

Stöberdatei Burnout Prävention

1. Neige ich zu Burnout?

Es gibt bestimmte Persönlichkeitstypen, die zu Depressionen und Burnout neigen. Beispielsweise sind es oft Menschen, die sich schwer abgrenzen können (damit ist z.B. die Fähigkeit Nein-Sagen zu können gemeint). Aber auch Menschen, deren Anerkennungsbedürfnis durch ihre berufliche Tätigkeit stark befriedigt wird, können manchmal schwer von Ihrem Beruf loslassen und vernachlässigen dadurch oft die anderen Lebensbereiche.

Außerdem können frühe traumatisch erlebte Ereignisse in der Kindheit die Anfälligkeit für Burnout erhöhen. Wenn diese Traumata professionell aufgearbeitet werden, sinkt die Erkrankungswahrscheinlichkeit.

2. Wie Sorge ich vor?

Stellen Sie sich vor, Sie hätten ein inneres Gefäß für Energie. Dieses können Sie füllen mit schönen Erlebnissen und kraftspendenden Momenten. Sie können es aber auch leeren durch Ereignisse, die Ihnen Kraft rauben. Dauerhaft sollten Sie mehr Energie in Ihr Gefäß füllen als sie entnehmen.

Die meisten Experten beschreiben außerdem vier wesentliche Lebensfelder, die Sie regelmäßig überprüfen sollten:

- Ihr soziales Umfeld (Partner, Familie, Freunde):
Beziehungen stärken unsere psychische Stabilität (Resilienz) enorm. Bereits in der frühen Kindheit haben Bindungen zu unseren engsten Bezugspersonen eine große Auswirkung auf unser seelisches Wohlbefinden. Intensivieren Sie Beziehungen, die Ihr inneres Energiegefäß füllen und lösen Sie sich von den ‚Energieräubern‘.

- Ihr berufliches Umfeld:

Jeder Mensch hat bestimmte Lebensmotive, also Bedürfnisse, die ihn glücklich machen. Sie sollten Ihr (Berufs-) Leben nach diesen ‚Glücklichmachern‘ ausrichten. Wenn Sie zum Beispiel ein sehr strukturierter Mensch sind und beruflich permanent chaotisch kreativ arbeiten müssen, Ihre Pläne und Listen permanent über den Haufen geworfen werden, leben Sie gegen Ihr Struktur-Bedürfnis. Das wird Ihnen Energie rauben.

Sie sollten zudem Ihre Antreiber kennen (z.B. Perfektionismus, Gefälligkeit, etc. siehe auch Stöberdatei ‚Antreiber‘) und wie Sie mit diesen Stressoren umgehen können.

Weitere wichtige Kompetenzen im beruflichen Bereich sind beispielsweise Abgrenzungsfähigkeit, Kommunikation in herausfordernden Situationen oder Selbst- und Zeitmanagement.

- Ihre körperliche Gesundheit:

Gehen Sie regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen und räumen Sie gesundheitlichen Themen die höchste Priorität auf Ihrer To-Do-Liste ein.

Ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung sollten eine Selbstverständlichkeit sein.

- Ihre Lebensvision

Stellen Sie sich vor, Sie sind am Ende Ihres Lebens und blicken zurück: Worauf möchten Sie gern zurückschauen? Womit war Ihr Leben ausgefüllt? Welche Menschen waren an Ihrer Seite und was werden diese über die Zeit mit Ihnen sagen? Welche Erlebnisse haben Ihnen Kraft gegeben?

Wenn Sie ein klares Zielbild vor Augen haben, ist es im Alltag leichter, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Überprüfen Sie Ihre Vision einmal jährlich und richten Sie Ihre Jahresziele danach aus.

Natürlich verhindern Sie einen Burnout auch, wenn Sie frühzeitig auf die typischen Symptome (siehe auch Stöberdatei ‚Habe ich einen Burnout‘) reagieren und gegensteuern.

Unser Angebot zur Prävention von Burnout:

Das WertSchatz Institut bietet eine Seminarreihe an, die folgend aufgebaut ist:

- Einzel Interviews zur Analyse der Ausgangssituation
- Basis-Wochenende
- Je ein Wochenende zu den oben genannten 4 Schwerpunkten

Alternativ kann ein Einzelcoaching durchgeführt werden.

Literaturempfehlungen:

Stephen R. Covey: Die sieben Wege zur Effektivität

Silke Brand: Vergiss Dein nicht – Authentisch leben