

## Watch out for Burnout Erkennt die Signale!

24.09.2010



Vorige Woche haben wir Erika an der Stelle verlassen, an der sie denkt: „Wenn ich nur jemanden hätte, an den ich mich wenden könnte. Der mich versteht. Alleine über meinen Zustand zu reden, würde mir schon so sehr helfen.“ Wie ist Erika an diesen Punkt gekommen? Was hätte sie wann anders machen können, wo genau auf sich, ihren Körper und dessen Signale hören müssen?

Dr. Matthias Braun Signale, die jeder von uns sehr ernst nehmen sollte, um einem ähnlichen Schicksal wie dem von Erika zu entgehen:

In meinen Coachings mache ich immer wieder die Erfahrung, dass unter Burnout Leidende von Konzentrationsstörungen und Problemen, einem Gespräch weiterhin aufmerksam folgen zu können, als erste Signale berichten. Manche klagen auch, sich einfach nichts mehr merken zu können.

Wenn Sie in dieser Stufe die ersten Signale erkennen und eingreifen, ihr Leben – nur ein klein wenig – ändern, dann können Sie Burnout erfolgreich verhindern. Wenn Sie hier ganz bewusst immer wieder Pausen einlegen und sich Auszeiten zum Regenerieren gönnen, sind Sie auf dem richtigen Weg hin zu Gesundheit und Wohlbefinden.....

Ignorieren Sie diese Signale und schalten nicht einen Gang zurück, gesellen sich unvermeidbar als nächste Stufe Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit und das sogenannte „Morgentief“ dazu, das intensive Gefühl den „drohenden“ Tag einfach nicht bewältigen zu können und deshalb lieber die Bettdecke über den Kopf zu ziehen. Aber auch jetzt können Sie noch eingreifen. Hier empfehle ich den Ratsuchenden in meiner Coaching Praxis eine sofortige längere Auszeit, etwa in Form eines ausgedehnten Urlaubs, verbunden mit der Maßgabe komplett „offline“ zu gehen, für nichts und niemanden erreichbar zu sein und parallel unbedingt und zwingend eine effektive Entspannungstechnik zu erlernen und regelmäßig anzuwenden....

Wenn Sie nicht reagieren und einfach so weitermachen wie bisher, häufen sich schließlich vegetative Symptome, wie Reizdarm-Symptomatik, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, häufige Migräne, die allesamt deutlich auf eine Überlastungssituation hinweisen.

Auch Erikas Körper sandte zahlreiche Warnzeichen, die ihr ein frühzeitiges und damit einfaches Gegensteuern möglich gemacht hätten.

Nun jedoch kommt es bei ihr zum vollen Ausbruch von Burnout.

„Ich fühlte mich mit allem immer sofort überfordert und bald kamen bei mir als körperliche Symptome ein Magengeschwür und eine Gürtelrose dazu. Das Endstadium war für mich dann der Tunnelblick und akute Schwindelgefühle, die mich jederzeit überfallen konnten“, berichtet Erika von dieser Phase.

„Egal, was ich auch angepackt habe, auch in der Freizeit, ich war davon überfordert. Und wenn man dann überfordert ist, ist es ja oft so, dass man aggressiv reagiert. Man ist dann gereizt und wirkt für die Umwelt unverträglich.“

Und erst in diesem Moment wird Erika bewusst, dass sie wirklich Hilfe braucht. Über ihren Zustand reden muss. Aber mit wem? Vielleicht mit ihrem Hausarzt?

Nächste Woche erfahren wir, wie wichtig es für Erika ist, dass sie erkennt, woher ihr Burnout wirklich kommt.

---

### Über Dr. Matthias Braun:

Dr. Matthias Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4jährigen 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