

Wilhelm-Leibl-Straße 4  
83607 Holzkirchen Obb.

Telefon: 08024 - 9939-0  
Telefax: 08024 - 9939-12

E-Mail: [dr.ehrhardt@mental-fit.de](mailto:dr.ehrhardt@mental-fit.de)  
Website: [www.mental-fit.de](http://www.mental-fit.de)

---

## Höchstleistungen & Burnout

Wir leben in einer Welt in der wir nur dann überleben können, wenn wir dauerhaft Höchstleistungen erbringen. Egal ob als Angestellter oder als Selbstständiger. Allerdings bringt uns keiner bei, wie man das macht ohne krank zu werden.

Seit der Einführung der 10 Euro Strafgebühr beim Arztbesuch ist der Krankenstand um 3,1 % gesunken. Womit wieder mal bewiesen wäre, dass man mit seiner Einstellung auch seine Erkrankungsrate „bestimmen“ kann. (Die Trickser habe ich natürlich hier ausgeklammert). Das hat allerdings nun zwei Seiten. Einmal die Gute: Man kann seine Erkrankungsrate vermindern, in dem man seine Grundeinstellung zur Aktivierung seiner Selbstheilungskräfte ändert. Und die Schlechte: Das Unterdrücken von Frustrationen und Belastungen sorgt u.a. auch dafür, dass diese und jene Stressfolgen, in Form von körperlichen und seelischen Spannungen und Schmerzen, unterdrückt werden. Und genau das tun immer mehr Leute. Was ist die Folge: Dort wo man früher mit stressbedingten einfachen psychosomatischen Beschwerden

(Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Ein- und Durchschlafstörungen, etc.) zum Arzt ging, wird heute gedopt, unterdrückt, übertüncht und übergangen. Und deshalb haben WIR jetzt ein viel größeres Problem. Der Organismus, der sich keine Verschleißteilschäden mehr erlauben kann, antwortet jetzt mit Systemschäden. Neben dem Schlaganfall (als Bluthochdruckexplosion) und dem Herzinfarkt grassiert die neue Gefahr des Burnouts. Jeder sechste Deutsche soll mittlerweile gefährdet sein. Und es erwischt ja nur die Guten, die Motivierten, die Engagierten. Da wird es eng. Und gefährlich.



Den Burnout als Krankheitsbild gab es schon vor 15 Jahren. Die ICD Nummer, in der internationalen Nomenklatur der Krankheiten, heißt F 73.0. Damals war das eine Verlegenheitsdiagnose. Heute ist es eine der schwersten Diagnosen überhaupt und kaum eine Klinik kommt damit zurecht. Da braucht es schon einen sehr erfahrenen Psychotherapeuten und Mentalcoach. Gut, dass ich da auf 30 Jahre Berufserfahrung zurückgreifen kann.



Da geht es auch um die richtigen Medikamente, um die richtige Rehaklinik, um die richtige Zusammenarbeit mit der Krankenkasse, da geht es um schnelle und manchmal weitreichende Entscheidungen im Unternehmen. Manchmal auch um eine Tag- und Nachtbetreuung. Und um mehrere Trainingstage, die keine Krankenkasse bezahlt. Und was ist das ewig gleiche Ziel? Die dauerhafte Höchstleistung. Das geht oft nicht ohne ein neues körperlich, psychologisch und mentales Betriebssystem. Es ist vergleichbar mit einem Upgrade von Windows 95 auf Windows Vista. Das erfordert echte Neubesinnung und eine zum Teil massiv veränderte Lebensweise. Das erfordert die Teilnahme und die Bereitschaft sich wirklich zu verändern und das Erlernen elementarer mentaler Strategien. So wird dann aus einer Lebens-Krise ein qualitativer Sprung in Lebensqualität und Persönlichkeitsentwicklung. Danach geht es erst richtig los, mit Höchstleistungen auf noch höherem Niveau.

Willkommen in einer neuen Welt. In der Welt von Höchstleistung und Burnout. Die Vor- und die Rückseite des Lebens im neuen Jahrtausend. Es ist machbar. Es hat 1.000 Gefahren und 100.000 Möglichkeiten. Es ist das lebenswerteste Leben das es je gab. Das Codewort unter uns burnoutgefährdeten Höchstleistern heißt: Arbeiten und Genießen sind Eins. Vergessen Sie es bitte nicht.

Ihr Scout