

## Burnout-Prävention So verhindern Sie einen Bornout

Von Dr. jur. Matthias H.W. Braun, Institut für mentale Leistungssteigerung



21.10.2010 – Jeder Einzelne hat die Chance, präventiv gegen einen Burnout vorzugehen. Denn Burnout ist nicht wie angenommen eine Krankheit, sondern ein Prozess, der aufgehalten werden kann. Äußerliche und innerliche Faktoren beeinflussen, wie anfällig ein Mensch für Stress ist. Jeder muss selbst seine individuelle Stressanfälligkeit kennen und dafür sorgen, dass der Dauerstress nicht zum Burnout führt. Gewohnheiten durchbrechen, öfter einmal Nein sagen und sich um sich selbst kümmern sind Maßnahmen, die schützen können.

Burnout ist keine Krankheit. Diese Aussage muss in den Ohren eines von Burnout bedrohten oder gar betroffenen Menschen geradezu wie eine Beleidigung klingen. Denn ein solcher Mensch fühlt sich nicht nur krank, sondern zudem allein gelassen, verunsichert, rat- und hilflos und zunehmend niedergeschlagen. Dennoch ist es eine Tatsache, dass nach der heute gültigen 10. internationalen Klassifizierung der Krankheiten (10. ICD 2010) Burnout eben **KEINE Krankheit** ist.

Darüber hinaus ist diese provokante Aussage die beste Botschaft an alle Menschen, die von Burnout bedroht sind. Nach den Erkenntnissen deutscher Betriebskrankenkassen ist jeder zweite Arbeitnehmer in unserem Land von Burnout bedroht. Alleinerziehende Mütter mit Vielfachbelastung, Selbständige ohne die Möglichkeit, zu delegieren oder Hausfrauen, die Familie, Haushalt, Kinder und womöglich die Pflege der Eltern managen dürften mindestens in gleichem Maße bedroht sein.

Die Tatsache, dass Burnout keine Krankheit ist, stellt also für nahezu jeden Zweiten in unserer Gesellschaft an sich eine erfreuliche Botschaft dar. Während wir bei Krankheiten nämlich der Wirksamkeit von Medikamenten mit ihren zahlreichen Nebenwirkungen und den mehr oder weniger präzisen Diagnosen der Medizin ausgeliefert sind, können wir die Herausforderung „Burnout“ **selbst** bewältigen.

Denn Burnout ist ein Prozess, der sich über Wochen und Monate, manchmal über Jahre hin erstreckt und durch **Dauerstress** ausgelöst wird. Burnout „überfällt“ uns nicht aus heiterem Himmel! Burnout kündigt sich mit vielfältigen Hinweisen an und gibt uns damit immer wieder die **Chance**, zu reagieren, etwas zu ändern und den Weg hin zur Gesundheit zu wählen.

Das Problem: Wir sind weitgehend unempfindlich geworden gegen derartige Hinweise, übergehen sie – immer wieder – und „plötzlich“ geht dann nichts mehr. Körperliche Symptome stellen dabei in den meisten Fällen Warnungen der Sorte „5 vor 12“ dar.

Die Bedrohung „Burnout“ stellt gerade in den ersten der zwölf anerkannten Burnout-Phasen (Herbert Freudenberger & Gail North, 1992) für jeden Betroffenen die Chance dar, die eigene Lebensführung auf ihre Richtigkeit zu überprüfen:

- Muss ich wirklich noch mehr arbeiten?
- Ist es richtig, dass ich niemals Fehler machen darf?
- Darf ich meine eigenen Bedürfnisse wirklich dauerhaft vernachlässigen?
- Soll ich meine Wünsche weiter auf „später“ verschieben?
- Bin ich tatsächlich „egoistisch“, wenn ich mich auch um mich kümmere?

Es kommt darauf an, die richtigen Konsequenzen aus den „Warnschüssen“ der ersten Burnout-Phasen zu ziehen, um am Ende des Prozesses gerade nicht eine tatsächliche Krankheit zu entwickeln, die einen dann gnadenlos zwingt, längst fällige Veränderungen im täglichen Leben vorzunehmen, weil sie einen ans Bett fesselt oder von Medikamenten abhängig macht.

Dazu gilt es, die beiden **Risikofelder** für die Entstehung von Burnout zu kennen, sich im bewussten Umgang mit sich selbst zu üben und zu lernen, die eigene Lebensführung mit Abstand zu betrachten. Dafür gilt es, **Stress-Quellen** zu beseitigen, gekonntes **Gedankenmanagement** anzuwenden und alle Möglichkeiten zur Leistungserhaltung und -Steigerung zu nutzen.

## Sie (selbst) können Burnout verhindern

Die Tatsache, dass Burnout ein Prozess ist, hat für jeden von uns folgende gravierende Konsequenz: Es liegt in der Hand und in der Verantwortung **jedes Einzelnen**, Burnout-Prävention aktiv zu betreiben und so Burnout zu verhindern.

