

Der stille BURN- OUT

MIT GROSSEM
TEST

DIE SIEBEN ANZEICHEN FÜR EINEN STILLEN BURNOUT



Dr. Werner Ehrhardt
hat sich als Psychotherapeut auf die
Arbeit mit Burnout-Patienten spezialisiert

Herr Dr. Ehrhardt, Sie verwenden den Begriff „stiller Burnout“. Was bedeutet das eigentlich?

Es handelt sich hierbei um einen schleichen- den Prozess – wir nehmen die Anzeichen gar nicht wahr. Und erschwerend kommt hinzu, dass auch unsere Umgebung die Warnsigna- le nicht bemerkt. Dennoch ist er die Vorstufe der totalen Erschöpfung. Interessanterweise bekommen nur solche Menschen einen stillen Burnout, die ihren Beruf lieben, die sich en- gagieren und meist gut gelaunt sind.

Woran merke ich denn, dass ich gefähr- det bin?

Normalerweise ist jeder von uns in der Lage, sich zu entspannen. Diese Fähigkeit gehört zu dem Betriebssystem, mit dem wir auf die Welt kommen. Erste Anzeichen dafür, dass etwas falsch läuft, sind Konzentrationsstö- rungen. Wir werden immer ungeduldiger. Es fällt uns schwerer, abzuschalten. Die Gedan- ken fahren Karussell: Was muss ich noch tun, was sollte ich anders machen, schaffe ich das, was läuft falsch?

Und das meist vor dem Einschlafen...

Genau. Oder wir schrecken panikartig aus dem Schlaf hoch, weil wir selbst in unseren

„Wer oft vor dem Fernseher einschläft,

ist Kandidat für einen stillen Burnout.“

Träumen keine Ruhe mehr fin- den. Ganz kri- tisch wird es, wenn wir immer wieder vor dem Fernseher ein- schlafen. In die- ser Phase füh-

len wir uns zwar eigentlich noch gut, aber das innere Betriebssystem hat längst auf Alarm- stufe Rot geschaltet. Das einzige, was in dieser Phase hilft, ist das Erlernen von Ent- spannungstechniken wie autogenes Training oder Muskelentspannung nach Jacobsen.

Aber genau dafür fehlt mir ja die Zeit. Und was ist denn so schlimm daran, wenn ich beim Fernsehen schlummere?

Zu Punkt eins: Zur Entspannung genügen täglich sechs Minuten. Vorausgesetzt, Sie beherrschen die Technik. Und diese sechs Minuten können Ihr Leben retten. Und zum

1 Niedrige Toleranzschwelle

Sie verlieren rasch die Geduld: Die Schlange vor der Kasse nervt nach 5 Minuten, die Musik in der Warteschleife macht Sie nach drei Minuten wahnsinnig – genau wie der Kellner ...

2 Nicht Nein sagen können

Die eigenen Bedürfnisse werden immer häufiger zurückgestellt. Überstunden sind normal. Die Unfähigkeit, sich abzugrenzen sorgt für Stress im Frontlappen.

3 Überall erreichbar sein

Wer täglich mehr als 60 Minuten mit dem Handy telefoniert, erhöht das Risiko für einen stillen Burnout um 70 %. Die Strahlung stört die Produktion von Alphawellen im Gehirn.

4 Die Aktenberge wachsen

Wir sind unentbehrlich als Problemlöser. Die Aufgaben wachsen, das Telefon klingelt permanent, der Schreibtisch quillt über, – die Schwelle zum stillen Burnout ist erreicht.

5 Wir werden zynisch

Wer öfter bissige Bemerkungen und bitterböse Witze über sich selbst und andere macht, will damit Druck abbauen. Und ist typischer Kandidat für einen stillen Burnout.

Zweiten: Natürlich ist es nicht tragisch, wenn Sie mal beim Fernsehen eindösen. Aber wir sprechen von Menschen, denen das mit schöner Regelmäßigkeit passiert. Und die befinden sich dann bereits in der Anfangsphase eines stillen Burnouts.

Im Schlaf kann ich mich doch wunderbar regenerieren.

Nein, denn Sie schlafen einfach nur vor Erschöpfung ein, ohne abzuschalten. Gleichzeitig nimmt Ihr Unterbewusstsein die Informationen aus dem Fernsehprogramm auf. Eine extreme Reizüberflutung. Symptomatisch für diese Phase ist, dass wir ständig versuchen, uns abzulenken. Wir treiben exzessiv Sport, zappen im TV, machen Computerspiele.

Stopp: Mein harmloses Patiencelegen signalisiert also, dass ich auf einen stillen Burnout zusteure?

