

Brauchen Sie Hilfe? Dann bearbeiten Sie die Aufgaben.

1 Lesen Sie den Vortrag und markieren Sie die wichtigsten Informationen in jedem Teil.

Dem Burnout vorbeugen – das innere Gleichgewicht finden

von Dr. Mike Lewis

Ich begrüße Sie alle herzlich zu meinem Vortrag. Wir haben heute schon einiges zum Thema Stress, Burnout und menschliche Krisen gehört. Das Erschreckende ist: Diese Probleme betreffen heute längst nicht mehr nur Menschen, die in Führungspositionen arbeiten. Nein, auch Kinder in der Schule, Eltern, Auszubildende, Studierende, Berufstätige und arbeitslose Menschen sind von Stress und seinen Folgen betroffen. Heute Vormittag haben wir gehört, dass die Gesellschaft und auch wir selbst hohe Erwartungen an uns stellen und wir diese Erwartungen oft nicht erfüllen können. Wenn dieser Erwartungsdruck zu hoch wird, kann es zu einem Burnout kommen. In meiner Präsentation geht es um Burnout-Prävention, also die Frage, wie man einem Burnout vorbeugen kann. Wie kann man vermeiden, dass innerer und äußerer Stress so groß werden, dass man nicht mehr handeln kann?

Im ersten Teil spreche ich darüber, was man unter einem Burnout versteht. Anschließend möchte ich Ihnen einen kurzen Überblick über die verschiedenen Phasen eines Burnouts geben. Dann komme ich im dritten Teil zu den Präventionsmöglichkeiten. Hier gebe ich Beispiele, was man tun kann, um einem Burnout vorzubeugen. Zum Abschluss fasse ich die wichtigsten Punkte meines Vortrags zusammen.

Was ist eigentlich ein „Burnout“? Der Begriff „Burnout“ kam in der Wissenschaft erstmals in den 70er-Jahren auf. Seitdem gibt es viele Forschungen dazu, trotzdem wird in der Fachwelt weiterhin darüber diskutiert, was man genau darunter versteht. Eine einheitliche Definition gibt es bis heute nicht. Generell kann man aber sagen, dass ein Burnout ein emotionaler Zustand ist. Dabei fühlen sich die Betroffenen über einen längeren Zeitraum „ausgebrannt“, das bedeutet, extrem überlastet und erschöpft. So sehr, dass es schwere gesundheitliche Probleme geben kann. Die Ursachen für ein Burnout können Stress und dauernde Überforderung sein, aber auch individuelle Charaktereigenschaften: Zum Beispiel, wenn man übertrieben perfektionistisch und selbstkritisch ist oder auch, wenn man es nicht schafft, sich von der Arbeit abzugrenzen.

Nun – in meinem zweiten Teil – möchte ich Ihnen einen kurzen Überblick über die einzelnen Phasen eines Burnouts geben. Hierbei ist es wichtig zu sagen, dass es verschiedene Phasenmodelle gibt und dass auch nicht alle Betroffenen immer alle Phasen gleich erleben. Ein Burnout kommt nicht plötzlich, es ist ein Prozess. Am Anfang – in der ersten Phase – steht ein sehr hohes Engagement: für die Arbeit, die Familie, oder das Studium. Die Betroffenen sind sehr aktiv, engagiert und ehrgeizig. Sie leisten viel und wollen unbedingt ihr Ziel erreichen: die perfekte Mutter, die beste Studentin, der ideale Mitarbeiter sein. Diese überhöhten Erwartungen an sich selbst führen zu Erschöpfung und dem Gefühl, nie Zeit zu haben.

In der zweiten Phase wird die hohe Leistung zu einer Belastung. Die Betroffenen verlieren die Lust auf ihre Arbeit und ziehen sich zurück. Bei der Arbeit sind sie unmotiviert und frustriert, nur am Wochenende oder im Urlaub fühlen sie sich wohl.

In Phase 3 merken die Betroffenen, dass sie die hohen Erwartungen an sich selbst oder von anderen nicht erfüllen können. Manche Menschen geben dann anderen die Schuld an ihrer Situation, sie werden ungeduldig und intolerant. Bei anderen entstehen Gefühle einer Depression: Sie fühlen sich nervös und hilflos und geben sich selbst die Schuld. Spätestens nach dieser Phase ist es höchste Zeit, anzuhalten und über die Situation nachzudenken.

Denn nun folgen die Phasen 4, 5 und 6 schnell aufeinander. In Phase 4 werden die Konzentration und Leistungsfähigkeit immer schlechter. Die Betroffenen machen Fehler, vergessen Termine, arbeiten langsamer und ungenau.

In der Phase 5 ziehen sich die Betroffenen auch im sozialen Umfeld immer mehr zurück. Sie geben ihre Hobbys auf, interessieren sich nicht mehr für andere, verlieren ihre sozialen Kontakte und werden einsamer.