Burnout ist die Folge von Dauerstress, weshalb einem die beiden Risikobereiche für die Entstehung von Stress und damit von Burnout bewusst sein müssten. Zum einen ist das unsere Umgebung, die Arbeit und das Arbeitsumfeld, die Gesellschaft und die Familie. Dieses „**Außen**“ kann vielfältig Stress erzeugen und uns in die Gefahr von Burnout bringen.

Zum anderen spielt unsere Persönlichkeit, das „**Innen**“, eine ganz entscheidende Rolle bei der Entstehung von Burnout, denn jeder Mensch nimmt seine Umwelt anders wahr. Was den einen „stresst“, lässt einen anderen völlig kalt und umgekehrt. Im „Außen“ müssen also zunächst die Stressauslösenden Situationen und Faktoren identifiziert werden, um diese dann ändern und beseitigen zu können, soweit das möglich ist.

## Schlechte Gewohnheiten durchbrechen

Wer etwa morgens notorisch zu spät dran ist und deshalb schon auf dem Weg zur Arbeit unter enormem Zeitdruck und damit Stress steht, sollte „einfach“ früher aufstehen. Sofern es sich bei diesem Verhalten „lediglich“ um eine Gewohnheit handelt, bedarf es nur eines gewissen Durchhaltevermögens, das einem durch das schöne Bild des entspannten Ankommens in der Arbeit erleichtert wird. Als Anhalt kann die 30-Tage-Regel dienen, wonach innerhalb dieses Zeitraumes das neue Verhalten im Gehirn neurologisch gespurt und verankert ist.

Gleiches gilt für den mit Akten überquellenden Schreibtisch. Das Gehirn des Schreibtisch-Inhabers ist nicht nur immer wieder gezwungen, die verschiedenen Papierstapel gedanklich blitzschnell durchzuscanen, was an sich schon zeit- und kraftraubend ist. Darüber hinaus befinden sich in diesen Stapeln meist Papiere, die unangenehme Gefühle und damit Stress auslösen. Statt diese „Aufschieberitis“ zu pflegen, könnte der Betreffende die Papiere auch in einen Schrank räumen oder sie – am besten – zügig wegarbeiten.

## Stress machen wir uns selbst

Wenn ein solches Verhalten allerdings nicht lediglich eine suboptimale Gewohnheit darstellt, sondern persönlichkeitspezifische Ursachen hat, befinden wir uns bereits im zweiten Risikobereich, dem „Innen“. Hier liegt – entgegen der landläufigen Meinung – die Hauptursache für jede Form von Stress und damit auch von Burnout. Die Ergebnisse der Verhaltensforschung zeigen, dass wir uns ganze 90 Prozent des Stresses selbst, das heißt ausschließlich durch unsere **eigenen Gedanken, Gefühle und Bewertungen** machen.

Auch dies ist eine hervorragende Nachricht, weil wir selbst damit die Macht haben, etwas zu **ändern** und nicht hilflose Opfer unserer Umwelt sind. Gekonntes Gedankenmanagement bedeutet, die persönlichen Motive und Bewertungen zu erkennen und sie damit benenn- und veränderbar zu machen. Es bedeutet darüber hinaus, sich auf die Suche nach möglichen **unbewussten Steuersätzen** zu begeben, die Sie dazu bringen, immer wieder zu spät dran zu sein, immer wieder Papierstapel aufzuhäufen, immer wieder „ja“ statt „nein“ zu sagen, immer wieder...

Dabei gilt es, diese Symptome als Wegweiser zur Lösung zu betrachten. Denn offensichtlich hatte dieses Verhalten irgendwann so große Vorteile für Sie, dass Sie es fest in Ihr Leben eingebaut haben. Diese Vorteile zu finden bedeutet, die gewünschte Verhaltensänderung dauerhaft vornehmen zu können und damit Stress und Burnout nachhaltig zu verhindern. Ihre zusätzliche „Belohnung“ besteht in deutlich **erhöhter Leistungsfähigkeit und Lebenszufriedenheit**.

## Über den Autor

---



**Dr. jur. Matthias H.W. Braun**

Dr. jur. Matthias H.W. 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. Dr. Matthias Braun ist Experte für Burnout. Sein großes Anliegen zu diesem Thema stellt die nachhaltige Burnout Prävention dar.

Dr. jur. Matthias H.W. Braun

Institut für mentale Leistungssteigerung

Unterrain 2

83104 Ostermünchen

Telefon +49 8067 180 - 899

E-Mail [info@drbraun-mentalcoach.de](mailto:info@drbraun-mentalcoach.de)

Web [www.drbraun-mentalcoach.de](http://www.drbraun-mentalcoach.de)