

Ausgebrannt? Akku fast leer?

Nehmen Sie sich Zeit zum Umdenken!



Ständiger Stress und Überforderung können zu einem Gefühl des „Ausgebrannt-Seins“ führen. Das Burnout-Syndrom ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die aber vermieden werden kann, wenn frühzeitig die Gefahrensignale und ihre Ursachen dafür erkannt werden. Wir haben mit Stephan Krahe, einem Experten für die Burnoutprävention, über das Krankheitsbild und wirksame Strategien im Umgang damit, gesprochen.

Lebenslust: Burnout ist ein heute viel strapazierter Begriff. Welches Krankheitsbild verbirgt sich eigentlich dahinter?

Krahe: In der Medizin spricht man dabei vom sogenannten Burnout-Syndrom. Darunter versteht man einen chronischen Erschöpfungszustand mit einem ganzen Bündel von möglichen zusätzlichen Krankheitssymptomen, die letztlich alle Lebensbereiche betreffen können. Typische Anzeichen sind etwa Magen-Darm-Probleme, chronische Rückenschmerzen, wiederkehrende Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, aber auch tägliche Müdigkeit, Antriebslosigkeit sowie ein Gefühl allgemeiner Hoffnungslosigkeit und fehlender Lebensfreude.

Lebenslust: Wie kann man erkennen, dass man vor einem Burnout steht?

Krahe: Burnout ist ein schleichender Prozess. Betroffene sollten daher genauer auf ihr Verhalten schauen, wenn sie eigene Bedürfnisse andauernd vernachlässigen und immer häufiger Konflikte und Fehler in ihrem Berufs- und sozialen Umfeld auftauchen. Spätestens wenn Arbeit und Ersatzbefriedigungen, wie etwa PC-Spiele, stets an erster Stelle stehen, sich der Familien- und Freundeskreis vermehrt zurückzieht und ein tiefes Gefühl der inneren Leere und Selbst-Entfremdung beherrschend ist, sollten die inneren Alarmglocken schrillen. Hier gilt es vordringlich, den Menschen aus seiner erlernten Alltagsroutine zu holen. Neben dem Gang zum Hausarzt zur organischen Abklärung ist dann die Hinzuziehung weiterer externer Hilfe ratsam, die einen gemeinsamen kritischen Blick auf Lebenssituation, Verhaltensmuster und auf Wünsche und Ziele ermöglicht.

Lebenslust: Gibt es eine spezielle Personengruppe, die besonders gefährdet ist?

Krahe: Es kann grundsätzlich jeden treffen. Angefangen von Schulkindern, die durch ein übersteigertes Leistungsdenken der Eltern in der Schule überfordert werden, Per-

sonen, die einen Angehörigen über lange Zeit pflegen, Menschen, die sich in einer anhaltenden persönlichen Lebenskrise befinden oder immer perfekt sein wollen. Aber auch ganz klassisch, das „Ausgebrannt sein“ im Berufsleben – durch Über- aber auch durch Unterforderung oder bei Mobbing.

Lebenslust: Hier kommen Sie ins Spiel. Sie sind ausgebildeter Burnoutcoach. Wie gehen Sie hier genau vor?

Krahe: Jeder Mensch verarbeitet Stress auf seine Weise. Es gilt dabei, den Teufelskreis zwischen destruktiven Verhalten, negativen Erleben und Zwangs-Gedanken zu durchbrechen. Meine präventive Burnoutarbeit orientiert sich deshalb an den konkreten Lebensumständen und Bedürfnissen des Betroffenen. Säulen des von mir dazu entwickelten PRIVATE®-Konzeptes sind a. Reflexion und Anpassung eigener Wünsche und Ziele an die Gegebenheiten, b. Analyse des schädigenden Verhaltensmusters, c. intensives Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining zum Aufbau der Eigenkompetenz, d. Einüben von Entspannungstechniken zur konkreten Entlastung, eine (Re)Aktivierung der persönlichen „Kraft-Tankstellen“. Dies ist ein intensiver Prozess, der erste Erfolgserlebnisse bereits nach kurzer Zeit ermöglicht, die dann nach und nach durch Verhaltensänderungen stabilisiert werden.

Lebenslust: Was können die Betroffenen selbst beitragen, um einen Burnout zu vermeiden?

Krahe: Sehr viel, denn ohne sie geht es nicht! Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht daher die Hilfe zur Selbsthilfe. Im Alltag eingeübte schädliche Verhaltensmuster zu durchbrechen, gelingt nur mit beharrlicher Arbeit. Jeder, der einmal seine Ernährung auf eine gesündere umstellen wollte, weiß, wie schwer dies sein kann. Aber das Erfolgserleben, es geschafft zu haben, ist unvergleichlich. Bewusst in die Natur zu gehen, den Theaterbesuch wieder zu genießen, neue Hobbys für sich zu entdecken, Beziehungen neu zu gestalten oder auch die eigene Spiritualität zu erweitern, all das bedeutet eine enorme Steigerung der Lebensqualität! Das sind wir uns wert! Das Leben ist wie ein See voller Möglichkeiten - stürzen wir uns lustvoll hinein, aber lernen wir sinnvollerweise auch vorher schwimmen!

Lebenslust: Vielen Dank für das Gespräch!

Stephan Krahe arbeitet in eigener Praxis mit gestressten und burnoutgefährdeten Menschen. Er ist Burnouttherapeut, Personal Coach sowie Trainer für Stressbewältigung und Entspannungsverfahren.

Info

Kontakt:
Kesslerplatz 3, 90489 Nürnberg
Tel.: 09 11/13 03 06 84
www.klaerung-und-begleitung.de