In der sechsten Phase kommen körperliche Probleme dazu, sogenannte psychosomatische Reaktionen: Die Betroffenen leiden unter Kopfschmerzen und Rückenschmerzen. Sie können nachts

schlechter schlafen und sich allgemein nicht mehr entspannen. Manche Menschen bekommen sogar Herzprobleme oder Angstattacken.

In der letzten Phase 7 des Burnouts haben die Betroffenen ein Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung erreicht. Sie können kaum noch handeln, ihr Leben fühlt sich sinnlos an.

Wie ich schon sagte: Die einzelnen Phasen können bei allen Menschen sehr unterschiedlich sein. Das macht es für die Betroffenen, aber auch für Freunde und Familie oft schwierig, ein drohendes Burnout rechtzeitig zu erkennen. Glücklicherweise gibt es aber Möglichkeiten, wie wir rechtzeitig die „Stopp-Taste“ drücken und vorbeugen können.

Damit komme ich zum letzten Teil meines Vortrags: Wie kann man einem Burnout vorbeugen? Das Wichtigste ist, den Erwartungen, die wir selbst oder andere an uns haben, klare Grenzen zu setzen. Ich möchte folgende Beispiele anführen: Eine Studierende hat sich zum Ziel gesetzt, immer die beste Note zu bekommen; ein Mann möchte als Vater alles perfekt machen. Am Anfang kann das motivierend sein, aber man darf nicht vergessen, dass solche Erwartungen oft unrealistisch sind. Wir sind Menschen und alle machen Fehler. Wir sollten uns also genau anschauen, welche Erwartungen wir haben und ob wir sie überhaupt erfüllen KÖNNEN. Dabei kann es auch helfen, sich selbst zu fragen: Habe ich die gleichen Erwartungen an andere Menschen? Oft sind wir mit uns selber nämlich viel strenger. Ebenso wichtig ist es, sich schon am Anfang – also in der ersten Phase – bewusst Zeit für Pausen und zur Entspannung zu nehmen, Freunde zu treffen oder kulturelle Veranstaltungen zu besuchen. Natürlich dürfen wir uns auch über unsere eigenen Leistungen freuen und stolz darauf sein. Wenn wir uns aber nur über unsere Leistung und unseren Erfolg definieren, wird es gefährlich.

Hilfreich ist es auch, verschiedene Entspannungsmethoden auszuprobieren und einige davon regelmäßig in den Alltag einzubauen, um abzuschalten. Auch ein Gesundheitskurs der Krankenkasse kann helfen, besser mit dem Stress umzugehen – ist aber keine Voraussetzung. Es ist nur wichtig, dass Sie regelmäßig Zeit zum Abschalten finden. Das kann Yoga sein, die tägliche Joggingrunde oder sogar der Feierabend vor dem Fernseher. Einem Burnout vorzubeugen, heißt nicht, dass man Stress grundsätzlich vermeiden soll. Aber wir müssen lernen, zu erkennen, welche Stressfaktoren auf Dauer problematisch sind. Manche Menschen können auch in einer lauten Umgebung konzentriert arbeiten, andere brauchen für ihre Arbeit viel Ruhe. Die eigenen Stressfaktoren gut zu kennen, hilft dabei, Lösungen zu finden. Wer Ruhe braucht, sollte sich zum Beispiel in den Arbeitspausen bewusst an stillen, entspannenden Orten aufhalten. Ab der Phase 4 müssen die Betroffenen unbedingt die belastende Situation für einen längeren Zeitraum verlassen. Nur mit Freunden über den Stress zu sprechen, reicht leider nicht aus. Ich rate dazu, sich unbedingt ärztliche oder psychologische Hilfe zu holen.

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass man sich auch in anstrengenden Berufen und Lebenssituationen vor einem Burnout schützen kann. Reduzieren Sie Ihre eigenen Erwartungen und setzen Sie den Erwartungen von anderen Grenzen. Machen Sie Pausen und erholen Sie sich bei Ihrem Hobby. Lernen Sie Ihre individuellen Stressfaktoren kennen und entwickeln Sie Strategien für den Umgang mit Stress. Sprechen Sie bei Problemen mit Freunden und Ihrer Familie und suchen Sie sich – wenn es nötig ist – professionelle Hilfe. Denken Sie immer daran, dass Sie aktiv etwas an Ihrer Situation ändern können. Ich hoffe, ich konnte Ihnen ein paar spannende Einblicke geben. Gerne beantworte ich jetzt Ihre Fragen.

2 Fassen Sie dann die markierten Informationen in Stichwörtern zusammen.

3 Gestalten Sie jetzt pro Teil des Vortrags eine oder mehrere Folien mit ihren Stichwörtern.

Sind Sie schon fertig? Recherchieren Sie im Internet nach Erfahrungen von Personen, die einen Burnout erlebt haben. Notieren Sie die wichtigsten Informationen und erstellen sie eine zusätzliche Folie mit 5-6 Stichpunkten.