

SIND SIE MÜDE WIE BECHER LEER?

Vielleicht ist es nur Stress, womöglich stehen Sie aber auch kurz vorm Burn-out. Wie Sie's bemerken und was Sie dann tun können

TEXT: BÉRÉNICÉ A. SCHNEIDER



Managerkrankheit? Von wegen! Die Menschen in sozialen und helfenden Berufen, etwa Lehrer oder Ärzte, leiden viel häufiger unter dem Burn-out-Syndrom. Und merken es oft gar nicht, denn: Es ist ein schleichender Prozess, bis der Druck Sie in die Knie zwingt – und Sie im schlimmsten Falle

kollabieren. „Es fängt damit an, dass Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Wirken nicht wahrnehmen“, sagt der Münchener Diplom-Psychologe Louis Lewitan („Das war meine Rettung“, Edel, zirka 20 Euro). Sie reden sich etwa so heraus: „Der Chef hat mir ja keine Wahl gelassen“ – und konzentrieren sich ganz und gar auf Ihren Beruf, nicht mehr auf sich selbst.

„Zumeist trifft es perfektionistisch veranlagte Menschen“, ergänzt der Stressmanagement-Experte. „Diese erwarten zu viel von sich und definieren sich ausschließlich über Erfolg im Beruf. Sie wissen irgendwann gar nicht mehr, was sie abseits der Arbeit ausmacht.“ Am Ende des Prozesses steht die totale körperliche und geistige Erschöpfung mit stark eingeschränk-

ter Leistungsfähigkeit. Kommt dann noch ein äußerer Faktor hinzu, etwa das Auseinanderbrechen einer langjährigen Beziehung, ist der völlige Zusammenbruch unausweichlich.

Und dabei bleibt es oft nicht: Es entstehen Herz-Kreislauf- und Sucht-Erkrankungen, aber auch Ängste, bis hin zu Depressionen. Dann hilft nur noch eine ärztliche Behandlung. Das bedeutet in der Regel: 6 Wochen Aufenthalt in einer Klinik mit Einzel- und Gruppentherapie sowie – etwa bei Alkohol- oder Drogenproblemen – eine Entziehungskur. Um es gar nicht so weit kommen zu lassen, sollten Sie sich und Ihr Verhalten selbstkritisch beobachten. Achten Sie etwa auf die folgenden 7 Signale.

1. STRESS-SIGNAL

SIE SIND TODMÜDE UND HELLWACH

Sind Sie über Wochen müde, antriebslos und niedergeschlagen, können dies erste Zeichen eines Burn-outs sein. Sie opfern sich für Ihren Job auf? Sind stets als Erster im Büro und der Letzte, der geht? Paradoxe Weise können Sie trotzdem nachts nicht schlafen? „Die grenzenlose Selbstausschöpfung hat ihren Preis“, sagt Lewitan. „Sie können Ihren Akku dann nicht mehr aus eigener Kraft aufladen.“ Sie haben Kopfschmerzen und Schwindelgefühle, sind verspannt, gereizt und weniger belastbar.

Stress-Killer Erobern Sie Ihre Zeit zurück Reden Sie mit Ihrem Chef und bitten Sie ihn um eine kurze Auszeit – sofort und nicht erst, wenn es in die internen Abläufe passt. Bestes Argument: Andernfalls sind Sie irgendwann viel länger weg. Bedenken Sie zudem: Sie sind nicht unabkömmlich. „Machen Sie sich klar, dass die Firma auch ohne Sie weiterexistiert.“ Es geht nicht um eine jahrelange Expedition nach Sibirien, sondern um 2 Wochen Urlaub, in denen Sie ausschlafen, Sport treiben und sich gesund ernähren. Sie werden feststellen, dass Ihr Körper aufatmet. Wenn Sie in den Job zurückkehren, dürfen Sie jedoch nicht in alte Verhaltensmuster zurückfallen. Dann machen Sie wenigstens 3-mal in der Woche pünktlich Feierabend und denken zumindest mal einen ganzen Tag lang überhaupt nicht an die Arbeit.

