

Ein Burn-out kann oft viele Ursachen haben

Selbstachtung zu lernen kann ein wichtiger Beitrag gegen ein Burn-out sein.

VON **DANIELA MICHEL**

Burn-out ist heute ein gängiger Begriff, doch leider wird er auch auf saloppe Art und Weise benutzt. Dabei bedeutet Burn-out nicht einfach «etwas Stress zu haben», sondern ist eine schwerwiegende Erkrankung. Im Gegensatz zu früher, als ein Burn-out als typische Managerkrankheit galt, weiss man heute, dass beispielsweise auch eine junge Mutter an einem Burn-out erkranken kann. Grundsätzlich ist es also nicht von Bedeutung, welche berufliche Position jemand bekleidet oder welchem Geschlecht jemand angehört.

Oft lange unbemerkt

Ein Burn-out entwickelt sich meist langsam. Deshalb werden die Symptome von den Betroffenen und ihrem Umfeld oft lange Zeit gar nicht richtig wahrgenommen, oder sie werden verharmlost, was frühzeitige Massnahmen erschwert oder gar verunmöglicht. Der schleichende Prozess eines Burn-out lässt sich in drei Phasen unterteilen. In der ersten Phase ist emotionale Erschöpfung – einhergehend mit Überforderungsgefühlen – charakteristisch, in der zweiten kommen auffällige Verhaltensänderungen wie Kontaktvermeidung, Gereiztheit, Gefühllosigkeit und Gleichgültigkeit gegenüber Mitmenschen dazu, und in der dritten Phase nimmt die Leistungsfähigkeit rapide ab. Die Betroffenen sind von starken Selbstzweifeln geplagt, körperlich und emotional völlig erschöpft und werden schliesslich arbeitsunfähig.

Verschiedene Ursachen führen zu einem Burn-out. Die zwei zentralen



Daniela Michel.

Bild ZVG

sind die Arbeitssituation und die Persönlichkeit eines Menschen. Mit Arbeitssituation ist auch die Situation bei Familienarbeit gemeint.

Ein bedeutender Stressfaktor am Arbeitsplatz ist andauernder Leistungsdruck. Kommt dazu noch unklare oder mangelnde Kommunikation unter den Mitarbeitern beziehungsweise zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern, sind grundlegende Voraussetzungen für ein Burn-out gegeben. Unklare Kommunikation wie unterschwellige Kritik oder Missmut, der nicht ausgesprochen wird, aber auch mangelnde Wertschätzung und übermässige Kontrolle verursachen Unsicherheit. Die Kombination von Leistungsdruck und Unsicherheit ist äusserst belastend.

Coaching kann sich lohnen

Für Unternehmen und Organisationen lohnt es sich darum langfristig, Angestellte in Führungspositionen und

Mitarbeiter darin zu unterstützen, wie etwa Coachings oder Supervisionen zu besuchen, damit eine klare Kommunikation gepflegt wird.

Die Persönlichkeit eines Menschen ist ein weiterer wesentlicher Faktor, der ein Burn-out begünstigen kann. Es ist unrealistisch zu glauben, nur die Arbeitssituation müsse sich ändern, und alles werde wieder gut! Ein Burn-out kann nur abgewendet oder geheilt werden, wenn sich die Betroffenen auch ernsthaft mit ihrer Psyche auseinandersetzen, denn Burn-out-Betroffene haben oft in Bezug auf Leistung eine typische Einstellung.

Die Angst zu versagen sitzt tief

Häufig handelt es sich bei Burn-out-Gefährdeten nicht etwa um unbelastbare oder unmotivierte Menschen – das Gegenteil ist der Fall! Sie sind meist leistungsorientiert und ehrgeizig, stecken oft ihre ganze Energie in die Arbeit und haben wenig oder keinen Ausgleich. Aber wie kommt es, dass Menschen Leistung um jeden Preis, bis zur totalen Erschöpfung, erbringen?

Vordergründig – und auch gut nachvollziehbar – ist die Angst vor beruflichem Abstieg, finanziellen Einbussen oder dem Abschied von einem Lebensplan. Darunter aber liegt eine tiefgreifendere Angst, nämlich die Angst zu versagen. Versagen bedeutet für viele Menschen, keine Achtung und dadurch keine Zuneigung mehr zu erhalten. Im Extremfall stellen Betroffene gar ihre Existenzberechtigung in Frage.

