

Brennen, ja bitte – verbrennen, nein danke!

Mit Trainerin und Coach

Mag. Sidonie Pucher sprach

Helga Jäger über Burn-out-

Früherkennung sowie über

Chancen, aus der Burn-out-

Abwärtsspirale auszustiegen.



Sidonie Pucher

Sie halten u. a. Burn-out-Präventionsseminare und -Workshops und erarbeiten Maßnahmen mit Betroffenen, ermutigen und begleiten sie. Was ist Burn-out tatsächlich?

Generell wird als Burn-out eine totale körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, die mehr als 6 Monate dauert, bezeichnet. Je nach Modell spricht man von 3, 6, 7 oder 12 Phasen eines Burn-out-Prozesses, die schleichend sind und ineinander übergehen.

Sie sagen, Burn-out sei ein schleichender Prozess. Wie kann man erkennen, ob man selbst schon Burn-out gefährdet ist?

Man sollte die Dauer und Intensität belastender beruflicher und privater Faktoren hinterfragen: z. B. Überlastung, fehlende Anerkennung, schwierige Vorgesetzte, Über- oder Unterforderung, Einsamkeit, Kontaktarmut, Beziehungschaos. Außerdem sind Menschen mit folgenden persönlichen Merkmalen mehr gefährdet als andere: Perfektionismus, das Suchen der Anerkennung über Leistung und Karriere, fehlende Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, ein Mangel an Abgrenzung und der Wunsch, es jedem recht zu machen.

Wenn man bemerkt, dass man in ein Burn-out hineinschlittert, welche Schritte sollte man sofort setzen, welche mittelfristig, welche langfristig?

Das ist abhängig von der Burn-out-Phase, in der man sich bereits befindet. Wenn man sich noch nicht sicher ist, ob man in einer Burn-out-Phase ist, gibt es die Möglichkeit, mittels verschiedener Testverfahren (MBI – Maslach Burnout-Inventory; CSA – Clinical Stress Assessment, Herzratenvariabilitätsmessung) herauszufinden, wie hoch die Belastung ist. In den ersten 3 Phasen (Hyperaktivität, Reizbarkeit, reduziertes Engagement usw.), kann ein Entspannungsurlaub oder eine Kur die Symptome beseitigen. D. h. mit dem Partner re-

den und/oder den Arzt aufsuchen. Ohne die Einstellung, den Arbeits- und Lebensstil zu hinterfragen bzw. zu ändern, werden sich die Symptome aber wieder über kurz oder lang nach dem Urlaub oder der Kur einstellen. Hierzu gehören: Pausen in den Alltag einplanen, auf die Atmung zu achten, ausreichend Wasser zu trinken, Bewegung, die Zeitmanagementregeln beachten, die Persönlichkeit entwickeln, positive Gedanken und Gefühle pflegen, also alles in allem: Körper, Geist und Seele stärken und mehr Gelassenheit erlangen. Ab der 4. Phase (Funktionsausfälle, Hoffnungslosigkeit) sollte auf alle Fälle ein Facharzt zurate gezogen werden. Zusätzlich wird eine Therapie empfohlen. Spätestens hier wird es notwendig sein, den Vorgesetzten zu informieren.

Was soll jemand machen, der bei anderen deutliche Burn-out-Symptome bemerkt?

Diese Person sollte sich selbst zuerst etwas in das Thema einlesen und danach erst den Betroffenen in einem Gespräch informieren, was ihr aufgefallen ist (z. B. Veränderungen anderen Menschen gegenüber). Allerdings immer als Ich-Botschaft, nie als Schuldzuweisung, da sonst ein Abblocken die Folge sein könnte. Man kann Tipps wie die oben erwähnten geben.

Sie beschreiben, dass Balance im Kopf beginnt. Was kann ich mir darunter vorstellen?

Ich kann mich immer entscheiden: Ist das Glas noch halb voll oder schon halb leer, denn, wenn ich denke, spreche ich ja zugleich zu mir. Ich selbst bin für die Qualität meiner Gedanken verantwortlich. Negative Gedanken vergiften Körper, Geist, Seele und Beziehungen, rauben Energie und erschöpfen. Positive Gedanken fördern, entspannen und stoppen Burn-out.

Vielen Dank für das Gespräch. □

www.erfolgsseminare.eu