2. STRESS-SIGNAL

SIE MACHEN IMMER MEHR FEHLER

Der Chef hat Sie ermahnt, weil Sie wieder ein paar blöde Fehler gemacht haben. Sie begreifen gar nicht, wie das passieren konnte, haben schließlich alles doppelt gecheckt – und früher haben Sie niemals Fehler gemacht! Inzwischen schleichen sich aber immer wieder Flüchtigkeiten in Ihre Arbeit ein. Das verwirrt auch den Boss und die Kollegen. Der Experte: „Sie sind immer weniger fähig, Leistung zu erbringen.“

Stress-Killer Machen Sie mal langsamer

Legen Sie für sich fest, wie viel Arbeit Sie bewältigen können. Wenn die rote Linie erreicht oder sogar leicht überschritten ist, lehnen Sie weitere Aufgaben freundlich, aber bestimmt ab. Bitten Sie Kollegen, Sie zu unterstützen – die wenigsten werden Sie hängen lassen. Weil andere auf diese Weise sehen, was Sie so den ganzen Tag treiben, wird niemand mehr über Sie lästern, von wegen: Sie hätten außer der Arbeit kein eigenes Leben. Ihre Kollegen werden verstehen, warum Sie so überlastet sind, dass Sie kaum noch für andere Zeit haben – und Sie daraufhin umso mehr unterstützen.

3. STRESS-SIGNAL

SIE SIND SO VERGESSLICH WIE OPA

Eben wussten Sie noch, was Sie vorbereiten wollten, und plötzlich haben Sie's vergessen. Das kommt vor, wenn Sie unter hohem Stress stehen, und das ist gar nicht so selten der Fall. Ihr Körper ist damit beschäftigt, irgendwie über die Runden zu kommen – da verzichtet er auf alles Unnötige. Und dazu kann er eben gelegentlich die Gedächtnisleistung zählen. Lewitan: „Ihr Kurzzeitgedächtnis funktioniert nicht mehr, Sie arbeiten mit Tunnelblick.“ Dadurch jedoch nimmt wiederum der Stress zu, weil Sie fürchten, Fehler zu machen. Darüber hinaus legen Studien den Schluss nahe, dass Stress langfristig gesehen Demenz fördert.

Stress-Killer Arbeiten Sie mit To-do-Listen

Nicht einmal ein Genie kann sich alles merken. Dabei helfen Ihnen kleine Gedächtnisstützen: der Terminplaner im Handy, die Erinnerungsfunktion Ihres E-Mail-Programms, ein Zettel genau vor Ihrer Nase. Wenn Sie sich dann noch

bemühen, Stress abzubauen (siehe dazu die 13 Tipps auf der nächsten Seite), bekommen Sie zudem Ihr Elefantengedächtnis zurück.

4. STRESS-SIGNAL

SIE HABEN SCHWITZIGE HÄNDE

Auf das Gespräch beim Chef über anstehende Projekte sind Sie perfekt vorbereitet. Und doch schwitzen Sie, Ihre Hände zittern vor Angst. Das hat's früher nie gegeben. „Sie zweifeln an Ihrem Können und steigern damit die Wahrscheinlichkeit zu versagen“, erklärt Lewitan.

Stress-Killer Denken Sie freundlicher

„Sagen Sie sich nicht ständig: Das schaffe ich eh nicht. Dann wird das Ganze zu einer selbst-erfüllenden Prophezeiung, und Sie scheitern wirklich.“ Erinnern Sie sich lieber daran, wie oft Ihr Chef Sie für Ihre gute Arbeit gelobt hat. Er hat sich gewiss nicht in Ihnen getäuscht – weder als er Sie einstellte noch als er ausgerechnet Sie – und keinen anderen – zu diesem wichtigen Gespräch bat. Haben Sie doch etwas verbockt, denken Sie positiv: „Lernen Sie aus Fehlern – Sie wollen doch weiterkommen.“ »

