

Burnout

Wer kennt sie nicht, die Berichte über Leistungssportler, Politiker und Manager, die ohne ersichtlichen Grund in ein Leistungsloch fallen. Diagnose: Burnout. Doch wie wenig beziehen wir unsere Aussagen, wie „ich stehe immer unter Zeitdruck“ oder „meine berufliche Zukunft ist unsicher“, auf dieses Krankheitsbild?

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft fühlen sich viele von ihrer Arbeit völlig ausgelaugt, macht ihnen keinen Spaß mehr. Des Öfteren stellt sich die Frage, ob man wirklich in seinem Beruf etwas bewirkt? Es kommt zu Gleichgültigkeit, Reizbarkeit, Antriebsschwäche und Anspannung. In Verbindung mit Distanz, Unwirksamkeit und Sinnentleerung sind viele auf dem besten Wege auszubrennen und beruflich wie auch sozial sich auf einem Abstellgleis wieder zu finden.

Meistens ist die Problematik auch nicht offensichtlich. Alleine der Stress oder der Zeitdruck in der Firma sind keine Indikatoren für eine ernsthafte psychische Erkrankung. Es zeigen sich oft Folgeerscheinungen wie Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte, überspielten innerer Probleme, Konflikte oder auch Zweifel am eigenen Wertesystem einher.

Gerade in solchen Situationen ist es wichtig, ehrlich zu sich selber zu sein und auch auf Kollegen, Freunde oder den Partner zu hören. Selbst bemerkt man den schleichenden aber auch manchmal schnell gehenden Prozess nicht, der unbeachtet, schwere psychische und soziale Schäden mit sich bringt.

Ein erster Schritt aus der Krise könnte sein, sich selbst Fragen zu beantworten.

Wer bin Ich?

Es geht darum, sich die eigenen Identität und Persönlichkeit bewusst zu machen. Stärken und Talente zu finden und Selbstvertrauen in sich und seine Aufgaben zu suchen.

Was will Ich?

Es ist wichtig berufliche, soziale und private Ziele festzulegen und Wertvorstellungen zu festigen. Dann sollte man konkret erarbeiten, wie man diese Ziele erreichen kann, ohne in eine emotionale und psychische Sackgasse zu geraten. Dabei ist es auch

von Bedeutung, die eigenen Stärken und Möglichkeiten festzulegen um so Kompetenzen (Fertigkeiten) auszubauen und diesen vertrauen zu können.

Lösungsorientierte Kurzzeittherapie

kann in dieser Situation eine Hilfestellung geben. Dabei geht es nicht um Ursachenforschung, sondern um die Konstruktion (Entwicklung) von passenden Lösungen. Mit selbst auferlegten Instruktionen (Anweisungen) wie: „ich muss perfekt sein“, „ich muss es allen recht machen“ oder „mir läuft die Zeit davon“ setzen wir uns unter Druck. Durch das Bewusstwerden dieser Leitsätze und das Vertrauen auf die eigenen Handlungsmöglichkeiten können wir uns neu orientieren und dem vermeintlichen „Aus“ entgegen wirken.

Es ist es wichtig, schon früh die eigenen Probleme ernst zu nehmen und sich seine Situation nicht schön zu reden. Des Weiteren ist zu empfehlen, therapeutische Hilfe anzunehmen. Denn wer sich bereits im Abwärtsstrudel befindet, muss eine lange Zeit der Heilung und Persönlichkeitsfestigung in Kauf nehmen.

Text: Heribert Rederer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Schamanischer Berater