

Watch out for Burnout Versteht und ändert Euch!

01.10.2010



Dr. Matthias Braun

Sie erinnern sich an Erika? Sie hat alle Signale ignoriert. Bei ihr ist Burnout voll ausgebrochen. Nun braucht sie Hilfe. Ihr Hausarzt scheint das Problem in seiner Komplexität nicht lösen zu können.

Eines der Probleme beim Umgang und der Behandlung von Burnout ist, dass es keine objektiv messbaren Anhaltspunkte gibt, die eine Gesundheitsgefährdung anzeigen würden.

Der Grund: Anders als etwa bei gesundheitsschädlicher Lärmbelastung, die bei einer bestimmten Dezibel-Zahl beginnt, spielen bei dem Burnout-induzierenden Dauerstress objektive und subjektive Momente zusammen. So können objektiv „stressende“ Faktoren wie Fremdbestimmung, private Konflikte oder Mehrfachbelastung einen Menschen extrem belasten, während ein anderer diese eher als Herausforderung sehen und so konstruktiv mit ihnen umgehen kann.

Es geht also immer auch um die individuelle Wahrnehmung der äußeren Stressoren, um die Frage, ob der Betreffende Bewältigungsstrategien zur Verfügung hat, um mit den äußeren Anforderungen positiv umgehen zu können.

Tatsache ist, dass Stress nur zu 10 % von außen und zu 90 % von innen, also von dem betreffenden Menschen selbst, von seinen eigenen Ansprüchen und den Erwartungen an sich selbst kommt. Erika war immer Perfektionistin, die ihre Aufgaben zu 110 % erledigen wollte. „Bin ich gut genug?“, war eine ihrer zentralen Fragen. Entspannen konnte sie erst, wenn sie alle Aufgaben erledigt hatte. Sozusagen Entspannung nur als Belohnung für den Fleiß davor. Sie hatte immer das Gefühl, „ich habe die Ruhepause nicht verdient, wenn ich nicht diese Aufgabe noch zu Ende gebracht habe“. Und irgendwann gab es dann gar keine Entspannung mehr, sondern nur noch Arbeit.

Erika sah zunächst keine Möglichkeit, aus dem Stress-Kreislauf zu entfliehen: „Und das schlechte Gewissen verhindert, dass man zurückschaltet, weil man es doch früher auch geschafft hat und jetzt nicht als Versager dastehen will – vor sich selbst und den anderen.“

Gedanken wie „das muss ich auch noch schaffen“ oder „ich darf keine Schwäche zeigen“, sind sehr starke innere Steuerbefehle. Genau wie der eigene Perfektionismus.

„Ich habe es letztlich daran gemerkt, dass, egal was ich angepackt habe, es mir zu viel war. Dann stellt man halt was zurück und packt das nächste an und merkt, dass auch das zuviel ist.“, so Erika. „Und dann kam natürlich auch der Zeitdruck dazu. Und die Belastung, dass man ja irgendwann fertig werden muss. Irgendwann fiel mein ganzes Kartenhaus zusammen. Das war dann im beruflichen wie im privaten Bereich so, dass ich alles immer wieder aufgeschoben und zurückgestellt und mich auch zunehmend zurückgezogen habe.“

Dabei ist das offene Benennen von Überforderung und das aktive Eingestehen seines eigenen Perfektionismus ein erster Schritt zur Genesung. Erika hat diesen Schritt schlussendlich gemacht.

Wie und mit welcher Form der Unterstützung ihr dies gelungen ist, erfahren wir in der nächsten Kolumne ...

Über Dr. Matthias Braun:

Dr. Matthias Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4-jährigen Geschäftsführertätigkeit in München gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breit gefächertes Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung, Kommunikation und Teambildung. Dr. Matthias Braun ist Experte für Burnout. Sein großes Anliegen zu diesem Thema stellt die nachhaltige Burnout Prävention dar. Deshalb hat er das Konzept der BurnoutWatchers® entwickelt. Näheres zu ihm und seinen Aktivitäten finden Sie unter: <http://www.drbraun-mentalcoach.de> und <http://www.burnoutwatchers.de>.

**Dr. Matthias Braun (1)**

Powered by **Burnout Watchers – Dr. Matthias Braun**

Funktionen: **Branchen:** Coaching, Beratung / Consulting,

Specials: Coaching, Gesundheit, Life-Work-Balance,

Tags: Coaching, Burnout, Gesundheit, Dauerstress, Matthias Braun,

Dieser Artikel wurde veröffentlicht von: **Redaktion AGITANO**

» Drucken