Das tun, wenn's brennt

Es gibt mehrere Arten von Burn-out – und Gegenmaßnahmen. Das sind die 3 häufigsten

| | | |
|---|---|--|
| <p>HEKTISCHER BURN-OUT Sie sind enthusiastisch, aber erschöpft, denn Sie brennen lichterloh und opfern alles dem Beruf.</p> | <p>IHR RISIKO STEIGT, WENN SIE jünger als 35 Jahre, über-eifrig und ehrgeizig sind und regelmäßig 40 oder mehr Stunden die Woche arbeiten.</p> | <p>IM NOTFALL MACHEN SIE Ausdauertraining – ideal, wenn Sie es kaum noch schaffen runterzukommen. Nutzen Sie Endorphin-Glücksgefühle, um Exit-Strategien zu entwickeln.</p> |
| <p>BORE-OUT Sie langweilen sich, sind abgestumpft und sehen keine Chance, sich in Ihrem Job weiterzuentwickeln.</p> | <p>... im Verwaltungs- oder Dienstleistungssektor tätig sind und / oder zwischen 15 000 und 26 000 Euro pro Jahr verdienen.</p> | <p>... sich jede Aufgabe zu eigen. Versuchen Sie, altbekannte Tätigkeiten auf neue Weisen umzusetzen, etwa, jeden Kunden anders zu begrüßen. Extrem wichtig: Halten Sie Ausschau nach Alternativen!</p> |
| <p>HILFLOSER BURN-OUT Sie glauben, Ihre Karriere nicht steuern zu können, oder meinen, dass niemand Ihren Einsatz wahrnimmt.</p> | <p>... schon mindestens 4 Jahre für ein- und dieselbe Firma arbeiten, in keiner festen Beziehung leben und / oder keine Kinder haben.</p> | <p>... Ihre Kollegen auf sich und Ihr Problem aufmerksam. Ermutigen Sie diese dazu, Lösungsvorschläge zu machen. Wenn Sie andere mit ins Boot holen, können die erkennen, dass Sie wertvolle Arbeit leisten.</p> |

Burner gegen Hektik

Ob Büro oder Bolzplatz: Mit diesen Tipps relaxen Sie ruck, zuck überall

- ★ Planen Sie den Tag durch. So verhindern Sie Leerlauf, haben abends das Gefühl, viel geschafft zu haben, und können sich dann mit Fug und Recht entspannen.
- ★ Dienstliche Termine verbinden Sie so oft wie möglich mit einem Spaziergang. Einer Studie der University of California in Berkeley zufolge senkt die Bewegung den Blutdruck im Schnitt um 7 Prozent.
- ★ Essen Sie zwischendurch eine Handvoll Mandeln. Darin enthaltenes Tryptophan kurbelt die Produktion körpereigener Glückshormone im Hirn ordentlich an.
- ★ Atemübung: 5 Sekunden tief einatmen, 3 Sekunden Luft anhalten, mindestens 10 Sekunden bewusst ausatmen – senkt die Pulsfrequenz und den Blutdruck.
- ★ Nehmen Sie die Augen öfter mal vom Bildschirm. Das beugt Kopfschmerzen vor, entspannt die Augenmuskulatur.
- ★ Gleichmäßig Kaugummi kauen lockert die Kiefermuskulatur, versorgt zudem Ihr Gehirn mit zusätzlichem Sauerstoff.
- ★ Ruhige Musik hören, Geheimtipp: der Kanon von Johann Pachelbel. Auch bei Angst (etwa vor Prüfungen) geeignet.
- ★ Legen Sie die Hände auf die Schultern, lassen Sie diese 30 Sekunden kreisen. Das regt die Durchblutung des Gehirns an, entspannt die Nackenmuskulatur.
- ★ Gegen Unterzuckerung vorbeugen, viel Obst essen. Glucose (eine Zuckerart) ist der Hauptbrennstoff der Nervenzellen.
- ★ Zum Abendessen Lachsfilets im Ofen dünsten, dazu gibt es ein Ragout aus Tomate und Zucchini. Omega-3-Fettsäuren aus dem Lachs kann Ihr Körper nicht selbst produzieren – sie sind für die Funktion der Gehirnzellen wichtig.
- ★ Telefon, Handy und PC jeden Abend spätestens gegen 21 Uhr ausschalten. Auf die Weise erhöhen Sie die körpereigene Produktion des Schlafhormons Melatonin und ratzen weg wie ein Bär.
- ★ Tennisball 5 Minuten lang mit leichtem Druck über die nackten Fußsohlen rollen. Bei Stress ist das Entspannung pur.
- ★ Legen Sie sich abends für 20 Minuten in die Badewanne (Wassertemperatur: 37 bis 38 Grad) – erweitert die Gefäße, senkt den Blutdruck, fördert den Schlaf.



