

Burnout erkennen und verhindern

Burnout ist keine Krankheit, sondern 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, sondern kündigt sich mit vielfältigen Hinweisen an. Dadurch werden wir in die Lage versetzt, etwas an unserer Lebensführung zu ändern und diese auf ihre Richtigkeit hin zu überprüfen:

- · Muss ich wirklich noch mehr arbeiten?
- Ist es richtig, nie Fehler machen zu dürfen?
- Darf ich meine eigenen Bedürfnisse wirklich dauerhaft vernachlässigen?
- · Soll ich meine Wünsche nach wie vor auf später verschieben?
- Bin ich tatsächlich egoistisch, wenn ich mich auch um mich kümmere?

Der Psychologe und Psychoanalythiker Herbert Freudenberger und seine Kollegin Gail North haben zwölf Phasen beziehungsweise Stadien im Verlauf des Burnout-Syndroms identifiziert – eine der anerkanntesten Klassifizierungen. Die Übergänge zwischen den einzelnen Stadien sind fließend und können individuell unterschiedlich empfunden werden. Dabei kommt es darauf an, die richtigen Konsequenzen aus den Warnschüssen der ersten Burnout-Stadien zu ziehen. So entwickelt sich daraus am Ende des Prozesses gerade nicht eine Krankheit wie zum Beispiel eine Depression. Im Folgenden werden diese Stadien dargestellt und danach jeweils adäquate Gegenmaßnahmen vorgeschlagen.



Stadium 1: Zwang, sich zu beweisen

Die Betroffenen sind sich bewusst über die zunehmenden Schwierigkeiten, das gewöhnliche Arbeitspensum in der üblichen Zeit zu bewältigen. Da nicht sein kann, was nicht sein darf, strengen sie sich umso mehr an, diesen Normalzustand zu erhalten beziehungsweise wieder zu erreichen.

Stadium 2: Verstärkter Einsatz

Das Erhalten des Normalzustands gelingt immer weniger, so dass die Betroffenen gezwungen sind, länger zu arbeiten und mehr Energie für den gleichen beziehungsweise einen kontinuierlich abnehmenden Output einzusetzen.



Stadium 3: Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Das längere Arbeiten und der vermehrte Einsatz führen zwangsläufig zur Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Das Mehr an Zeit, das für die Bewältigung der Aufgaben aufgewendet werden "muss", fehlt für die eigenen Interessen wie Sport, Erholung oder die Pflege sozialer Kontakte. Vor sich selbst wird dies mit folgendem Gedanken gerechtfertigt: Man muss eben sehen, wo man Kraft sparen kann.



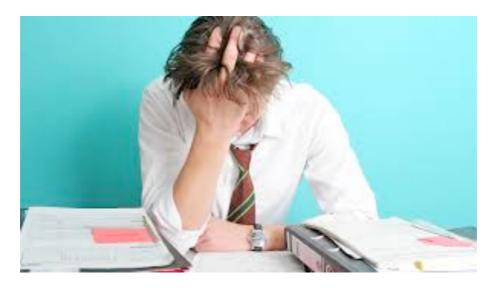
Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Die natürliche Erstreaktion auf die zunehmenden inneren und äußeren Konflikte ist die der Verdrängung. Nicht oder zu wenig gelebte Bedürfnisse machen sich in immer stärkerem Maße bemerkbar und müssen ignoriert, das heißt verdrängt werden.

Ebenso leiden das familiäre Umfeld und Freundschaften unter dem selbst auferlegten Zeitmangel, was auch im Außen zu Reibungen führt. Diese müssen ebenfalls verdrängt werden, um den eingeschlagenen Weg weitergehen zu können. Dies geschieht weitgehend unbewusst – eine der großen Gefahren des Burnout-Prozesses.

Stadium 5: Umdeutung von Werten

Jeder Mensch hat ein – wenn auch oft nicht bewusstes – individuelles Wertesystem, das ihn stärkt, stützt und letztlich gesund hält. Diese Werte, die zum Beispiel die Erholung und Freizeit umfassen, passen nun nicht mehr. Jetzt, da immer mehr und länger gearbeitet werden muss, obwohl nicht einmal auf diese Weise das ursprüngliche Leistungsniveau erreicht werden kann, verbieten sich solche Phasen der Erholung. Statt also das eigene Verhalten zu hinterfragen, werden die eigenen Werte umgedeutet. "Arbeit" oder "Leistung" werden zum Lebensinhalt gemacht und als Erfüllung definiert.





