

## Watch out for Burnout

10.09.2010

### Die gute Nachricht – Burnout ist KEINE Krankheit!



Dr. Matthias Braun

Auch wenn diese Aussage in den Ohren eines von Burnout bedrohten oder gar betroffenen Menschen fast wie eine Beleidigung klingen mag, ist nach der heute gültigen 10. internationalen Klassifizierung der Krankheiten (10. ICD 2010) Burnout KEINE Krankheit.

Und obwohl sich ein „Burnout-Patient“ nicht nur krank, sondern darüber hinaus oftmals allein gelassen, verunsichert und zunehmend niedergeschlagen fühlt, stellt diese Botschaft die größte Chance für alle Menschen dar, die von Burnout bedroht sind.

Während wir bei Krankheiten nämlich der Wirksamkeit von Medikamenten mit Nebenwirkungen und den mehr oder weniger präzisen Diagnosen der Medizin ausgeliefert sind, können wir die Herausforderung „Burnout“ selbst bewältigen.

Immerhin jeder zweite Arbeitnehmer in unserem Land ist nach Erkenntnissen deutscher Betriebskrankenkassen von Burnout bedroht! Allein erziehende Mütter mit Vielfachbelastung, Selbständige ohne die Möglichkeit, zu delegieren oder Hausfrauen, die Familie, Haushalt, Kinder und womöglich die Pflege der Eltern managen sind sicherlich gleichermaßen bedroht.

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 12 anerkannten Burnout-Phasen (Herbert Freudenberger & Gail North, 1992) für jeden Betroffenen die Chance dar, die eigene Lebensführung 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.

Burnout Prävention lautet daher das Gebot der Stunde! Das funktioniert ganz einfach und höchst effektiv. Allerdings setzt es eine Fähigkeit voraus, die in der modernen und hektischen „online“-Gesellschaft abhanden zu kommen droht: Die Fähigkeit zur Achtsamkeit.

Um die „Warnschüsse“ als solche wahrnehmen und konstruktiv reagieren zu können, müssen wir vom Alltagsbewusstsein und der permanenten Aufmerksamkeit nach „außen“ umschalten können auf Achtsamkeit und damit der Wahrnehmung nach „innen“.

Wie schwierig es sein kann, dies – wieder – zu erlernen und wie einfach, wenn auch nicht leicht, der Weg aus der Burnout-Falle letztendlich ist, zeigen die folgenden Teile dieser 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 **Dr. Matthias Braun**

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

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

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

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

» Drucken