

MIT ZMP & DIPL. PSYCHOLOGIN
NADJA MATYSIAK



Teil 22

Hallo Frau Matysiak!

Ich fühle mich in letzter Zeit immer häufiger sehr erschöpft. Kann es sich um ein Burnout handeln?

Gestresst, ausgelaugt und leer – ganz normal in diesen Corona-Zeiten, oder vielleicht doch nicht? Was genau ein Burn-out ist, darüber streitet bis heute die Wissenschaft. Allerdings ist sie sich in dem Punkt einig, dass es nicht ein einzelnes absolut gültiges Kriterium braucht, sondern vielmehr eine Vielzahl von Symptomen ineinandergreifen, um den Verdacht für ein Burnout zu erhärten. Folgende Checkliste gibt euch eine grobe Orientierung und lässt erkennen, dass im Falle des Erschöpfungssyndroms verschiedene Ebenen betroffen sind:

- Anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung
- Nachlassende Leistungsfähigkeit
- Rückzug und meiden sozialer Kontakte
- Ein Gefühl von innerer Leere und Sinnverlust

Ursache: innere und äußere Umstände

„Mir ist alles zuviel! Ich kann nicht mehr!“ Solche und ähnliche Aussagen sind durchaus ernstzunehmende Warnsignale und stehen meist am Ende eines schleichenden Prozesses. Den Ist-Zustand zu akzeptieren und sich helfen zu lassen ist ein wichtiger Schritt. Bei der Ursachenforschung wird in der Regel nach äußeren Stressfaktoren gesucht. Doch sowohl äußere Umstände (zum Beispiel Arbeitsüberlastung, Ungerechtigkeiten etc.), als auch innere Ursachen (zum Beispiel Perfektionismus und Schwierigkeiten „nein“ zu sagen etc.) begünstigen ein Burnout, der auf keinen Fall ein Dauerzustand sein muss.

Burnout – keine Endstation sondern Wendepunkt!

In einer Gesellschaft, in der unausgesprochen erwartet wird, dass jeder an seinem Platz funktionieren sollte, fällt es sicherlich schwer sich die Tatsache einzugestehen, wenn grad nichts mehr geht. So kann vor allem der Druck gelindert werden, wenn man sich jemanden anvertraut und darüber spricht. Mutmachend sind Berichte von ehemals Betroffenen. Sie äußern häufig, dass ein durchlebter Burnout durchaus zu vielen Erkenntnissen geführt hat. In dem Auseinandersetzen mit eigenen stressauslösenden Denk- und Verhaltensmustern konnten eigene Grenzen besser abgesteckt werden. Genauso hat das Thema Selbstfürsorge einen höheren Stellenwert als bisher im Leben eingenommen.

Rechtzeitig gegensteuern

Vorsorge ist besser als Nachsorge – investiert jetzt schon in eine gesunde Burnout-Prävention! Kommt euch selbst besser auf die Spur und entwickelt euren eigenen Anti-Stress-Puffer. Checkt doch mal im Laufe des Alltags: Seid ihr dauerhaft angespannt? Dann achtet besonders auf einen ausgewogenen Wechsel zwischen An – und Entspannung. Fühlt ihr euch innerlich getrieben und wollt immer alles perfekt hinbekommen? Dann schmunzelt doch mal bewusst über den nächsten Fehler, der bestimmt geschehen wird – denn keiner von uns ist eine Maschine. Ihr seid gestresst, weil wieder zuviel an Arbeit liegen geblieben ist? Dann sagt euch bewusst: Für heute ist es genug. Morgen ist auch noch ein Tag.

Äußere Ursachen

- Arbeitsüberlastung
- Fehlende Anerkennung
- Mobbing

Innere Ursachen

- Perfektionismus
- Probleme "Nein" zu sagen
- Zweifel am Sinn des Tuns



Buch-Tipp: "Mein Weg aus dem Burnout" von Jens Brehl

© Mockup by timdesign / freepik
Coverbild by Hugendubel

Nadja Matysiak

Kommunikationstrainerin und Praxiscoach

Ihr selbst seid betroffen oder habt Fragen? Dann schreibt unserer Autorin, Sie berät euch gern.

Bäumerplan 32 · 12101 Berlin

Tel.: +49 30 37 303 806 · E-Mail: info@schrittwagen.de

www.schrittwagen.de