MIT ZU VIEL BISS
schaden Sie sich
selbst – arbeiten
Sie lieber einen
Schluck weniger

FOTO: PHILIP J. BRITTAN/GETTYIMAGES

5. STRESS-SIGNAL SIE GEHEN NICHT MEHR AUS

Sie haben sich schon seit Wochen nicht mehr mit den Kumpels zum Fußball getroffen, und auch die wöchentliche Squash-Partie entfällt immer öfter. Sie haben vor lauter Arbeit einfach keine Zeit mehr für Sport und Freunde. Vorsicht! „Wenn Sie diese Einflüsse von außen als Belastung wahrnehmen und nicht mehr als hilfreiche Ablenkung, ist das ein deutliches Zeichen für ein Burn-out“, erläutert Lewitan. Sie entfremden sich damit aber nicht nur von den anderen, sondern auch von sich selbst.

Stress-Killer Planen Sie Ihr Privatleben
Machen Sie sich auch für Ihre Freizeit einen Terminplan, mit festen Zeiten für die privaten Aktivitäten. Das dient nicht nur der Erholung, sondern auch als Lebensanker: „Es ist gefährlich, auf eine einzige Sache zu fokussieren – wenn Sie nur ein Standbein haben und dieses einknickt, müssen Sie zwangsläufig stürzen.“ Also, lassen Sie sich häufiger mal ablenken.

6. STRESS-SIGNAL SIE HABEN KEINEN SEX MEHR

Sex ist ein Fremdwort für Sie? Kein Wunder! Ihre Liebste steht kurz vorm Absprung, weil sie sich von Ihnen vernachlässigt fühlt. Oft sind Sie derart ausgelaugt, dass Sie gar nicht könnten, selbst wenn Sie wollten. Es herrscht Liebes-Alarm! „Sie verlieren ganz allmählich den Bezug zur Sinnlichkeit – Erotik und Sex verlieren für Sie zunehmend an Bedeutung.“

Stress-Killer Suchen Sie mehr Romantik

Wenn Ihre Partnerin Sie noch nicht sitzen gelassen hat, machen Sie heute pünktlich Feierabend und reservieren einen Tisch in einem schicken Lokal. Nehmen Sie sich Zeit für sie und versuchen Sie, den Abend zu genießen. Zu Hause im Bett muss ja nicht gleich wilder Sex stattfinden, ein bisschen Kuscheln reicht für einen Neuanfang. Planen Sie Zweittreffs in dem neuen Kalender fürs Private ein – und als Single: die Suche nach einer neuen Liebe.

7. STRESS-SIGNAL SIE WERDEN VON LEUTEN GEMIEDEN

Die Kollegen schlagen Ihnen nicht mehr vor, gemeinsam zum Mittagessen zu gehen? Kein Wunder: „Sie haben sich so lange abgeschirmt, dass die sich nicht mehr trauen. Niemand will sich Ihnen aufdrängen“, sagt der Experte. Da Sie sich lange abgeschottet haben, ist bei den anderen ein falsches Bild entstanden: „Man hält Sie für eingebildet und selbstbezogen.“ Und mit so jemandem will keiner essen gehen.

Stress-Killer Rudern Sie kräftig zurück

Seien Sie wieder freundlich zu allen, sprechen Sie offen über Privates, über Probleme. Fällt Ihnen schwer? Fangen Sie unverfänglich an – fragen Sie etwa nach dem letzten Wochenende. Vielleicht sind die anderen erst mal verblüfft, weil sie das von Ihnen nicht (mehr) gewöhnt sind. Aber wenn Sie dabei bleiben, werden die Kollegen Sie mittags bald wieder mitnehmen, seien Sie ganz sicher. Burn-out habe fertig! ■