

Die Kunst der Balance – ganzheitliche Burnout- Prävention

Sylvia Müller (M.A.)

dipl. Supervisorin FH/BSO
Beratung, Schulung und
Kommunikation
Wülflingerstrasse 149 d
8408 Winterthur

www.educanet.ch/home/s.mueller



Burnout tritt schleichend ein und ist gekennzeichnet durch einen zunehmenden Verlust an seelischer, geistiger und körperlicher Energie. Damit es gar nicht erst so weit kommt, empfehlen Fachleute eine ganzheitliche Prävention.

Das so genannte Ausbrennen kann verschiedene Ursachen haben. Einerseits sind besonders Menschen betroffen, die ihre Sache im privaten und beruflichen Umfeld gut machen wollen und sich engagieren. Auch professionelle Helfende sind gefährdet, da ihr Arbeitserfolg oftmals nicht messbar ist und sie ihn nur beschränkt beeinflussen können. Das Engagement für eine Sache und für Menschen alleine schafft aber noch nicht den Nährboden für den schleichenden Verlust der Lebensenergie. Hinzu kommen meist widrige Umstände am Arbeitsplatz, schwelende Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten, Unsicherheit und Existenzängste, beschränkte Einflussmöglichkeiten, eine zunehmend negative Bewertung der aktuellen Lebenslage sowie eine allgemeine Überforderung durch zu viele oder aber zu wenige soziale Rollen. Die folgenden 6 Schritte können Ihnen helfen, diesem schleichenden Prozess wirksam vorzubeugen.

1. Schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung

Achten Sie auf Ihren *Körper* und nehmen Sie erste *Stresssymptome* ernst: Nervosität, Gereiztheit, Schlafstörungen, Suchtverhalten, Infektanfälligkeit, Gedankenkreisen, gesteigertes Misstrauen und sozialer Rück-

zug sind deutliche Anzeichen dafür, dass sich Ihre Batterien allmählich entladen.

In *akuten Konfliktsituationen* halten Sie zunächst inne, achten Sie bewusst auf Ihre Atmung, und beobachten Sie Ihre Gefühle. So schaffen Sie Distanz zu der bedrohlichen Situation und vermeiden eine vorschnelle Reaktion, die den Konflikt verschärfen würde.

Supervision, Beratung und Coaching unterstützen Sie dabei, Ihre Selbstwahrnehmung zu verfeinern und Ihre eigenen Reaktionsmuster besser zu erkennen.

2. Bewerten Sie Ihre Lebenslage neu

Bei der Neubewertung Ihrer Lebenslage liegt das Hauptaugenmerk auf der *Reduktion von Stressfaktoren*, der *Erweiterung Ihres Handlungsspielraums* und der Verschiebung einer zunehmend negativen Sichtweise hin zu einer *positiveren Wahrnehmung*.

Rollen:

Erstellen Sie eine Liste der Rollen, die Sie gerade wahrnehmen. Vielleicht sind Sie zugleich Familien- und Berufsfrau, Vereinsvorstand und Kassier, Mutter, Schwester, Partnerin, Schwägerin, Nachbarin. Fragen Sie sich zunächst bei jeder Rolle, welche Ihnen gut tut, und welche Sie eher belastet. Entscheiden Sie dann, ob Sie diese Rolle in der jetzigen Situation aktiv leben wollen. Besteht ein Gleichgewicht zwischen den Rollenfeldern Beruf – Elternschaft – Partnerschaft – Selbst? Oder ist ein Bereich möglicherweise überfrachtet? Ist er es nur vorübergehend oder dauerhaft?

In jedem Rollenfeld stellen die Menschen Erwartungen an Sie. Diese müssen Sie keineswegs alle erfüllen. Analysieren Sie also in einem zweiten Schritt diese Erwartungen. Vielleicht können Sie diese im Gespräch überprüfen und stellen fest, dass sie gar nicht so hoch sind, wie Sie annehmen. Sie können aber auch selbst entscheiden, welche Erwartungen Sie erfüllen *müssen*, *können* oder *wollen*, und eine Hierarchieliste erstellen. «Welche Konsequenzen hat es, wenn ich im Verein ein Amt abgebe, und welche, wenn ich mein Kind an gewissen Tagen fremdbetreuen lasse?» «Was kann ich delegieren, was muss ich zwingend selber machen?» «Wo kann ich mir Unterstützung holen?» So können Sie sich auch bewusst im *Nein-Sagen trainieren*.

Freude:

Erstellen Sie eine Liste der Dinge, die Ihnen im Alltag Freude bereiten. Oder noch besser: Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie eintragen, was Ihnen an diesem Tag positiv aufgefallen ist, was Ihnen gelungen ist, wo Sie Zuwendung und Unterstützung erfahren haben. So ändern Sie Ihren Blickwinkel und entscheiden sich für eine positivere Sichtweise. Diese können Sie zusätzlich verstärken und emotional verankern, wenn Sie für die positiven Dinge ein konkretes Symbol (Bild, Postkarte, Stein etc.) finden, das Sie daran erinnert, wenn Sie sich gerade mut- oder kraftlos fühlen.

