

Watch out for Burnout

Wie definieren Sie Burnout?

Burnout ist ein Prozess der permanenten Energie-Abgabe und damit des kontinuierlichen Energieverlustes. Burnout-Kandidaten geraten aus den unterschiedlichsten Gründen in eine Spirale aus fehlendem Energie-Zufluss und stetigem Energie-Abfluss, die ihren – meist verborgenen – Anfang im Überschreiten der eigenen Grenzen, d.h. im Ignorieren der eigenen Bedürfnisse und Überschätzen der eigenen Kräfte hat.

Wer ist besonders Burnout-gefährdet?

All diejenigen Menschen, die für ihre Aufgabe brennen sind besonders gefährdet, auszubrennen, d.h. einen Burnout zu erleiden.

Menschen die beruflich oder privat mit großer Begeisterung an ihrer Aufgabe und für ihre Kunden, Partner, Kinder, Geschäftspartner, Mitarbeiter, Chefs arbeiten. Denn sehr häufig ist dieses innere Feuer verbunden mit einem besonders hohen inneren Anspruch an sich selbst. Dem Anspruch, den Beruf bestmöglich auszuüben, die Aufgabe perfekt zu erledigen, den anvertrauten Menschen immer ganz und gar gerecht zu werden usw.

Ist Burnout eine Krankheit?

Nein, Burnout ist 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! Burnout kündigt sich mit vielfältigen Hinweisen an und gibt uns damit immer wieder die Chance, zu reagieren, etwas zu ändern und den Weg hin zur Gesundheit zu wählen.

Das Problem: Wir sind weitgehend unempfindlich geworden gegen derartige Hinweise, übergehen sie – immer wieder – und „plötzlich“ geht dann nichts mehr. Körperliche Symptome stellen dabei in den meisten Fällen Warnungen der Sorte „5 vor 12“ dar.

Kann man von Burnout geheilt werden?

Burnout kann im eigentlichen Wortsinne nicht geheilt werden, weil Burnout selbst keine Krankheit ist, auch wenn sich während des Burnout-Prozesses sehr wohl körperliche und/oder psychische Krankheitssymptome einstellen können. Und selbst wenn wir den Begriff „Heilung“ zulassen würden, so kann Burnout immer nur von dem Betroffenen selbst „geheilt“ werden.

Eine „klassische“ Heilung von außen, etwa mit Medikamenten, ist nicht möglich und erfreulicher Weise auch gar nicht nötig!

Bekommen Mitarbeiter Burnout, weil sie ihrem Job inhaltlich nicht gewachsen sind?

Überforderung bedeutet Stress und Stress, insbesondere Dauerstress stellt den Auslöser für das Burnout-Syndrom dar.

Insbesondere wenn ein engagierter und besonders leistungswilliger Mitarbeiter bemerkt, dass er den gestellten Aufgaben nicht mehr so gewachsen ist, wie vielleicht noch vor einiger Zeit, droht die Burnout-Falle.

Anders kann der Fall liegen, wenn der Mitarbeiter seinen Job ablehnt und nur widerwillig ausführt, weil er sich dem inhaltlich nicht gewachsen fühlt. Diese Menschen leiden selbstverständlich auch, entwickeln aber meist andere Symptome als die des Burnout. Diese Menschen jammern und klagen sicher auch häufiger und vernehmbarer als der klassische Burnout-Kandidat, der sich möglichst niemals „outen“ möchte, was gerade Teil des Problems ist.

Was sind die besten Methoden dagegen?

Die beste „Methode“ gegen Burnout ist die Burnout-Prävention und das einzig wahre Mittel, um niemals in die Burnout-Falle zu tappen, obwohl man hochmotiviert zur Sache geht, ist der Dreiklang aus Entspannung, [Achtsamkeit](#) und Dissoziierung.

Entspannung lässt den Organismus regenerieren und Kraft schöpfen, verbunden mit Achtsamkeit verhilft sie zu einer glasklaren Wahrnehmung des Hier und Jetzt und ermöglicht einem zugleich, von den eigenen Gedanken und Gefühlen zeitweise Abstand zu nehmen.

