

Habe ich einen Burnout?

1. Woran erkenne ich, ob ich aktuell auf die Burnout-Falle zusteure?

Es gibt in der Fachliteratur ca. 320 verschiedene Symptome und keine im Ärztekatalog definierte Krankheit ‚Burnout‘. Das heißt, es gibt auch keine medizinisch definierten Symptome.

Wir bezeichnen Burnout als eine Überlastungs-Situation, die verschiedene Ursachen haben kann. Diese können sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich zu suchen sein.

Typische Symptome sind beispielsweise:

In der Anfangsphase:

- Das Gefühl, nie genug Zeit zu haben, insbesondere für Partner/ Familie, Erholung
- Nicht abschalten können und Müdigkeit
- Pausen werden mit Arbeit verbracht
- Aufgeben von Hobbies und Freundschaften
- Abrupte Stimmungsschwankungen

In der fortgeschrittenen Phase:

- (vermehrter) Konsum von aufputschenden oder beruhigenden Mitteln (z.B. Kaffee, Schlaftabletten, Alkohol, etc.)
- Schwächung des Immunsystems, somit häufigere Erkrankungen
- Launenhaftigkeit
- Verringerte Initiative
- Soziale Kontakte werden als Belastung empfunden, somit häufig auch Probleme mit Partner/ Familie
- Abnehmende körperliche Belastbarkeit
- Auftreten von körperlichen Symptomen, wie z.B. Tinnitus oder Neurodermitis

In der kritischen Phase:

- Gereiztheit
- Innere Leere
- Unkontrollierbares Weinen bis zu Weinkrämpfen
- körperliche Signale wie beispielsweise Angstattacken oder erhöhter Puls/ Herzklopfen

Bis hin zu:

- Gleichgültigkeit
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Selbstmordabsichten

2. An wen kann ich mich wenden, wenn ich befürchte, auf dem Weg zu einem Burnout zu sein?

Die beste Möglichkeit ist immer eine professionelle Unterstützung in Form eines Psychotherapeuten zur Klärung des akuten Zustands. Auch gut ausgebildete, erfahrene Burnout Coaches können bei der Frage unterstützen. Von Tests im Internet zur Klärung dieser Frage rate ich eindeutig ab.

Sollten Sie eine psychotherapeutische Behandlung erwägen sollten Sie vorher mit Ihrer Kasse über die Kostenübernahme sprechen. Dann dürfen Sie in der Regel 5 Probestunden bei verschiedenen Therapeuten in Anspruch nehmen, um den richtigen Menschen für Ihre Begleitung auszuwählen.

Achten Sie unbedingt auf den guten Kontakt zum Therapeuten. Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass das vertrauensvolle und offene Verhältnis zum Therapeuten mit das ausschlaggebendste Kriterium für die Wirkkraft der Therapie ist.

Wenn eine Psychotherapie nicht in Frage kommt, kann ein profund ausgebildeter Coach mit viel Erfahrung eine gute Alternative darstellen. In leichteren Fällen und als Überbrückung bis zur Therapie sind Sie hier ebenso in guten Händen.

3. An wen sollte ich mich nicht wenden?

Nicht immer geeignet sind Allgemeinmediziner, die nicht über spezielles Fachwissen verfügen, leider dennoch manchmal selbst Psychopharmaka verschreiben, deren Wirkweise sie jedoch nicht immer im Detail abschätzen können.

Leider gibt es immer wieder auch sogenannte Burnout-Facheinrichtungen oder ‚Zentren‘ mit wenig oder gar nicht psychologisch ausgebildetem Personal. Begriffe wie ‚Burnout Coach‘ oder ‚Burnout Fachmann‘ sind ungeschützt und dürfen von Menschen auch ohne entsprechende Qualifikation benutzt werden. Beispielsweise haben solche Personen homöopathische, esoterische oder sportliche Ausbildungen und sicherlich können auch sie manchmal weiterhelfen. Ein Coaching mit einem fundiert ausgebildeten Coach (auch das ist kein geschützter Begriff!) oder eine Psychotherapie können sie jedoch unserer Meinung nach keinesfalls ersetzen.

4. Ab wann sollte ich einen Psychotherapeuten oder eine psychosomatische Klinik aufsuchen?

Diese Frage ist nicht eindeutig zu beantworten. So, wie es keine eindeutige Diagnose gibt zu Burnout gibt es auch keine exakt benennbaren Symptome für eine Therapie. Vor allem sind die Erschöpfungsgefühle ja langsam und in Wellenbewegungen ansteigend. Das meint, dass sehr ‚ausgebrannten‘ Emotionen auch immer wieder entspanntere Phasen folgen. Dann neigen Betroffene dazu, zu denken, dass ja doch ‚alles nicht so schlimm sei‘ und nehmen von professioneller Begleitung wieder Abstand.

Sollten Sie Symptome der Phase 2 und 3 bei sich beobachten raten wir dringend zu einem Diagnose-Gespräch. Was haben Sie zu verlieren?

Unsere Erfahrungen in Bezug auf Burnout Coaching:

Ida Saccone coacht seit 2001 Manager im Themenfeld Gesundheit (Bewegung, Ernährung, Stressmanagement). Seit 2004 hat sie Ihren Coaching-Fokus stark erweitert und beispielsweise Führungskräfte in Gruppen zum Thema Work-Life-Balance begleitet sowie Gesundheitsprogramme für Unternehmen konzipiert und umgesetzt. 2011 arbeitete sie mehrere Wochen in einer psychosomatischen Klinik mit Führungskräften am Thema Burnout. Sie begleitet und unterstützt regelmäßig ausgebrannte Führungskräfte.

Ida Saccone hat (unter anderem) diverse Coaching Ausbildungen:

- Business Coach: Einjährige Ausbildung unter anderem beim Vorsitzenden des Bundesverbandes der deutschen Unternehmensberater (BDU)
- NLP Master Practitioner: Mehrjährige Ausbildung mit hohem Selbstreflexions-Charakter zur Vermittlung vieler Coaching-Tools nach den - im Gegensatz zur deutschen Ausbildung - sehr viel strengen Kriterien der Internationalen NLP Association (INLPTA)
- Systemischer Sales Coach: Speziell durch den systemischen Ansatz geprägte Coaching-Toolbox – hier mit der Fachausrichtung Vertrieb.
- Systemische Beraterin: 2 jährige Ausbildung mit hohem Selbstreflexionsanteil.
- Reiss Profile Master: Psychologisches Profil zur Bestimmung der Lebensmotive und Passung
- Seit 2007 regelmäßige Supervision durch einen Lehrpsychologen und Arzt

Im Team bilden wir weitere, wichtige Kompetenzen ab, die wir im Coaching kombiniert einsetzen, unter anderem durch einen Diplom-Psychologen, einen staatlich anerkannten Sportlehrer oder eine Heilpraktikerin.

Literaturempfehlungen:

Silke Brand: Vergiss Dein nicht – Authentisch leben

Frank Berndt: 30 Minuten Burnout

Thomas Bergner: Burnout Prävention