Stadium 6: Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme

Ein solches Verhalten muss zu vermehrten Problemen mit dem Umfeld, von Freunden über Verwandte bis hin zu Kollegen führen. Die Betroffenen haben immer weniger Zeit und kaum noch Aufmerksamkeit für die ihnen angeblich wichtigen Menschen. Letztere können diese Situation oft nicht richtig deuten und fehlinterpretieren dieses Verhalten als Desinteresse an einem selbst und an dem, was zuvor wichtig war. Die Leugnung dieses Problems und des immer stärker werdenden inneren Kampfs kostet zusätzlich Energie und befördert den Burnout-Prozess insgesamt.



Stadium 7: Rückzug

Die "Lösung" für die Betroffenen besteht in einem immer weiter und schneller fortschreitenden Rückzug, der vermeintliche Vorteile mit sich bringt:

- Die Betroffenen glauben fälschlicherweise, dadurch Kraft sparen zu können.
- Die Betroffenen entziehen sich der Konfrontation mit den unterbewusst präsenten eigenen Verhaltensfehlern.

Gerade bei Männern wird dieser verschärfte Rückzug von zunehmendem Alkoholmissbrauch begleitet. Dadurch entsteht neben dem eigentlichen Problem des Burnout ein weiteres.

Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderung

Das bisher beschriebene Vermeidungs-, Umdeutungs- und Rückzugsverhalten gewinnt zunehmend Einfluss auf die Persönlichkeit. Die Betroffenen verändern sich wahrnehmbar nach außen. Obwohl es schon lange zuvor Anzeichen gab, ist dieser Zeitpunkt das absolute Alarmzeichen für Vorgesetzte, Kollegen, Freunde und den Partner.

Die Betroffenen drohen jetzt ihre selbstgeschaffene, neue Realität als die wahre Realität zu übernehmen. Wurde bislang noch verdrängt und verleugnet, wird dieses krankmachende Verhalten jetzt als das einzig richtige angesehen und an die Stelle des bisherigen Wertesystems gesetzt. Damit wird es immer schwerer, die Betroffenen mit Hilfsangeboten zu erreichen.





Stadium 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

Die Betroffenen führen nun schon über eine lange Zeitspanne ein komplett fremdes Leben. Sie vernachlässigen die eigenen Bedürfnisse und haben ihr wahres Wertesystem aufgegeben. Stattdessen haben sie bloß noch das Mehr an Leistung und Effektivität im Kopf. Ein Zustand, den sie jedoch nie erreichen werden. Dadurch haben sie sich derart von sich selbst entfremdet, dass sie nicht mehr in der Lage sind zu entscheiden, was gut und richtig und vor allem gesund und heilsam für sie ist.

Stadium 10: Innere Leere

Fühlten die Betroffenen zu Beginn des Burnout-Prozesses oft eine unerklärliche innere Unruhe und sich ständig gehetzt, stellt sich in dieser Phase ein völlig neues Lebensgefühl ein. Obwohl sich für diesen Zustand allgemeine Formulierungen fast verbieten – weil ihn jeder Betroffene individuell unterschiedlich empfindet – lässt sich dieser Zustand doch mit einigen typischen Aussagen belegen:

- "Mein Leben ist grau."
- "Egal, was ich mache, es ist alles eintönig."
- "Ich kann mich über nichts mehr freuen."
- "Irgendwie fühle ich mich lebendig tot."



Stadien 11 und 12: Depression und völlige Erschöpfung

Erst jetzt hat sich aus dem Burnout-Prozess eine Krankheit entwickelt: die Betroffenen verfallen in eine Depression oder sie erleiden einen körperlichen Totalzusammenbruch.

