

INFO – Burnout – Prävention



Wenn's einfach zu viel wird

Wer kennt sie nicht, diese Momente, in denen man am liebsten alles hinwerfen möchte: ständig klingelt das Telefon, man hetzt von einem Termin zum anderen, zu Hause sind die Kinder krank und das Auto muss auch noch in die Werkstatt ... Wir laufen, hetzen uns ab, geben unser Bestes und doch scheint es nicht zu reichen. Frust macht sich breit, wir sind erschöpft. Solche Tage sind Teil unseres Lebens und - gewissermaßen - ganz "normal". Diese Tage gehen vorbei und bald kommen wir wieder in unseren gewohnten Rhythmus.

Wenn wir jedoch häufig in solche Belastungssituationen kommen oder Phasen der Überlastung längere Zeit andauern, dann ist es hilfreich sich zu überlegen, wie wir bewusst damit umgehen können: was wir beispielsweise selbst dazu beitragen können, um solche Situationen zu verhindern oder wie wir sie im Moment etwas "entschärfen" können. So machtlos wir uns in manchen Situationen fühlen, wenn wir genau hinsehen, entdecken wir bestimmt Gestaltungsraum.

Einfluss nehmen

Im jeweiligen Moment der Überlastung rutschen wir oft in einen Zustand des Reagierens. Wir "rudern" buchstäblich um unser Leben und erkennen manchmal gar nicht, dass die Wellen um uns gar nicht (mehr) so groß sind. Daher ist es wichtig, immer wieder mal inne zu halten und die Situation erneut wahrzunehmen: Wo ist meine Anstrengung noch erforderlich, wo kann ich langsamer machen? Was hat im Moment Priorität? Was mache ich nur, weil andere mir sagen, es sei so wichtig und könne nicht warten?

Einfluss nehmen heißt, selbst (wieder) Entscheidungen treffen, Prioritäten setzen. Es heißt, wieder zurück zu seinem eigenen Tempo und seinen eigenen Maßstäben zu finden.

Es heißt, vom Reagieren wieder ins bewusste Agieren zu kommen.

Hilfe annehmen können

Manchmal sind wir schon so stark im Rad des Reagierens gefangen, dass uns der Ausstieg alleine nicht mehr gelingt. Was tun? Der erste, so wichtige Schritt wird meist übersehen: Zu aller erst ist es wichtig, die eigene Überlastung zu erkennen. Kann ich den Druck spüren, der auf meinen Schultern lastet? Bemerke ich, dass ich schon seit Tagen schlecht schlafe? Ist mir aufgefallen, dass ich in letzter Zeit immer wieder Berge von Schokolade esse, um mich zu beruhigen? Oder dass ich seit einiger Zeit keinen richtigen Appetit mehr habe?

Unser Körper und unsere Gefühlswelt geben uns meist sehr viele Zeichen, an denen wir erkennen können, wenn wir überbeansprucht sind, wenn wir gestresst sind. Doch häufig ignorieren wir diese Anzeichen und finden 1000 Gründe, warum wir "durchbeißen" müssen. Wir verstärken den Druck noch, indem wir uns selbst mit anderen vergleichen und uns als Versager fühlen, wenn wir es nicht so toll hinbekommen, wie sie. Daher strengen wir uns noch mehr an, weil wir glauben, das wäre der Ausweg - weit gefehlt.

Sobald es uns gelingt, unsere Belastung zu spüren, diese ernst zu nehmen und sie letztendlich anzuerkennen, sind wir bereit den nächsten Schritt zu tun: Wir bitten um Hilfe.

In vorübergehenden Phasen von Stress ist uns oft schon geholfen, wenn uns jemand tatkräftig unter die Arme greift und uns Aufgaben abnimmt. Hilfe bedeutet auch, unser "nein" zu akzeptieren oder zumindest keine zusätzlichen Anforderungen an uns zu stellen, also uns gewissermaßen eine "Schonfrist" zu gewähren. Hilfe ist in diesem Sinne alles, was uns Druck nimmt.

Die Säge schärfen

Wenn sich unsere Belastung jedoch als "Dauerbrenner" entwickelt, weil wir beispielsweise in einem sehr schnellen und fordernden Umfeld arbeiten, zudem drei Kinder haben und sich vielleicht noch abzeichnet, dass die eigenen Eltern mehr Unterstützung brauchen, tun wir gut daran, uns auf diese anspruchsvolle Situation einzustellen: Bevor wir einen großen Holzstapel zersägen wollen, macht

es Sinn, die Säge zu schärfen, bevor wir uns in die Arbeit stürzen.

Dieses Bild der "geschärften Säge" entspricht letztendlich einem gelungenen Selbstmanagement: Wie wir uns selbst organisieren, wie wir Prioritäten setzen, wie achtsam wir mit unseren Bedürfnissen und Grenzen umgehen.