Ziele:

Oftmals sind wir enttäuscht, wenn wir unsere Ziele nicht erreichen, oder erkennen das bereits Erreichte nicht. So entziehen wir uns selber die verdiente Anerkennung. Oder aber wir lassen unsere Ziele von anderen bestimmen und setzen einen fremden Massstab für unsere Leistung. Wichtig also: Setzen Sie sich *eigene* und *realistische Ziele*.

Die Formulierung positiver, konkreter und überprüfbarer Ziele und Teilziele wird im Projektmanagement angewandt. Auch für Ihr persönliches «Management» ist dieses Vorgehen sehr hilfreich, denn so schützen Sie sich vor zu hoch oder zu weit gesteckten Zielen, die Sie möglicherweise an den Rand Ihrer Kräfte treiben oder deren Umsetzung für Sie nicht plan- und absehbar ist. Statt dessen können Sie mehrere leicht überschaubare Teilziele so formulieren, dass Sie nach einer gesetzten Frist genau überprüfen können, ob Sie sie erreicht haben. Ist dies der Fall, erfahren Sie ein positives Erfolgserlebnis und können gestärkt und ermutigt die nächste Etappe angehen. Richtige Zielformulierung erfordert ein wenig Training, denn wir sind es nicht gewohnt, zwischen reiner Absichtserklärung und konkret erfahrbaren Zukunftsbildern zu unterscheiden. In der Beratung können Sie auch lernen, diese Zukunftsbilder emotional zu verankern, was Ihnen zusätzliche Sicherheit und Zuversicht auf Ihrem Weg schenkt.

Ganz wichtig ist es auch, kleinste Erfolge wahrzunehmen und zu würdigen. Geben Sie sich die Anerkennung, die Sie verdienen, und *belohnen* Sie sich regelmässig mit kleinen Dingen, die Ihnen Freude bereiten. Planen Sie nach einem Erfolg eine *Pause* ein, in der Sie sich von der Anstrengung erholen, auf das Erreichte zurückblicken und wieder Kräfte sammeln.

3. Finden Sie die Balance zwischen Erneuerung und Stabilität

Fühlen Sie sich eher festgefahren und unmotiviert oder eher überfordert durch stete Veränderungen? *Monotonie, Routine und mangelnde Perspektiven* in Beruf und Privatleben können zu Erschöpfung und Überdruß führen. Andererseits können *technische Neuerungen* am Arbeitsplatz, neue Arbeitsabläufe und Aufgaben sowie *häufiger Personalwechsel* zu einem Gefühl der Dauerüberforderung führen. Zu den destabilisierenden Faktoren gehören auch *kritische Lebensereignisse*: Stellenwechsel, Umzug, Trennung, Todesfälle, Geburt und Auszug der Kinder, Krankheit, finanzielle Engpässe etc. Brauchen Sie in Ihrer aktuellen Situation eher *Stabilisierung oder Erneuerung*? Oder vielleicht beides im richtigen Mass?

Stabilisierung erreichen Sie, indem Sie von neuen Projekten vorerst absehen, grössere Herausforderungen meiden und sich statt dessen bewusst erholen, pflegen und verwöhnen, Ihre Energie nach Innen fliessen lassen, sich Gutes tun.

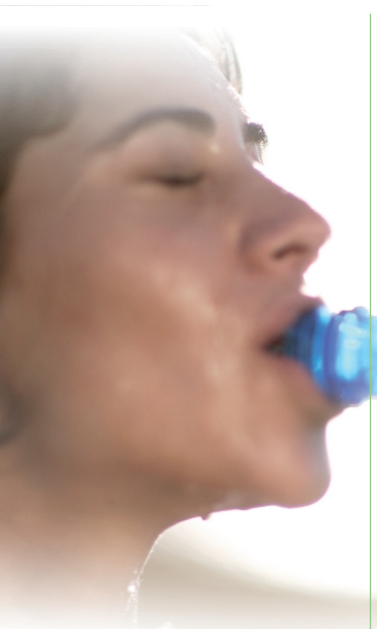
Mehr Farbe und Bewegung ins Leben bringen Sie durch neue Kontakte, kreative Hobbys, einen neuen Look oder eine Veränderung Ihrer Wohnumgebung. Im beruflichen Umfeld können Sie sich um neue Aufgaben bemühen, für ein Projekt engagieren oder besser qualifizieren. Ein Jobwechsel kann nach vielen Dienstjahren zunächst beängstigend wirken. Hingegen kann das unverbindliche Studium von Stelleninseraten und die Bewerbung bei Stellenvermittlungsbüros bei der Entscheidungsfindung helfen: Sie müssen vorerst nicht handeln, lernen so Ihren aktuellen «Marktwert» kennen und können – wenn sich eine Chance bietet – immer noch zupacken.

In beiden Fällen sind wiederholte *Erholungsphasen* hilfreich: Mit regelmässigen Ferien und Kurzurlauben lassen sich meist beide Funktionen – Stabilisierung und Anregung – zugleich dosiert wahrnehmen, je nachdem, welche Destination Sie wählen und wie aktiv Sie dort sein möchten.