Solange Sie nur ab und zu spielen, ist das völlig in Ordnung. Aber sobald Sie beginnen, stundenlang und fast täglich Patience zu legen, sind Sie eindeutig gefährdet. Denn dann bekommt das Ganze Suchtcharakter. Es geht in dieser Phase nicht mehr darum, zu spielen, sondern man flüchtet vor dem diffusen Druck, den man nicht mehr haben will. Das können Sie natürlich auch mit Alkohol machen, oder Sie betäuben sich mit noch mehr Aktivitäten, die Ihnen die Anerkennung der anderen einbringen.

Wir nehmen den Druck, unter dem wir stehen, demnach gar nicht mehr wahr?

Stimmt. Sie stehen ständig unter Strom, sind im Adrenalinrausch.

„Das Stresshormon Cortisol

blockiert die Weiterleitung von Nervenimpulsen im Gehirn. Wir werden vergesslich, verlieren unsere Kreativität.“

Gleichzeitig versuchen Sie zu verdrängen, dass Sie gestresst sind. Wir erhöhen die

Wahrnehmungsschwelle, damit wir uns nicht mit diesem diffusen Mix aus Ängsten, Zweifeln und Druck auseinandersetzen müssen. Wir flüchten in Aktionismus. Schleichend. Das innere Feuer wird schwächer. Die Be-

„Sechs Minuten Entspannung

täglich können Ihr Leben retten.“

geisterungsfähigkeit und Leidenschaft, aber auch die Libido lassen

nach. Durch Stress hervorgerufene Gereiztheit, Schlafstörungen, latente Magen-Darm-Probleme und Dauerverspannungen im Rücken und im Schulter-Nacken-Bereich sind die ersten Vorboten mit Krankheitswert. Zusätzlich treten oft Beziehungsprobleme auf.

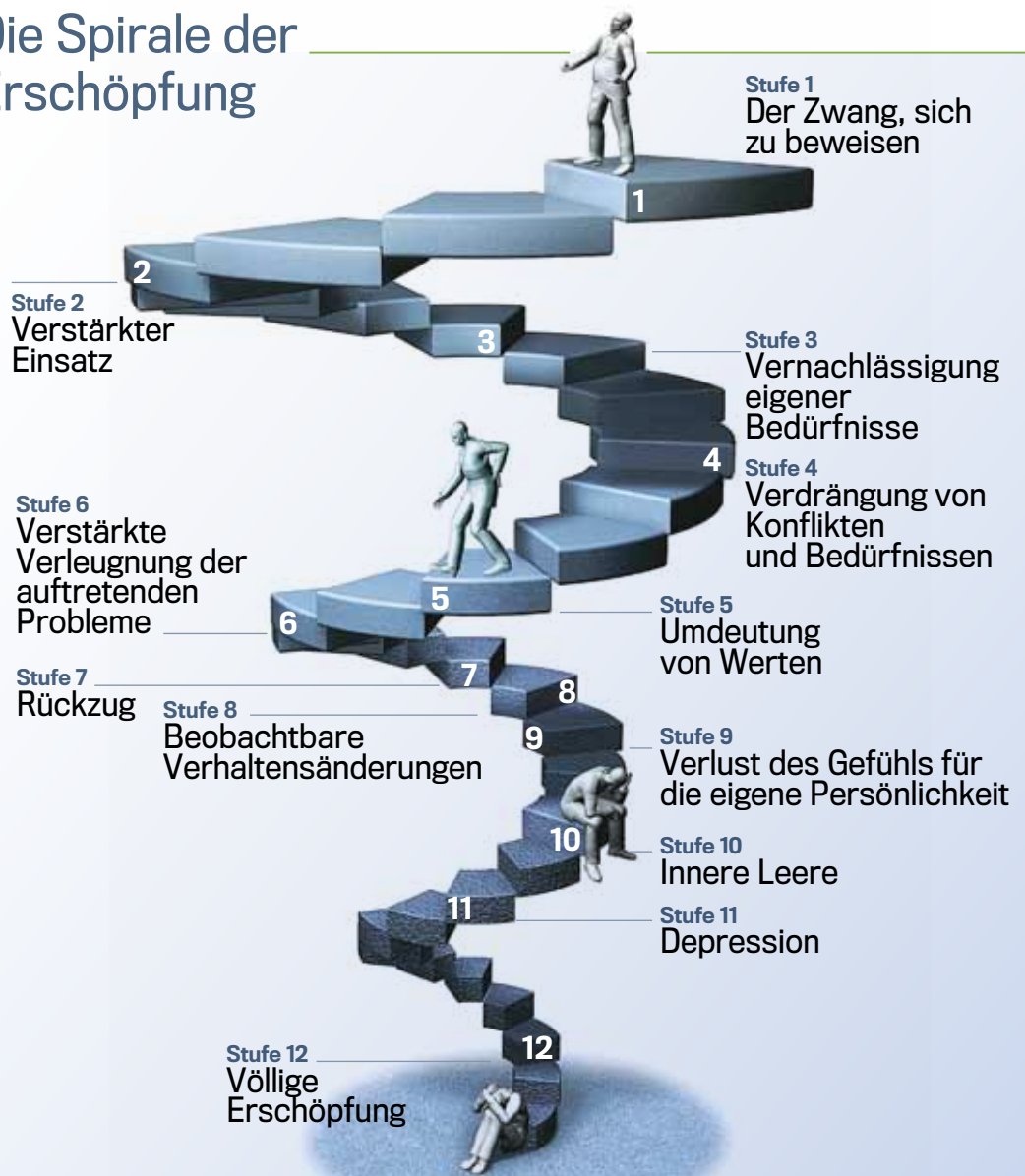
Wie geht es weiter?

