

Life-Balance statt Burn-Out

Burn-Out – das passiert nur den anderen? Nein! Burn-Out kann jede/n treffen! Das Erste-Hilfe-Paket für Burn-Out-Gefährdete: bilanzieren – pausieren –reduzieren.

Geschafft! Und das in jedem Sinn des Wortes. Alle Punkte auf Ihrem Tagesplan sind erledigt. Doch Sie sind es auch. Vermutlich haben Sie einen ebenso langen wie aufreibenden Arbeitstag hinter sich – und ein Recht darauf, müde zu sein. Was fehlt, ist das Gefühl der Befriedigung. Der Stolz, Herausforderungen gemeistert zu haben. Die Freude an der eigenen Leistungsfähigkeit.

Sind das schon Anzeichen eines Burn-out?

Es sind zumindest erste Warnzeichen! Denn Burn-Out ist keine Krankheit, die einen von heute auf morgen „überfällt“. Burn-Out ist ein krisenhafter Prozess, der sich langsam entwickelt – manchmal über Wochen, manchmal sogar über Jahre hinweg. Im Kern ist jeder Burn-Out ein emotionales Phänomen, das aber Körper und Geist in Mitleidenschaft ziehen kann – bis hin zur völligen Arbeitsunfähigkeit und Selbstmordgefährdung.

3 Kernsymptome – 3 Erkennungsmerkmale

Immer mehr Menschen agieren an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit. Ihr Leben ist ein ständiger Balanceakt, ein Jonglier-Kunststück mit (zu) vielen Bällen. Fällt dann ein Ball zu Boden, kommt das ganze System aus dem Gleichgewicht. Typisch für Burn-Out-Gefährdete sind drei Symptome:

- emotionale **Erschöpfung** („ich spüre mich nicht mehr“)
- subjektiver **Leistungsabfall** („das schaffe ich nicht mehr“)
- wachsende **Menschenfeindlichkeit** („ich halte die anderen nicht mehr aus“) – vor allem gegenüber KollegInnen, MitarbeiterInnen, KundInnen

Wer in die Burn-Out-Spirale gerät, durchläuft sieben Phasen – von überhöhtem Energieeinsatz („Er/sie brennt an beiden Enden“) über reduziertes Engagement und starke körperliche Beeinträchtigungen bis zur existentiellen Verzweiflung.

8 Fragen helfen beim Erkennen der Anfangsphasen:

1. Fällt es mir heute schwerer als früher, nach der Arbeit abzuschalten?
2. Habe ich Hobbys aufgegeben, weil mir Zeit und Kraft dafür fehlen?

3. Arbeite ich deutlich mehr, als mir lieb ist?
4. Hat sich mein privater Bekanntenkreis in letzter Zeit verkleinert?
5. Bin ich deutlich reizbarer als früher?
6. Schlafe ich heute schlechter als früher ein bzw. durch – besonders von Sonntag auf Montag?
7. Spüre ich häufiger als früher das Gefühl der Erschöpfung, ohne körperlich gearbeitet zu haben?
8. Habe ich in letzter Zeit häufiger als früher das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst?

Stress-Prophylaxe kann Burn-Out verhindern

Burn-Out resultiert aus einer Dysbalance zwischen Belastung, Stressverarbeitung und Erholung. Die Auslöser sind vielfältig: Oft kommt zu einem massiven Arbeitsanfall und der damit verbundenen Überforderung noch ein „privates“ Problem wie die Betreuung eines kranken oder alten Familienmitgliedes, Beziehungskrisen, eine Trennung oder ein Todesfall.

Umso wichtiger ist es, schon im Vorfeld seine Life-Balance zu finden. Dabei helfen individuelle Stress-Bewältigungsstrategien – von Sport und Entspannungstechniken über die Beschäftigung mit Sinn- und Lebensfragen bis zu Gesprächen mit einem Experten/einer Expertin für salutogenes (=gesundheitsförderndes) Leben.

Auf dieses Thema habe ich mich als Ärztin spezialisiert – und beantworte Ihre Fragen zur Burn-Out-Prophylaxe, aber auch zur Abklärung seelischer Anliegen oder körperlicher Symptome (z. B. Messung des Stresshormonspiegels) gerne vertraulich und individuell in meiner Praxis für Gesundheit und Wohlbefinden.