Gute Organisation ist die halbe Miete

Je mehr Dinge auf unserer Aufgaben-Liste stehen, umso wichtiger ist es, sich gut organisieren zu können. Dazu zählt beispielsweise zu lernen, realistisch zu planen - sich also nicht zu viele Dinge auf einmal vorzunehmen, Zeitpuffer und Pausen einzuplanen, sich von der Vorstellung zu verabschieden, am Abend einen leeren Schreibtisch zu haben.

Organisiert sein heißt auch, sich möglichst gut vorzubereiten - so können Termine konstruktiv genutzt werden und zu Ergebnissen führen; so kann man sich jedoch auch Umwege und Mehrarbeit ersparen. Kurzum, eine gute Organisation hilft, effektiv und energiesparend zu sein.

Prioritäten setzen

Oft suggerieren uns andere (oder auch wir uns selbst), dass jede Aufgabe super-wichtig ist und am besten sofort erledigt werden muss. Das stimmt nicht. Beim genaueren Hinsehen oder Hinterfragen stellt sich oft heraus, dass Dinge sehr wichtig, aber nicht dringend sind. Das heißt, ich kann mich auch später darum kümmern. Diese Entscheidung gibt mir im Moment Luft, mich um die Dinge zu kümmern, die wirklich wichtig und dringend sind, oder aber ich kann mich um die Dinge kümmern, die ich mir vorgenommen habe. So bleibe ich in meiner Selbststeuerung, dem Agieren - und falle nicht ins Reagieren.

Viele Dinge tun wir, weil wir es immer schon so gemacht haben oder weil wir einfach daran gewöhnt sind. Prioritäten setzen heißt, immer wieder mal zu hinterfragen, warum ich bestimmte Dinge so und nicht anders mache. Oft haben sich Rahmenbedingungen geändert, so dass manche Aufgaben einfach nicht mehr zielführend oder schlichtweg überflüssig geworden sind. Unsere Aktivitäten sind zu "Zeitfressern" geworden - Zeit, die wir besser für andere Dinge nutzen können.

Nein-sagen zu anderen

Selbstmanagement bedeutet, bewusst mit Grenzen umzugehen: zu erkennen, wann wir an unseren Grenzen angekommen sind, wann wir diese (bewusst)

überschreiten wollen und wann nicht. Grenzen einzuhalten fällt vielen heutzutage sehr schwer, da sie andere nicht enttäuschen möchten oder befürchten, abgelehnt zu werden. Diese Ängste und Befürchtungen sind jedoch häufig aus vergangenen Erfahrungen entstanden und haben nichts (oder wenig) mit der aktuellen Realität zu tun. Sich dies bewusst zu machen hilft manchmal, den riskanten Schritt zu wagen und eine Bitte abzuschlagen. Das Einhalten der eigenen Grenzen ist deshalb so wichtig, da wir so unsere Kraft und Energie sammeln. Gerade in längeren Zeiten von Belastung brauchen wir diese Energie sehr dringend.

Ja-sagen zu mir selbst

Ein „Nein“ zu anderen, bedeutet letztendlich oft ein „Ja“ zu uns selbst: unseren Bedürfnissen den Vorrang geben: Pause machen, ungestört eine Aufgabe zu Ende bringen, einen Abend ohne Termine, Zeit mit Freunden, ... was auch immer wir gerade brauchen. Ja-sagen zu sich selbst bedeutet, die eigenen Batterien wieder aufzuladen, die eigenen Kraftquellen zu nutzen. Nach außen hin machen wir uns damit vielleicht manchmal unbeliebt, ziehen böse Blicke auf uns, sind dem Urteil der anderen ausgeliefert. Gerade deshalb fällt es uns oft so schwer, "Ja" zu uns selbst zu sagen. Dennoch, wenn wir längere Phasen von hoher Last und Anforderung überstehen wollen, kommen wir nicht ohne ein "Ja-zu-uns selbst" aus. Anderenfalls ist der Preis oft sehr hoch: wir brennen buchstäblich aus ("burn-out"), verlieren die Freude und Motivation, können die erforderliche Kraft nicht mehr aufbringen.

Selbstmanagement hat also viel damit zu tun, geschickt mit der eigenen Energie und den eigenen Grenzen umzugehen. Pauschalrezepte gibt es - wie immer - auch hier nicht. Das Ziel ist vielmehr, den eigenen Weg zu finden: die eigenen Kraftquellen zu entdecken, die eigenen Grenzen zu spüren, eigene Maßstäbe zu entwickeln, eigene Entscheidungen zu treffen.

Selbstmanagement erlernt man daher nicht über Nacht. Vielmehr ist es ein Lernweg, den wir Schritt für Schritt gehen. Je besser wir uns selbst lenken und steuern können, umso besser gelingt es uns, mit anspruchsvollen und belastenden Situationen umzugehen - mehr noch: Durch gutes Selbstmanagement ändert sich häufig unsere Wahrnehmung. Wir empfinden (ein und dieselbe) Situation dann oft weniger belastend, vielleicht letztendlich deshalb, weil wir eine gute Balance zwischen Anstrengung und Gelassenheit gefunden haben.

(Quelle: „Wandel gestalten“ Newsletter 08-2011 Christa Beyrer, Beratung.Coaching.Training)