4. Holen Sie sich soziale Unterstützung

Suchen Sie sich ihre sozialen Kontakte bewusst aus. Erstellen Sie eine Liste der Menschen in Ihrem Leben, die verständnisvoll





zuhören können, Sie ermutigen und denen Sie vertrauen, und nehmen Sie sich bewusst Zeit für diese Kontakte. Anerkennen und respektieren Sie aber auch die Grenzen Ihrer Bezugspersonen.

In schwierigen Lebenslagen oder bei Konflikten am Arbeitsplatz ist es nicht immer ratsam, sich jemandem in den eigenen Reihen anzuvertrauen. Zögern Sie also nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen (Supervision, Beratung, Coaching) oder einer **Gruppe** beizutreten. Oftmals hilft schon eine Standortbestimmung oder eine Kurzberatung: Sie gewinnen Distanz, erkennen Zusammenhänge, bestimmen Ihre eigenen Prioritäten und fassen wieder Mut und Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und ins Leben, um neue Ziele strukturiert und schrittweise anzugehen.

5. Wahren und erweitern Sie Grenzen

Anerkennen Sie Ihre eigenen und die Grenzen Ihrer Mitmenschen liebevoll, und zwar in jedem Lebensbereich. Unterscheiden Sie auch hier zwischen den Bereichen Arbeit – Familie – Freizeit, und planen Sie in Ihrer Agenda regelmässige Regenerationsphasen ein, die nur Ihnen allein gehören.

Wahren Sie auch Grenzen **zwischen** Ihnen selbst und anderen: Erlauben Sie sich und anderen ruhig, geteilter Meinung zu sein. Das ist völlig o.k.

Grenzen können Sie andererseits zu Ihren Gunsten ausdehnen, indem Sie Ihren **Handlungsspielraum** aktiv ausschöpfen. Sie können Ihre Wünsche konstruktiv und bestimmt äussern nach dem Motto: «Ich weiss nicht, ob ich es bekomme, aber ich versuche es.» Auch in Kursen oder in der Beratung können Sie lernen, Ihre Bedürfnisse angemessen durchzusetzen.

6. Achten Sie auf eine gute Lebenshygiene

In Zeiten grosser Belastung sind wir geneigt, die Selbstversorgung zu vernachlässigen. Achten Sie daher auf eine **ausgewogene und vitaminreiche Ernährung** mit viel frischem Obst und Gemüse und ausreichender **Flüssigkeitszufuhr**. Gezielte Nahrungsergänzungen und natürliche Heilmittel können ausserdem einem Verlust lebensnotwendiger Spurenelemente vorbeugen.

Gönnen Sie sich viel Bewegung an der frischen Luft. **Bewegung** löst seelische und körperliche Spannungen, baut Stresshormone ab und fördert die Ausschüttung körpereigener Glückshormone (Endorphine). Ob Marschieren, Skaten oder Joggen – es sollte in jedem Fall Spass machen. Entdecken Sie also eine Sportart im Freien, bei der Sie sich wohl fühlen, oder schreiben Sie sich in einem Kurs ein.

Einschlafrituale fördern einen gesunden, erholsamen Schlaf: gedämpftes Licht, sanfte Musik, Aromabäder, Kräutertees. Auch eine optimale Schlafumgebung steigert den Erholungswert der nächtlichen Pausen (max. 20°, keine üppigen Pflanzen im Schlafzimmer – sie «fressen» nachts den Sauerstoff –, gutes Bettwerk, Ausschalten störender Sinnesreize wie Lärm und Licht).

Entspannungstechniken helfen Ihnen, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und Ihren Energiepegel anzuheben (Autogenes Training, Atemtherapie, Yoga, Tai Chi...)

Unsere Sinne sind besonders empfänglich für beruhigende oder anregende Reize. **Düfte, Farben und Klänge** wirken direkt auf unser vegetatives Nervensystem und entfalten je nach Bedarf eine vitalisierende, stimmungsaufhellende oder besänftigende Wirkung. Achten Sie also stets auf Ihre aktuellen Bedürfnisse und gönnen Sie sich, was Ihnen gerade gut tut. Auch **Massagen** und andere **Körpertherapien** wirken harmonisierend, lösen Blockaden und stärken das körperliche Wohlbefinden, das Sie benötigen, um sich kraftvoll abzugrenzen und die Energie bei sich zu behalten.

Was hier so leichtfüssig daherkommt, ist in der täglichen Praxis weit anspruchsvoller. Sie finden hier zwar eine Auswahl konkreter Empfehlungen. Doch nur Sie alleine können entscheiden, was Ihnen gut tut, was Sie gerade brauchen und wie Sie dies umsetzen möchten. Und dies erfordert in erster Linie ein hohes Mass an Bewusstheit. Bewusstheit für Ihren Körper, Ihre Gefühle, Ihre Wünsche und Lebensziele, Ihren Begriff von Lebensqualität. Jeder Schritt bedarf deshalb einer gewissen Achtsamkeit im Alltag und einer längerfristigen, geduldigen Auseinandersetzung. Denn für engagierte Menschen ist es eine Lebenskunst, immer wieder die Balance zu finden und zu halten.

Sylvia Müller