Das heisst nun nicht, dass es falsch wäre, Anerkennung auch über Leistung zu erlangen. Ein Problem entsteht, wenn Menschen glauben, sie müssten immer leistungsstark und immer perfekt sein. Jeder Mensch, und sei er noch so stark, braucht Ausgleich und hat das Recht, auch einmal schwach zu

Gegen Störungen Mikronährstoffe nach den individuellen Bedürfnissen zusammengestellt

Mikronährstoffe wie Magnesium oder Vitamin B12 besitzen in der Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten ein beachtliches Potential. Eine chronische Unterversorgung kann komplexe metabolische Störungen auslösen. Eine suboptimale Versorgung mit Mikronährstoffen kann sich auch in vielfältigen psychischen Symptomen äussern. Es ist aber wenig sinnvoll, Vitamine oder Mineralstoffe wahllos zuzuführen. Erst wenn der persönliche Bedarf ermittelt worden ist, kann wirksam gegengesteuert

sein und Fehler machen zu dürfen. Dabei sollte er die Überzeugung haben, trotzdem Respekt und Achtung zu verdienen und geliebt zu werden. Diese Überzeugung erfordert Selbstachtung, die sich ein erwachsener Mensch nur selber geben kann.

Selbstachtung lernen

In der Burn-out-Prävention oder als Unterstützung zu einer ärztlichen Behandlung ist das Erlernen einer tiefgreifenden Selbstachtung – im Sinne eines achtsamen und wertschätzenden Umgangs mit sich selber – grundlegend. Dazu ist eine Bewusstseins- und Wahrnehmungsschulung nötig. Die Frage «Was mache ich mit mir?» beziehungsweise «Was tut mir gut?» ist bei diesem Lernprozess zentral. Wenn diese Fragen jedoch nur die intellektuelle Ebene der gefährdeten Menschen erreichen, sind die Antworten zwar häufig erkenntnisreich, verändern jedoch den Umgang mit sich selber selten nachhaltig. Es ist deshalb äusserst wichtig, dass Betroffene auch auf der körperlichen und der

oder präventiv vorgegangen werden. Die HCK-Mikronährstoffmischung wird in der Drogerie individuell nach den Bedürfnissen eines jeden Kunden zusammengestellt. Der Weg zum persönlichen Rezept ist der Stress-Profil-Test mit Fragebogen. Mit der Messung von vier Speichelproben wird eine Tageskurve der Cortisolausschüttung erstellt. Resultierend aus dieser Auswertung entsteht eine persönliche und individuelle Mikronährstoffmischung, welche kundengerecht gemischt werden kann. (Mitg.)

emotionalen Ebene wahrnehmen, was sie mit sich machen. Noch bedeutender ist es für sie zu erleben, wie wohlthuend sich ein wertschätzender Umgang mit sich selber anfühlt. Dieser positive Zielzustand kann zum Beispiel durch Körper- beziehungsweise Atemarbeit wie auch Entspannungs- oder Mentaltraining erfahrbar gemacht werden. Wenn Klienten im Laufe des Prozesses immer wieder wahrnehmen, wie wohlthuend und energiespendend dieser wertschätzende Umgang mit sich selber ist, kann eine grundlegende Verhaltensänderung in Gang kommen.

Unabhängig davon, ob jemand Burn-out-gefährdet ist oder nicht, ist es für das Wohlbefinden bedeutungsvoll, immer wieder zu überprüfen: «Was mache ich mit mir?» Dabei ist es wichtig, sich auch vor Augen zu halten: Langfristig ist nur jemand, der gut für sich selber sorgt, fähig, auch für andere gut zu sorgen – sprich Leistung zu erbringen.

Daniela Michel ist Bewegungspädagogin bgh, zertifizierte Transaktionsanalytikerin eata und Supervisorin bso.

ANZEIGEN

Bodensee-Hochrhein-Privatklinik-GmbH
Fachklinik für ästhetisch-plastische Chirurgie
Schönheitsoperationen sind Vertrauenssache

Botox, Meso Therapie, Hyaluronsäure, Aquamid, Face-Hals-Stimlift, Nasenkorrekturen, Fettabsaugung, Fett-schürzen-Op's, Brustimplantate, Bruststraffungen

Unser Spezialistenteam steht Ihnen für jegliche Fragen in der ästhetischen Chirurgie zur Verfügung.

Holen Sie sich Informationen über **www.bh-klinik.com** oder rufen Sie uns an.

Stemmerstrasse 45
 CH-8238 Büsingen/Schaffhausen
 Tel. 052 657 37 30

A1218197

LASSEN SIE DIE FETTPOLSTER SCHMELZEN!
Symphonie der Ästhetik

ProSlimelt wirkt sanft und hoch-effektiv an Ihrer Silhouette dank neuester innovativer Ultraschall-Technologie. A1224869

Erstberatung kostenlos.

Naturheilpraxis Frodl-Frey
 Junkerstr. 94 · CH-8238 Büsingen
 Telefon: 052 / 740 3776
 www.naturheilpraxis-frodl.ch

Bodensee-Hochrhein-Privatklinik-GmbH
Zentrum für dentale Implantologie

Unser Schweizer Zahnärzteteam verfügt über mehr als 25-jährige internationale Erfahrung und Anerkennung auf seinen Spezialgebieten.

