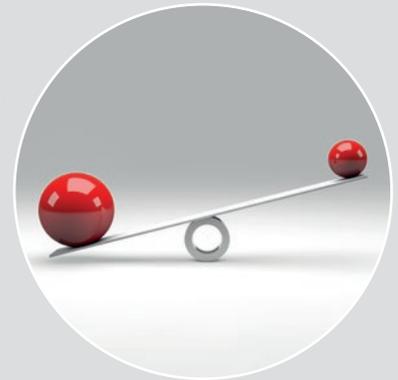
Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

1. Seien Sie ehrlich zu sich selbst



*„Wenn ich dieses Projekt abgeschlossen habe, dann werde ich mir mehr Zeit für mich selbst nehmen.“
„So einen einnehmenden Job mache ich höchstens ein paar Jahre.“
„Aktuell ist eine Ausnahmesituation. Bald wird es wieder besser.“*

Aussagen oder besser gesagt Durchhalteparolen dieser Art höre ich oft von Klienten, die sich auf dem Weg in eine Burnout-Symptomatik befinden. Bei genauerem Blick zeigt sich dann, dass häufig eine generelle Tendenz besteht, sich zu viel zuzumuten und zu wenig auf das eigene natürliche Erholungsbedürfnis zu achten. Eine Konstellation, die im Burnout, also einem chronisch erhöhten Stressniveau, münden kann. Wichtig ist es daher, zu Beginn erst einmal ehrlich zu sich selbst zu sein und sich folgende Fragen zu stellen:



*„Mute ich mir zu oft zu viel zu?“
„Missachte ich wiederkehrend meine Grenzen oder habe ich evtl. mittlerweile Probleme, diese überhaupt wahrzunehmen?“
„Kümmere ich mich aktiv genug um einem Ausgleich zu der Stressbelastung in meinem Alltag?“*

2. Machen Sie eine Bestandsaufnahme

Ist ein Klient bereit, ehrlich zu sich selbst zu sein, kann auf dieser Grundlage eine erste Bestandsaufnahme der aktuellen Belastungsfaktoren erstellt werden. Einen relevanten Stellenwert hat dabei die Frage nach den Arbeitsstunden pro Woche. Doch Vorsicht! Die Arbeitszeit meint nicht nur die Stunden im Büro, sondern auch sonstige vermeintlich freiwillige oder unfreiwillige Aufgaben.^{3,4}

Beispiele hierfür sind:

- » die Versorgung der Kinder
- » die Pflege eines Angehörigen
- » soziales Engagement
- » als verpflichtend erlebte Vereinsaktivitäten
- » Freizeitsport, bei dem „man“ stets besser werden „muss“

Anschließend kann geschaut werden, wie viel Zeit für Entspannung, Erholung und Freude generierende Aktivitäten bereitgehalten wird. Meist zeigt sich eine große Disbalance, was als Warnhinweis gesehen werden sollte.⁷



„There's no such thing as work-life balance. There are work-life choices, and you make them, and they have consequences.“ – Jack Welch



Jeder zweite Bundesbürger fühlt sich von einem Burnout bedroht.⁸

3. Lernen Sie, Ihre inneren Antreiber (Schemata) zu erkennen und zu verändern

Viele Klienten wissen, dass es in ihrem Leben deutlich mehr Momente der Anspannung als der Entspannung gibt. Auch herrscht bereits die Überzeugung vor, dass dies langfristig weder gut für die eigene physische noch die psychische Gesundheit sei. Allerdings führen innere Automatismen schnell dazu, dass Klienten glauben, dass dies in ihrem individuellen Fall leider nicht veränderbar sei. Grund ist meist eine hohe Erwartungshaltung an die eigene Person sowie eine überstarke Verantwortungsübernahme, welche viele Klienten oft schon weite Teile ihres Lebens mit sich herumtragen.^{3,4,7}

Zur langfristigen Burnout-Prophylaxe ist es daher essenziell, eigene innere Antreiber (Schemastrukturen) kennenzulernen und zu verstehen, inwiefern die Biografie diese hervorgebracht hat. Hier schafft das emotionsfokussierte Coaching Abhilfe. Sollte kein Coaching wahrgenommen werden wollen, kann auch durch die Lektüre verschiedener Fachbücher ein erster Einblick erhalten werden.^{1,9,12} Anschließend sollten diverse Tracking-Tools in den Alltag integriert werden, die immer wieder auf die automatisierten inneren Antreiber hinweisen. Im Rahmen des emotionsfokussierten Coachings wird hierfür u.a. eine von mir entwickelte mobile Coaching-App eingesetzt. Sollte bei Ihnen der Wunsch bestehen, ohne ein Coaching Schemastrukturen auf die Spur zu kommen, wären ganz pragmatisch Handyerinnerungen oder farbige Klebepunkte zu empfehlen. Bei Aufeinandertreffen mit den Gedankenstützen sollte kurz innegehalten werden, um zu überprüfen, ob Sie wieder von Ihren alten Programmen (z.B. Tendenz zur Aufopferung für andere, übermäßige Verantwortungsübernahme, übertriebene Forderungen an sich selbst oder übertriebene Selbsthärte) gesteuert werden.

Stück für Stück gelingt es dadurch, eine Beobachterinstanz zu etablieren, die es ermöglicht, eingeschliffene Verhaltensmuster infrage zu stellen.



