

## Watch out for Burnout Wehret den Anfängen ...

17.09.2010



Dr. Matthias Braun

Erika Z. ist eine sportliche, attraktive Frau Mitte 30. Halblange braune Haare, Jeans, einfarbiges Oberteil und modische Stiefel. Sie ist Marketingleiterin eines internationalen Elektronikunternehmens, trägt große berufliche Verantwortung auf ihren Schultern. Sie reist oft zu Messen und Veranstaltungen und genießt diesen – obwohl anstrengenden – Aspekt ihres Jobs sehr. 60 – 70 Wochenstunden sind für Erika nicht die Ausnahme, sondern die Norm.

Mittagspausen, die keine sind, am Computer verbracht, mit einer Hand essend, mit der anderen tippend oder telefonierend. Es gehört zu ihrem Job einfach dazu. Sie hat diese Menge an Arbeitsstunden, die immerwährende Erreichbarkeit rund um die Uhr, die eine Position in einem global agierenden Unternehmen mit sich bringt, auch nie hinterfragt. Bis vor kurzem ...

Seit einiger Zeit fühlt sie sich anders. Abgestumpft. Die Freude, die Begeisterung die Produkte ihres Unternehmens nach vorne zu bringen und zu vertreten, ist nicht mehr vorhanden. Das, was Passion und fast eine Mission war, ist zur reinen Pflicht mutiert. Fühlt sich schwer an. Die geistige Flexibilität und Kreativität, die Erika immer auszeichneten, sind versiegt. Kein innovativer Gedanke betreffend den diesjährigen Messeauftritt. Sie versucht, wenigstens „business as usual“ zu machen, aber schafft auch das nur mit großer Anstrengung.

„Ich habe mich nur noch wie ein Roboter gefühlt, hatte zu nichts Lust, keine Lebensfreude mehr, keine Gefühle. Nur noch funktionieren: Schlafen, essen, arbeiten, schlafen essen, arbeiten...“, sagt Erika heute über diese Phase ihres Lebens.

Nach außen jedoch macht Erika einen fitten, sportlichen und völlig gesunden Eindruck. Erst dem genauen Beobachter fällt auf, dass sie angespannt und unter Druck wirkt, gehetzt und scheinbar immer auf dem Sprung.

„Ich habe plötzlich das Pensum, das ich bisher immer gut geschafft hatte, einfach nicht mehr geschafft. Ich habe mein Arbeitspensum dann ein bisschen reduziert, aber auch das habe ich dann nur noch mit sehr viel Kraft geschafft. Und zu dem Preis, dass ich abends fix und fertig war, todmüde und zu nichts mehr zu gebrauchen“.

Auch Erikas Privatleben leidet zunehmend unter dieser Situation. Sie hat keine Kraft und vor allem keine Lust mehr, etwas zu unternehmen. Allein die Idee einer pro-aktiven Freizeitgestaltung erschöpft sie. Angebote ihrer Freunde, etwas mit ihnen zu unternehmen, lehnt sie rundweg ab. Alles scheint ihr zu aufwendig und einfach zu viel. Dabei fühlt sie sich zunehmend isoliert und wie hinter einer unsichtbaren Wand. So, als ob die Welt „da draußen“ rund um sie eine andere, fremde ist, zu der sie eigentlich gar nicht mehr gehört.

Erika weiß es noch nicht. Hat es nicht bewusst realisiert. Aber sie leidet unter akutem Burnout. Zu lange hat sie die Warnsignale, die sie von ihrem Körper gesendet bekam, ignoriert. Erika fühlt sich total allein. Sie kann über ihre zunehmende Unfähigkeit, ihre Aufgaben effizient und verantwortungsvoll zu erledigen, mit niemandem sprechen. In Ihrem Unternehmen bedeutet es totalen Gesichtsverlust, Schwächen zuzugeben. Menschen als Personen zählen wenig, nur die Leistung wird honoriert. Erika weiß, wenn jemand erfährt, wie es in ihr wirklich aussieht, ist sie innerhalb eines Monats aus diesem Unternehmen entfernt.

Immer wieder erreicht das permanente Gedankenkarussell in Erikas Kopf denselben Punkt: „Wenn ich nur jemanden hätte, an den ich mich wenden könnte. Der mich versteht. Wo ich mich ohne großen

Zeitaufwand diskret jemandem anvertrauen könnte. Alleine über meinen Zustand zu reden, würde mir schon so sehr helfen“

In der nächsten Kolumne erfahren Sie mehr über die Signale, die Erika zu lange ignoriert hat und natürlich auch, wie es Erika weiter ergeht ...

---

### 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