Insgesamt erreicht man so ein hohes Maß an Selbststeuerungsfähigkeit und Souveränität, das einen dazu befähigt, die jeweils adäquaten Entscheidungszu treffen: Vom beherzten Zupacken bis spät in die Nacht bis zum ebenso beherzten NEIN zur Anfrage eines Kollegen oder Vorgesetzten.

Wie kann man sich vor Burnout schützen?

Neben dem eben Gesagten muss an dieser Stelle Entspannung nochmals deutlich herausgestellt werden.

Entspannung ist in der Tat ein multifunktionales Wundermittel, dessen Wert gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.

Die Tatsache, dass sich auch hierzulande Medizin und Wissenschaft vermehrt dieses Themas annehmen und – man staune! – langsam auch in der westlichen Hemisphäre die beeindruckenden Wohltaten von Entspannung erkannt werden, sollte auch Zweifler veranlassen, sich mit diesem Thema intensiv zu befassen.

Entspannung ist das Beste, was wir für Körper, Geist und Seele tun können, sie kostet keinen Cent, sie benötigt keine Hilfsmittel, sie hat keine (negativen) Nebenwirkungen und sie ist jederzeit und überall einsetzbar.

Würden mehr Menschen von Leistungssportlern lernen, würden auch sie längst den überragenden Wert von Entspannungstechniken für ihren Alltag erkannt haben.

Mit deren Hilfe steigert man nicht nur seine Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, sondern bewahrt jederzeit den Überblick und verbessert darüber hinaus die eigene Merkfähigkeit und Kreativität.

In welchen Phasen verläuft Burnout und wie viele gibt es?

Es gibt unterschiedliche Einteilungen, die von 3 bis 30 Phasen reichen. Eine der anerkanntesten Klassifizierungen ist die von Herbert Fensler und Gail North, die eine sehr nachvollziehbare Einteilung in 12 Burnout-Phasen vorgenommen haben.

Im Einzelnen sind dies folgende Stadien:

- Stadium 1: Zwang, sich zu beweisen
- Stadium 2: Verstärkter Einsatz
- Stadium 3: Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
- Stadium 5: Umdeutung von Werten
- Stadium 6: Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme
- Stadium 7: Rückzug
- Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderung
- Stadium 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
- Stadium 10: Innere Leere
- Stadium 11 und 12: Depression und völlige Erschöpfung

Was können Unternehmen präventiv tun, um Burnout bei ihren Mitarbeitern zu verhindern?

Das lässt sich in einem Satz beantworten:

Das Thema Burnout enttabuisieren, indem sie für Aufklärung bei Führungskräften und Mitarbeitern sorgen und den Mitarbeitern diskrete und anonyme Möglichkeiten zur Prävention bieten.

Was bieten Sie Ihren Coaching-Kunden im Burn-out Fall an?

Das reicht von der Analyse des Ist-Zustandes und anschließender Empfehlung kleinerer Veränderungen in der Lebensführung in den Anfangsstadien, über die Empfehlung zur Wahrnehmung von Online- oder Live-Seminaren zur Bewältigung größerer Probleme bis hin zu intensiven Trainings- oder Coaching-Maßnahmen in den Endstadien.

Jeder Burnout-Fall ist einzigartig und verlangt individuelle Betrachtung und Betreuung. Gemeinsam ist allen Fällen, dass die Betroffenen zunächst einmal zu folgenden Erkenntnissen geführt werden müssen:

1. Der Betroffene selbst und nur er selbst kann sich von Burnout befreien und somit „heilen“. Das Positive an dieser Nachricht ist natürlich, dass der Einzelne souverän und selbstbestimmt ist und bleibt und sich in keinerlei Abhängigkeit von anderen Menschen oder gar Medikamenten begeben muss.

Das für manche Menschen herausfordernde daran ist, dass der Einzelne damit auch die alleinige(!) Verantwortung für seinen Zustand trägt. Er wird also aus seiner möglichen Opferrolle – „der Chef, der Partner, die Gesellschaft ist schuld, dass...“ – herausgezwungen.

Und er wird zum „Heiler“ in eigener Sache gemacht. Das ist freilich unbequemer, als würde man lediglich eine „rosa Pille“ schlucken müssen, also weiter auf Hilfe von Außen bauen.