Fast neun von zehn Deutschen fühlen sich von ihrer Arbeit chronisch gestresst.⁸



4. Handeln Sie gegen Ihre Gefühle



„Intensive Gefühle verzerren unsere Wahrnehmung.“ – Dalai Lama

Erkenntnis ist bekanntlich der erste Weg zur Besserung. Tatsächlich ist Erkenntnis eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung eines Veränderungsprozesses. Denn sobald sich ein Klient seiner alten, im Hintergrund agierenden Schemastrukturen bewusst ist und versucht, sein Leben im Sinne einer besseren Anspannungs-Entspannungs-Balance zu verändern, bekommt dieser geballten Kontakt zu seinem emotionalen Erleben: Angst davor, wie Familienmitglieder, Bekannte, Kollegen oder Vorgesetzter reagieren könnten oder diese zu enttäuschen; Schuldgefühle, oft auch als schlechtes Gewissen bekannt, oder auch ein starkes Gefühl der Scham. Kann der Klient dieses emotionale Erleben nun nicht richtig deuten, weil er sich niemals intensiver mit der Materie der Emotionen auseinandergesetzt hat, so wird er diese Gefühle einfach ausagieren. Schlicht und ergreifend, weil sich dies für ihn stimmig und gut anfühlt. Veränderung kann durch diesen Umstand jedoch nicht entstehen.

Bevor ein Klient also nachhaltige Veränderungen herbeiführen kann, muss er seine emotionale Intelligenz durch eine fundierte Auseinandersetzung mit der Materie der Emotionen erhöhen. Dies erfolgt im emotionsfokussierten Coaching u.a. durch die Inhalte meines videobasierten Online-Portals, in dem der Klient sich in Eigenregie mit emotionalen Grundlagen vertraut macht, sodass im persönlichen Coachingkontakt von Beginn an forciert an der Veränderung gearbeitet werden kann. Sollte auf ein Coaching verzichtet werden wollen, kann auch durch die Lektüre verschiedener Fachbücher eine erste Erhöhung der emotionalen Intelligenz erfolgen.^{6,11}

5. Erhöhen Sie Ihre Selbstfürsorge

Neben dem Abbau als verpflichtend erlebter und häufig stressbesetzter Aktivitäten kommt dem Aufbau selbstfürsorglicher Verhaltensweisen bei der Burnout-Prophylaxe ein besonderer Stellenwert zu. So sollten gezielt Aktivitäten der Ruhe, Erholung und Entspannung eingesetzt werden, um regelmäßig im Alltag zu regenerieren und somit auch dauerhaft die eigene Stressbelastung zu reduzieren. Dabei muss diese Art der Aktivität keinesfalls langweilig sein. Es ist durchaus erlaubt, mit Freunden Spaß zu haben oder aktiv etwas zu erleben. Wichtig ist nur, dass das Gefühl vorherrscht, die Aktivität freiwillig gewählt zu haben. Zudem sollte der Genussaspekt im Fokus stehen.*

Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass Sport jeglicher Art, aber auch zwischenmenschliche Kontakte sich stark stressreduzierend auf den menschlichen Organismus auswirken und somit klar zu empfehlen sind.

Zudem umfasst der Bereich der Selbstfürsorge auch regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten und ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter am Tag). Dieser Umstand wurde von vielen Klienten in Zuständen der anwachsenden Stressbelastung häufig vernachlässigt und führte in einen Teufelskreis, da eine unzureichende Befriedigung der elementaren Bedürfnisse zusätzlichen Stress im Organismus erzeugt.

Abschließend sollte sich vor Augen geführt werden, dass Schlaf als essenziell für die Regeneration des menschlichen Organismus angesehen werden muss und somit ein elementares Bedürfnis darstellt. Trotz vieler widersprüchlicher Publikationen kann heute davon ausgegangen werden, dass 7-8 Stunden pro Nacht als Optimum gelten.⁵

Sollten Sie an dieser Stelle stutzig werden und sich fragen, wie sich all dies in Ihren Alltag integrieren lassen soll, da Sie dafür vermeintlich keine Zeit haben, sei an dieser Stelle noch einmal auf Punkt 3 verwiesen sowie auf ein Zitat, mit dem ich gerne arbeite:



„Zeit hat man nur, wenn man sie sich nimmt.“ – Karl Heinrich Waggerl



* Zum generellen Aufbau erwünschter Verhaltensweisen, siehe auch Quellen 2 und 10

Sie möchten gerne mehr erfahren?

Bei Fragen zu dem Text oder Interesse an einem emotionsfokussierten Coaching können Sie mich gerne über das Kontaktformular meiner Homepage kontaktieren.

Quellen

- 1 Andere Wege gehen - Lebensmuster verstehen und verändern; G. Jacob, H. van Genderen & L. Seebauer (2017); Beltz Verlag
- 2 Atomic Habits; J. Clear (2018); Random House Business
- 3 Burnout kommt nicht nur vom Stress: Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden; M. Prieß (2013); Südwest Verlag
- 4 Burnout: Solve your stress cycle; E. Nagoski & A. Nagoski (2020); Vermilion
- 5 Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs - Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr; M. Walker (2018); Goldmann Verlag
- 6 EQ. Emotionale Intelligenz; D. Goleman & F. Griesse (1997); dtv Verlagsgesellschaft
- 7 Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen; G. Kaluza (2018); Springer Verlag
- 8 Jeder Zweite fühlt sich von Burnout bedroht; unter: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/92312/Jeder-Zweite-fuehlt-sich-von-Burnout-bedroht> (abgerufen am 13.02.2021)
- 9 Raus aus den Lebensfallen; E. Roedinger (2015); Junfermann Verlag
- 10 The Power of Habit: Why we do what we do, and how to change; C. Duhigg (2013); Random House Books
- 11 Training emotionaler Kompetenzen; M. Berking (2017); Springer Verlag
- 12 Wer A sagt... muss noch lange nicht B sagen: Lebensfallen und lästige Gewohnheiten hinter sich lassen; E. Roedinger (2014); Kösel-Verlag