Wege aus der Burnout Falle

Jedem sollten die beiden Risikobereiche für die Entstehung von Stress und damit von Burnout bekannt sein: zum einen die Arbeit und das Arbeitsumfeld, die Gesellschaft und die Familie (äußerer Risikobereich), zum anderen unsere Persönlichkeit (innerer Risikobereich), denn jeder Mensch nimmt seine Umwelt anders wahr. Was den einen "stresst", lässt den anderen völlig kalt. Im äußeren Risikobereich müssen also zunächst die Stress auslösenden Situationen und Faktoren identifiziert werden, um diese dann – soweit möglich – ändern und beseitigen zu können.

Weil Burnout ein Prozess ist, muss jeder selbst aktiv Prävention betreiben und so versuchen, es zu verhindern. Je nach Stadium können unterschiedliche Maßnahmen dabei helfen:





Burnout-Prävention in den Stadien 1 bis 3

Planen Sie in Ihren Arbeitsablauf Phasen der Erholung und des Abschaltens ebenso fest ein wie Ihre geschäftlichen Termine. Sie sollten diese Phasen also auch in Ihrem Terminkalender vermerken. Machen Sie sich bewusst, dass Sie dann am effektivsten sind, wenn sich Phasen der Anspannung und der Entspannung abwechseln.

Wenn Sie etwas mehr tun wollen, erledigen Sie die Aufgaben des Alltags ein wenig bewusster. Fragen Sie sich immer wieder – zum Beispiel während eines Meetings – wo Sie gerade gedanklich sind. Lernen Sie, Ihre Gedanken bewusster wahrzunehmen.

Burnout-Prävention in den Stadien 3 bis 6

Nehmen Sie sich eine Auszeit! Schalten Sie Ihr Handy, Ihr Laptop, Ihr Tablet und alle sonstigen Arbeitsgeräte aus. Nutzen Sie die Auszeit, um sich mit vertrauten Menschen zu unterhalten und deren Hinweise und Ratschläge anzuhören. Machen Sie sich bewusst, dass Sie andernfalls eine Zwangspause werden einlegen müssen, die mehrere Jahre dauern kann.

Burnout-Prävention in den Stadien 7 bis 9

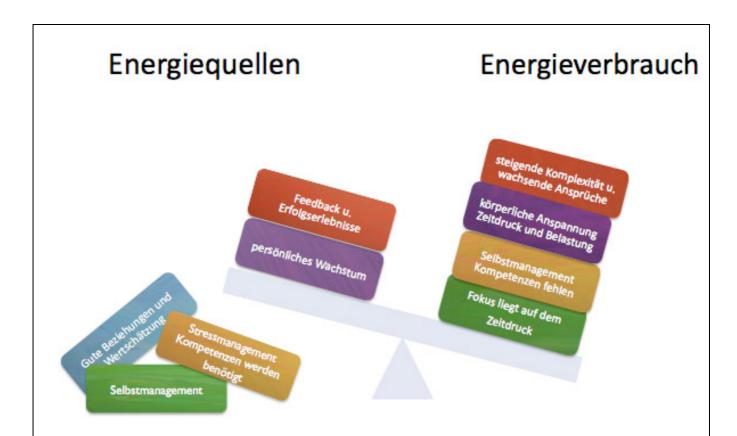
Gestehen Sie sich ein, dass Sie mit präventiven Maßnahmen zu lange gewartet haben. Seien Sie aber auch stolz auf sich, nun das Richtige zu tun. Lieber spät als nie! Wenden Sie



sich an einen Experten, der Ihnen zeigt, wie Sie sich selbst helfen können. Nehmen Sie sich mindestens drei Wochen Zeit für sich. Nutzen Sie diese Zeit, um eine Entspannungstechnik zu erlernen.

Burnout-Prävention in den Stadien 10 bis 12

Sollte bei Ihnen eine psychische oder physische Folgeerkrankung diagnostiziert werden, wenden Sie sich an einen Arzt. Dies sollten Sie spätestens ab dem 11. Stadium tun!



Wollen Sie Ihre natürliche Waage ins Gleichgewicht bringen und Burnout verhindern? Wollen Sie zufriedener Ihren Alltag geniessen? Die humanfirst Coachs begleiten Sie als erfahrene Sparringpartner gerne auf dem gesunden Weg in eine ausgeglichene Worklife Balance und unterstützen Sie situativ nach Ihren Wünschen & Bedürfnissen.