2. Der Weg aus dem Burnout und hin zu einem gesunden, erfüllten Leben in Lebensfreude und Leistungskraft führt unweigerlich über Entspannung und den Wechsel von An- und Entspannung. Hier gilt es in vielen Fällen zunächst einmal die vielen Vorurteile über Entspannung zu beseitigen und zu verdeutlichen, was Entspannung tatsächlich ist und was sie tatsächlich bewirkt. Im nächsten Schritt gilt es, die zum Einzelnen passende Entspannungstechnik fest in den Tagesablauf einzubauen.

3. Der Betroffene muss sich selbst – besser – kennenlernen, insbesondere seine unterbewussten Steuersätze, die ihn dazu gebracht haben, sich selbst förmlich auszubeuten, indem er seine eigenen Grenzen zu oft, zu weit und/oder zu lange ignoriert oder überschritten hat.

Diese individuellen Steuersätze müssen zunächst bewusst gemacht und in der Folge durch konstruktive Anweisungen „überschrieben bzw. ersetzt werden. Von großer Bedeutung sind meist Themen wie die „innere Erlaubnis“, etwas zu tun oder zu unterlassen und eine Steigerung der Eigen-Wertschätzung oder Eigen-Liebe.

4. Schließlich ist es essentiell, dass die Betroffenen ihr ureigenes Wertesystem wiederentdecken, das sie im Laufe des Burnout-Prozesses immer mehr verdrängt und umgedeutet haben, um ihr „neues“ Leben vor sich selbst und anderen rechtfertigen zu können.

Was kann jemand tun, der meint in Richtung Burnout unterwegs zu sein und dies selbst rechtzeitig erkennt?

Ein erster sinnvoller Schritt ist sicherlich, einen der zahllosen Burnout-Tests zu absolvieren. Zum einen zeigt die Menge an Tests dem Betroffenen, dass „da draußen“ viele Menschen mit ähnlichen Herausforderungen sein müssen, denn sonst gäbe es nicht so viele Tests (wie auch Literatur) zu diesem Thema.

Zum anderen erhält er so einen ersten Anhaltspunkt, wo er tatsächlich steht.

Je nachdem wo er steht, bieten sich dann die oben bereits erwähnten Möglichkeiten an.

Dem einen mag es (noch) genügen, sich der Gefahr intellektuell bewusst geworden zu sein, um sein Leben ein wenig umzustellen.

Ein anderer braucht vielleicht nur die ein oder andere gut gemachte Entspannungs-mp3 oder ein Online-Seminar.

Während es für den Dritten unbedingt geboten ist, sich in ein Seminar, Coaching oder Training zu begeben, um sich aus der Burnout-Falle begleiten zu lassen, weil er alleine den Ausgang zu finden nicht mehr in der Lage ist.

Eine allgemein hilfreiche Empfehlung auf dem Weg zur jeweils individuell richtigen Lösung ist es, auf die Aussagen vertrauter Menschen zu hören. Diese sehen viel klarer und früher, was der Betroffene tun sollte – JETZT!



Autor

Dr. Matthias H.W. Braun

Dr. jur. Matthias H.W. 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. www.drbraun-mentalcoach.de und www.burnoutwatchers.de

Verwandte Themen

- [Wohlfühlen](#)
- [Gesundheit](#)
- [Entspannung](#)
- [Burn-Out](#)

Alle Erläuterungen zu Wellness-Themen auf 4managers dienen ausschließlich der persönlichen Unterstützung des Lesers. Die Erläuterungen sind weder als Diagnose, Rezept noch zur Behandlung von Krankheiten oder gesundheitlichen Beschwerden gedacht. Sie können und wollen keine medizinische Betreuung oder Behandlung ersetzen. Die Erwähnung eines Produkts, einer Dienstleistung oder einer Therapie stellt keine Empfehlung dar. Kommentare von Fremdautoren geben die Meinung dieser Autoren wieder und nicht die der Herausgeber. Bitte treffen Sie Ihre persönlichen, eigenverantwortlichen Entscheidungen in Gesundheitsfragen immer zusammen mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.



mentorenschule.de

Mentoring für Fach- und Führungskräfte

Ein Seminar für alle, die ihre Fähigkeiten als Mentor entwickeln wollen, um Erfahrungswissen professionell weiter zu geben.

