

## Im Privatleben

- Gezielte Entspannung
- Vorzugszeit für Partner(in)
- Handy ausschalten
- Regelmässige Bewegung
- Gesundes Essen mit Zeit
- Körperkontakt
- Ausreichend guter Schlaf

## Im Arbeitsumfeld

- Delegieren, sich ersetzbar machen
- Realistische Terminplanung mit Puffern
- Verzicht auf Alkohol
- Lachen in Gemeinschaft
- Innehalten in der Pause

Quelle: Gezeiten Haus Klinik Bonn

# it dem höchsten en»



Ja, erst im Zusammenspiel mit den individuellen Motiven und Einstellungen erzeugen sie bei einigen Dauerstress, schwere Erschöpfung und Krankheit. Manche Menschen halten unglaublich viel Stress und Druck aus, andere wirft es selbst bei einer geringen Belastung aus der Bahn. Vor allem Menschen, die zu Ungeduld, Perfektionismus, Überkontrolle, Einzelkämpfertum und Selbstüberforderung neigen, sind gefährdet. Wenn bei ihnen Symptome wie chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, geschwächtes Immunsystem, Magen-Darm-Beschwerden oder sexuelle Störungen auftreten, sind das ernsthafte Warnsignale.

### Wie schützt man sich davor, in einen Teufelskreis zu geraten, der in emotionaler, mentaler und sozialer Erschöpfung endet?

Wichtig ist zunächst eine ehrliche Selbsteinschätzung. Weil viele Betroffene ihre Schwierigkeiten verleugnen und mit noch mehr Anstrengung in den Griff zu bekommen versuchen, braucht es vielfach Personen aus dem nahen Umfeld, die sie auf die Situation aufmerksam machen und sie ermutigen, sich eine Auszeit zu nehmen oder fachliche Hilfe zu holen. So kann das Abgleiten in die Depression oft vermieden werden. Konkret: Oft machen Männer erst einen Schritt aus dem Teufelskreis hinaus, wenn ihre Frauen ihnen sagen: «So kenne ich dich nicht. Du bist ein anderer geworden und das macht mir Angst. Hol dir Hilfe!»

### Sie begleiten Klienten, die wegen eines Burnouts ausgefallen sind, beim Wiedereinstieg. Worauf kommt es da an?

Ein akutes Burnout lässt keinen Stein auf dem anderen. Ich habe Manager mit enorm beeindruckendem Leistungsausweis erlebt, die nach der Burnout-Erkrankung kaum mehr in der Lage waren, einen Einkaufszettel zu schreiben oder einen Lebenslauf zusam-

menzustellen und zu verschicken. In einem ersten Schritt geht es meistens darum, wieder den eigenen Körper wahrzunehmen, Ruhe und Zuversicht zurückzugewinnen und einfache Dinge zu bewältigen. Vor der Rückkehr in den Berufsalltag ist die Frage zu klären, ob es möglich und sinnvoll ist, wieder ins alte Umfeld zu gehen, und – falls ja – was der Betroffene verändern kann, um seine Stressregulation zu verbessern. Oft stehen Themen wie Abgrenzung, Regeneration, Partnerschaft und Zeit für sich im Vordergrund (vgl. Liste oben). Und immer wieder die Frage, welche Antreiber einen steuern und wie manche Glaubenssätze relativiert werden können. Wer tief im Inneren glaubt, immer perfekt sein zu müssen und es allen recht zu machen, gerät leicht wieder in denselben Teufelskreis, solange er diese Leitsätze nicht relativieren lernt.

### Gibt es nebst dem Übermass an Aufgaben und Stress andere Faktoren, die zu einem Burnout führen können?

Fachleute sprechen seit einiger Zeit auch von Boreout, also der Gefahr, durch Langeweile und Unterforderung zu erschlaffen. Wie erwähnt ist Stress an sich nichts Schlechtes. Wenn wir zu wenig gefordert werden, nehmen Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit rasch ab. Ebenso ungesund ist es, wenn jemand über längere Zeit am falschen Ort, sprich: gegen seine Talente und/oder Werte arbeitet. Das kommt öfter vor, als man vermuten würde. Meistens verhindern Annehmlichkeiten wie hoher Lohn oder Status, dass diese Menschen ihre Situation verändern. Oder die Angst vor dem Neuen, die viele vom Aus- und Umsteigen abhält. Oft braucht es dann den Leidensdruck, im Extremfall die Krankheit als Auslöser für eine Veränderung. Wenn jemand über längere Zeit ein Sinnmanko hat im Job, kann das auch mit dem höchsten Lohn auf Dauer nicht kompensiert werden.

Wer nicht in einen Teufelskreis geraten will, braucht eine ehrliche Selbsteinschätzung. BILD FOTOLIA

INTERVIEW:  
MATHIAS MORGENTHALER