

IM BRENNPUNKT: BURNOUT-SYNDROM

Fühlen Sie sich wie ausgebrannt?

Das Burnout zählt mittlerweile schon fast zu den Volkskrankheiten. Wie man erkennt, ob man gefährdet ist und was man dagegen tun kann.

Müde, antriebslos, ausgelaugt. So fühlen sich die meisten mit einem beginnenden Burnout-Syndrom. Weil genau diese Symptome aber auch alltäglich erscheinen können, werden Bedenken häufig zur Seite geschoben, und das für (zu) lange Zeit. Denn: Stress hat schließlich jeder einmal – und für viele zählt ständige, starker Stress im Arbeitsleben gar zum guten Ton.

Auf allen Kanälen

Wie aber erkennt man nun, ob man „nur“ gestresst ist, burnoutgefährdet oder bereits betroffen? Erschöpfung auf allen Kanälen – körperlich, emotional, und sozial – die geballt über einen längeren Zeitraum auftritt, gilt als klares Warnzeichen. Besonders, wenn die Probleme auch auf den sozialen Bereich ausstrahlen: Vernachlässigt man Hobbys, legt Freundschaften auf Eis und zieht sich nur noch zurück, ist Alarmstufe Rot angesagt.

Körperlich gesehen ist so ein Burnout allerdings nur schwer einzugrenzen. Eine Palette an weit mehr als hundert Symptomen, die bislang mit der Krankheit in Zusammenhang gebracht wurden, erschwert eine genaue Definition.

„Man sollte die Dauer und Intensität von belastenden beruflichen und privaten Faktoren hinterfragen: zum Beispiel Überlastung, fehlende Anerkennung, schwierige Vorgesetzte, Über- oder Unterforderung, Einsamkeit, Kontaktarmut, Beziehungschaos“, erklärt Trainerin und Coach Sidonie Pucher.

Notbremse ziehen

Wer bemerkt, dass er in ein Burnout hineinschlittert, sollte vom Gas gehen – oder schleunigst die Notbremse ziehen. Ist man sich unsicher, in welcher Phase man sich gerade befindet, können Experten dies mittels diverser Tests herausfinden.

In den Anfangsphasen kann auch Entspannung in Form eines Urlaubs oder einer Kur helfen. Allgemein gilt jedoch: Will man nicht weiter in die Burnout-Abwärtsspirale hineinschlittern, kommt man nicht umhin, seine Einstellung,

den Arbeits- oder Lebensstil unter die Lupe zu nehmen und gegebenenfalls dauerhaft zu verändern. Hierzu gibt Pucher folgende Tipps: „In den Alltag Pausen einplanen, genügend

Wasser trinken, sich bewegen, positive Gedanken und Gefühle pflegen, an seinem Zeitmanagement arbeiten etc. Kurz gesagt: Körper, Geist und Seele stärken sowie mehr Gelassenheit erreichen.“

Aber was, wenn man bereits so weit ins Burnout geschlittert ist, dass all das nichts mehr hilft, der

Körper streikt und sich die Hoffnungslosigkeit nicht mehr vertreiben lässt? „Dann sollte man auf jeden Fall zum Facharzt gehen“, rät die Trainerin. Dieser kann auch differenzieren, ob es sich um ein Burnout oder eine andere psychische Erkrankung, etwa eine Depression, handelt.

Ansprechen, aber richtig

Vermutet man ein Burnout-Syndrom bei jemand anderem, raten Experten, sich selbst erst einmal genauer über das Thema zu informieren. Erst dann sollte man den Betroffenen mit dem Verdacht konfrontieren.

Das sollte allerdings unbedingt diskret und unter vier Augen passieren. Auch Schuldzuweisungen sind fehl am Platz – sie führen nämlich meist nur dazu, dass der andere abblockt.

Besser ist es, mit Ich-Botschaften zu beschreiben, wie man die Situation persönlich wahrnimmt und warum man sich Sorgen macht. Man kann auch Tipps wie die oben genannten geben oder den Betroffenen zu einem Stress-Test motivieren.

GUT ZU WISSEN

Definition: Von Burnout spricht man, wenn ein totaler körperlicher und geistiger Erschöpfungszustand mehr als sechs Monate anhält. Experten unterteilen den Burnout-Prozess in mehrere Stadien (je nach Modell drei bis zwölf Phasen).

Beginn: Ein Burnout startet mit typischen Verhaltensweisen, die als Warnzeichen gelten: Der Zwang, sich zu beweisen, verstärkter Einsatz, subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen etc.

Risikogruppe: Menschen mit starkem Verantwortungsbewusstsein, Idealismus und Perfektionsdrang, extremem Ehrgeiz und dem Zwang, alles alleine managen zu wollen, gelten als stärker gefährdet.

Weitere Infos zum Thema: www.burnout.info



◆ Nur gestresst oder komplett ausgebrannt? Die Symptome eines Burnouts sind mannigfaltig ISTOCK

Geben Sie dem Burnout keine Chance!
Ausgeglichen statt ausgebrannt!

ERFOLGSSEMINARE®
Mag. Sidonie Pucher
Trainerin, Coach, Lebens- und Sozialberaterin
Telefon: +43 3185 8772, erfolgsseminare.pucher@aon.at
www.erfolgsseminare.eu