- Implantologie
- Zahnregulierungen
- ästhetische Zahnheilkunde
- Kieferchirurgie
- Dentalhygiene (eidg. dipl.)

Für nähere Informationen rufen Sie uns bitte an.

CH-8238 Büsingen, Stemmerstrasse 45
 Tel. 052 657 37 30 (CH)
 www.bh-klinik.com

A1218207

Tanken Sie neue Kraft. Lassen Sie sich verwöhnen.

Wellness Massage FÜR FRAUEN

3½-Stunden-Verwöhnprogramm
 Sie fühlen wie nach einem Kurzurlaub!
 www.schaffhausen.ch/wellness

Malays. Grundlagen Auch als Geschenkzertifikat!

TEL. 079 652 75 37 Dipl. Wellness-Masseuseurin Webergasse 36
 Gemeinschaftspraxis 8200 Schaffhausen

A1232750

Damit das Lachen bleibt.

Neue Angebote dank bahnbrechender Alma-Laser-Spitzentechnologie im Bereich Photo-Licht Therapie!
 (Ohne Skalpel, ohne Schmerzen)

Skin Tightening

- Hautstraffung
- Hautglättung/Faltenreduktion

Pigmentierte Läsionen

- Pigmentflecken/Altersflecken
- Hyperpigmentierung

Akne

- neue, effektive Aknebehandlung

Vaskuläre Läsionen

- Couperose
- Besenreiser
- Feuermale/Blutschwämme
- Spider-Naevus

Haarentfernung (dauerhaft)

- Gesicht/Körper

Kostenlose Beratung

BEAUTY & BODY
PRAXIS FÜR MEDIZINISCHE KOSMETIK

Hohenstoffelstrasse 44, CH-8200 Schaffhausen
 Telefon 052 624 05 82, www.beautybody.ch

A1232762

NACH DEM URLAUB IST DIE PRAXIS WIEDER GEÖFFNET

NATURHEILPRAXIS REINHARD MAZUKEL
 HEILPRAKTIKER

MITGLIED IM FACHVERBAND DEUTSCHER HEILPRAKTIKER E. V.
 SCHWEIZER KRANKENKASSENZULASSUNG NVS

**AKUPUNKTUR
 HOMÖOPATHIE
 SPAGIRISCHE HEILWEISE**

JOSEPH-KÖNIG-STRASSE 2C D-78224 SINGEN-HAUSEN
 TELEFON +49 7731 83 69 38 TELEFAX +49 7731 83 69 37
 reinhardmazukel@t-online.de

A123282

Anti-Stress

Stress ist einer der Hauptursachen für gesundheitliche Probleme: Unwohlsein, Burn-out bis zum Herzinfarkt

Testen Sie Ihr Gesundheitsrisiko

Schützen Sie sich.
Holen Sie sich bei uns das Stress-Test-Set.

Einfache Handhabung und eine Auswertung bei einem professionellen Labor, das sich auf Gesundheitstests spezialisiert hat.

Wert: Fr. 133.-, unser Preis für Sie:
Fr. 99.-

IMPULSWACHTER
 DROGERIE
 Schwertstrasse · Schaffhausen

A1232710

POWER PLATE®

Power Plate® – das 10-Minuten-Training!

Ob Muskelaufbau, Fettverbrennung, Konditionssteigerung, Durchblutungsförderung: Mit Power Plate® sind Sie gut beraten. Bekannt aus der Fernsehwerbung! Machen Sie gleich einen Termin ab bei Naturheilpraxis Heggli uf de Breiti! Tel. 052 620 03 53 oder www.naturheilpraxis-heggli.ch

Naturheilmittel-Drogerie Manfred Heggli
 Hohlenbaumstr. 71, 8204 SH
 Tel. 052 620 03 53, info@drogerie-heggli.ch, www.drogerie-heggli.ch

A1231754

atelier be-wegung

körper-training • entspannungs-technik • psycho-logik

Mentaltraining
 eine wertvolle Selbst-Coaching-Methode, die in jeder Lebenslage unterstützend angewendet werden kann. Vier Kursabende ab 27. 10. 09

Burn-out-Prävention: Durch den Körper die Seele entspannen
 Sie lernen Druck loszulassen, um Energie, Gelassenheit und Vertrauen zu fördern. Sechs Kursabende ab 4. 11. 09

Einzelsitzungen
 Auf Wunsch arbeite ich auch gerne mit Ihnen einzeln an obigen Themen

Weitere interessante Kurse
 vitalisierend für Körper, Geist und Psyche

Infos unter **www.atelier-bewegung.ch** oder verlangen Sie den aktuellen Stundenplan telefonisch

atelier be-weg-ung, rheinstr. 48
 8212 neuhausen a. rhf.
 tel. 052 685 01 08

A1232756