

Burnout: erkennen und präventiv handeln

Burnout wächst zu einer Zivilisationskrankheit heran. In der heutigen Zeit, wo Stress und Leistungsdruck unseren Alltag bestimmen, ist es besonders wichtig, den Körper zu entlasten und rechtzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Unsere Expertin Neele Kerkmann sagt Ihnen, wie Sie Burnout erkennen und wie Sie sich davor schützen können.

24.04.2017 - von Neele Kerkmann

Das Wort „Stress“ ist in unserer Gesellschaft in aller Munde. Alltägliche Bemerkungen wie „Ich bin völlig gestresst“, „mach mir keinen Stress“ oder „das war wieder ein Stress heute“ zeigen, wie sehr unser Bewusstsein diesen Zustand bereits verinnerlicht hat. Stress wird oft sogar als etwas Notwendiges erachtet, um in der Arbeitswelt Ziele zu erreichen. „Wer keinen Stress hat, gibt nicht sein Bestes“ ist eine weit verbreitete Vorstellung.

Ursachen

für BurnoutDieses Denken ist einer Reihe von Megatrends wie Globalisierung, Vernetzung, Informationsdichte oder Komplexität entsprungen und hat einen ganz entscheidenden Einfluss auf das Arbeits- und Privatleben jedes Einzelnen. Ständig wechselnde Herausforderungen, zunehmende Komplexität von Aufgaben, steigende Anforderung an Leistungsbereitschaft, erweiterte Verantwortungsräume sowie Auflösung von traditionellen Normen und Regeln führen zwar auch zu einem Wachstum an Möglichkeiten, gleichzeitig erhöhen sich aber auch die existenziellen Unsicherheiten dramatisch. Neben Entscheidungs- und Entfaltungsfreiheit sind die Konsequenzen immer öfter auch Unsicherheit, Überlastung, Angst und in erheblichem Maße Stress. Die Folge: drastisch ansteigende Zahlen von psychischen Langzeiterkrankungen – auch bekannt als

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/385>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Burnout.

Rechtzeitig die Anzeichen von Burnout erkennen

Dabei ist Burnout eigentlich nur ein Oberbegriff für ein großes Sammelsurium an körperlichen und geistigen Erschöpfungserscheinungen. Und das Problematische daran, Burnout ist ein schleichender Prozess, der nicht erst da einsetzt, wo gar nichts mehr geht, sondern schon viel früher. Körperlich startet es mit Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen und reicht über den Tinnitus bis zum Herzinfarkt. Psychisch von emotionalen Schwankungen bis hin zu Depressionen und sozialer Isolation. Schon die ersten Anzeichen sind Hilfeschreie des eigenen Körper und Geistes. Und diese sollten Ernst genommen werden. Rechtzeitig!

Anzeichen auf verschiedenen Ebenen Burnout macht sich körperlich mit verschiedenen Symptomen bemerkbar. Darunter fallen:

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Verdauungsstörungen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/385>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- Herz-Kreislauf Beschwerden
- Atembeschwerden
- Magengeschwür
- Herzinfarkt

Auf psychischer

Ebene können zum Beispiel Stimmungsschwankungen, Agressivität oder Erschöpfung auftreten. Ein typisches Zeichen ist auch eine „Alles egal“-Haltung, Depressionen und Schizophrenie. Betroffene kapseln sich auf der sozialen Ebene häufig ab, sind emotional unzulänglich, fallen aus sozialen und gesellschaftlichen Netzwerken raus und haben oftmals das Gefühl „Keiner versteht mich“.

Die 12

Stadien des Burnouts..... lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Zwang sich zu beweisen
- Verstärkter Einsatz
- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Verdrängung von Konflikten
- Umdeutung von Werten
- Leugnung der Probleme
- Rückzug
- Beobachtbare Verhaltensänderung
- Depressionalisation
- Innere Leere
- Depression
- Völlige Erschöpfung

Nachhaltig

vor Burnout schützen
Schützen durch Prävention – oder anders ausgedrückt: Rechtzeitig auf sich selber gucken und schauen, was einem gut tut. Doch ein Patentrezept gibt es nicht. Denn leider – oder zum Glück – ist jeder Mensch anders, hat andere Bedürfnisse, lebt unter anderen Umständen und hat andere Ressourcen um mit Belastungen umzugehen. Wichtig ist zu schauen, woraus man Kraft zieht und welche Ressourcen man schon hat, um diese dann ganz gezielt zu nutzen und auszubauen. Das können persönliche Eigenschaften genauso sein wie

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/385>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

gute Freundschaften, ein familiärer Rückhalt oder ein motivierendes Sportteam. Und vergessen Sie nie zu kommunizieren, wenn Sie doch mal wieder übers Ziel hinaus schießen, wenn Sie überfordert sind, sich müde, schlapp und hilflos fühlen. Delegieren Sie Aufgabe und holen Sie sich Hilfe. Gleiches gilt natürlich auch, wenn Sie merken, dass es jemandem in Ihrem Umfeld nicht gut geht. Denn diese Phasen im Trubel des Alltags kennt jeder – und sind leider auch kaum ganz vermeidbar.

Kraft und

Energie sammeln Doch es geht natürlich gar nicht darum, gleich den Job hinzuschmeißen und gar nichts mehr zu tun. Ganz im Gegenteil: Auch die Arbeit kann durch eine feste Aufgabe und ein stabiles Umfeld viel Kraft und Energie geben. Wichtig ist nur, sensibel auf sich selbst zu achten und nicht darauf zu warten, bis man ohnmächtig einer Inneren Leere gegenüber steht.

Denken Sie daran, Burnout

ist teuer. Er kostet viel – Ihre Gesundheit, Ihre Lebensenergie und Lebensfreude. Ihre Zeit und auch Ihr Geld. Es führt nicht nur zur Arbeitsunfähigkeit, sondern kostet leider auch häufig Partnerschaft und privates Glück. Machen Sie sich deshalb immer wieder bewusst, dass eine langfristig erfolgreiche berufliche Karriere kein Sprint ist, sondern ein Marathon. Man muss seine Kräfte gut einteilen.

FAZIT:

Erkennen Sie rechtzeitig die Zeichen des Burnouts und nehmen Sie die Stressbewältigung in die Hand, um Ihrem Körper und Seele die nötige Ruhe und Gelassenheit zu geben, die es benötigt, um ausgeglichen durch den Alltag zu gehen. Suchen Sie sich Hilfe, wenn Sie es nicht alleine schaffen, denn Ihre Gesundheit ist das wichtigste Gut.

Weitere

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/385>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Informationen:

Lesen Sie auch unsere Artikel:

"Reine Kopfsache: Sagen Sie nein zum Stress",

"Burnout: Test und Symptome",

"Auszeit nehmen: Warum Sie ab und zu ausbrechen sollten"