

**Watch out for Burnout
Versteht und handelt!**

08.10.2010



Erika Z. – im Endstadium von Burnout – hat sich nur eines gewünscht: Jemanden zu haben, dem sie ihre Situation anvertrauen kann. Diskret. Und ohne viel Aufwand oder Anreise oder Warten in vollen Wartezimmern diverser Ärzte oder Therapeuten. In diesem Zustand ist einem ja sowieso alles zuviel. Eines Tages fand sie im Internet einen Hinweis auf ein Online-Burnout-Präventions Portal.

Dr. Matthias Braun

Der Klick auf diese Seite hat ihr Leben langsam, aber sicher verändert. Sie fand Hilfe auf einem der Kanäle, der zuvor auch durch ihre ständige Erreichbarkeit zu ihrer Situation maßgeblich beigetragen hatte. Ein Kanal also, der ihr vertraut war, das Internet. Niemand in ihrem Umfeld merkte etwas davon. Erika vor ihrem Laptop zu sehen, war ihrer engeren Umgebung ja ein vertrauter Anblick.

Auf diesem Portal wurde als erstes durch einen Burnout-Test mit persönlicher Auswertung und Empfehlung das Ausmaß ihres Burnout festgestellt. Durch einen Persönlichkeitstest erfuhr sie mehr über sich selbst. Basierend auf diesen anonymen und diskreten Analysen verstand Erika, dass es zu einem hohen Anteil ihr eigener Perfektionismus war, der sie in diese Situation gebracht hatte und weniger die äußeren Umstände. Sie erhielt den Zugang zu auf ihre Persönlichkeit abgestimmten mp3 Downloads und nahm an 4 online Seminaren teil. Bei drängenden Fragen konnte sie ein Telefon-Coaching mit einem Burnout-Experten in Anspruch nehmen. Was ihr am meisten half, war jedoch der Austausch in der Community, in der Mitglieder anonym Erfahrungen und Erfolgstipps austauschen konnten.

Dieses Gefühl, nicht allein zu sein, sich mitteilen zu können, zu hören, dass es anderen genau so wie ihr, eventuell sogar noch schlechter ging, war für Erika eine ungeheure Erleichterung und ein erster wichtiger Schritt zur Besserung ihres Zustandes.

Erika verstand auch: Rein vom Erleben her ist Burnout etwas Furchtbares. Zugleich ist Burnout an sich aber keine Krankheit. Die Betroffenen sind „lediglich“ Opfer ihrer falschen Lebensweise, die freilich in der Folge auch zu physischen oder psychischen Erkrankungen führen kann.

Sie lernte in den online-Sitzungen Techniken, wie man Pausen machen, auf sich selbst achten und entspannen kann. So übt Erika etwa den bewussten Umgang mit ihrem Körper: „Ich muss tatsächlich wieder lernen, meinen Körper wirklich wahrzunehmen und auf die Signale meines Körpers zu hören. Das fällt mir immer noch schwer, obwohl ich schon große Fortschritte gemacht habe.“, sagt sie heute.

Stets sollte die Behandlung einfache Übungen enthalten, die leicht in den Alltag eingebaut werden können, ohne viel Zeit und Aufwand zu beanspruchen.

Denn die Symptomatik von Burnout beinhaltet ja gerade das Gefühl des Gehetzt-Seins, keine freie Minute zu haben, ständig Anforderungen hinterher zu laufen, denen man nicht gerecht wird.

Hier muss bei den Betroffenen ein Umdenken stattfinden.

Erika kann ihre kleinen Pausen im Alltag inzwischen sogar wieder bewusst genießen: „Ich habe Techniken gelernt, die ich früher abgelehnt habe, weil ich glaubte, dafür keine Zeit zu haben. Tatsache ist aber, dass ich sehr viel mehr schaffe, nachdem ich mich um mich selbst gekümmert habe. Irgendwie spüre ich dabei, dass meine Energie-Tanks wieder aufgefüllt werden.“

Heute ist sie mehr als früher imstande, sich selber anzunehmen und wertzuschätzen, auch wenn sie nicht

19.11.2010

agitano

alle Aufgaben auf ihrer To-do-Liste erledigt hat. Regelmäßig nimmt Erika immer noch das online Coaching in Anspruch und hört sich die empfohlenen mp3 Programme an. Denn sie weiß jetzt, Prävention ist alles!

Erika hat es gerade noch geschafft, dem Gespenst Burnout zu entkommen. Was Sie aktiv tun können, um es gar nicht so weit kommen zu lassen, erfahren Sie in den nächsten Spalten.

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, Gesundheit, Dauerstress, Burnout, Matthias Braun,

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

» Drucken