Verdrängung ist auf Dauer keine Lösung, die besteht in der Akzeptanz. Erst dann, wenn wir wahrnehmen, was mit uns geschieht, können wir gegensteuern und die Situation verändern. Tun wir das nicht, droht Realitätsverlust. Dann wird aus dem stillen ein finaler Burnout. Nichts geht mehr.

Entspannungsverfahren können mich davor bewahren?

Genau. Autogenes Training ist z.B. so ein-

Die Spirale der Erschöpfung



6 Verabredungen absagen

Normalerweise macht es Ihnen Spaß, Freunde zu treffen. Doch in letzter Zeit ertappen Sie sich häufig dabei, dass Sie Termine verschieben und lieber zu Hause bleiben.

7 Geräuschempfindlichkeit

Meist nehmen wir die Geräusche in unserem Umfeld kaum wahr. Doch in der Vorstufe des stillen Burnouts können bereits die Klimaanlage oder der tickende Wecker nerven.

Fortsetzung von Seite 15

fach, dass es wirklich jeder lernen kann. Sie müssen nur konsequent dabei bleiben. Setzen Sie sich dreimal täglich für zwei Minuten ganz entspannt auf einen Stuhl. Der Kopf sinkt leicht zur Brust, die Schultern hängen lassen, die

„Wer nach der Parole ‚durchhalten‘ lebt,

verliert erst seine Begeisterung, dann die Leidenschaft und später die Libido.“

Arme liegen locker auf den Oberschenkeln. Die Augen schließen. Jetzt sagen Sie sich: Mein rechter Arm wird schwer. Dann geht es zum linken, anschließend zu den Beinen. In der zweiten Runde werden alle Gliedmaßen warm. Beim ersten Mal passiert oft nichts. Nach 14 Tagen klappt es meist bei einem Arm. Später mit dem Rest. Bei dieser einfachen Übung fährt der Körper das gesamte System herunter auf totale Entspannung. Bleiben wir 100 Tage dabei, können wir die Technik in jeder Situation anwenden.

Was kann ich sonst tun? Ich setze auf eine einfache Übung: Bei jedem negativen Gedanken, den ich bemerke, puste ich im Geist kräftig aus. Bei manchen reicht einmal pusten, bei anderen brauche ich 30 Durchgänge. Die Technik ist simpel, wirkt aber verblüffend. Das Stress-System fährt sofort runter. Probieren Sie es aus!

CHRISTIANE S. SCHÖNEMANN ■

DER GROSSE TEST

Der stille BURNOUT Bin ich selbst gefährdet?

So funktioniert dieser Test:

Mit diesem Test können Sie selbst ganz **einfach einschätzen**, welche Fähigkeiten Ihrer **emotionalen Intelligenz** besonders stark oder schwach ausgeprägt sind. Hierbei geht es um den richtigen Umgang mit Gefühlen – den eigenen wie den fremden. Die emotionale Intelligenz ist ein wichtiger Indikator für unser persönliches Risiko, einen stillen Burnout zu erleiden. Ein aussagefähiges Ergebnis liefert der Test natürlich nur dann, wenn Sie **ehrlich und selbstkritisch** antworten.

Ich weiß, was ich kann und was ich will.

STIMMT STIMMT NICHT

Manchmal bin ich aus unerklärlichen Gründen angespannt.

STIMMT STIMMT NICHT

Wenn ich schlechte Laune habe, kenne ich meist die Ursache.

STIMMT STIMMT NICHT

Es fällt mir schwer, meine Stärken zu benennen.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich bin oft abhängig von der Einschätzung anderer.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich habe meine Gefühle ganz gut unter Kontrolle.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich werde leicht wütend, wenn ich mich ungerecht behandelt fühle.

STIMMT STIMMT NICHT

Manchmal deprimieren mich bereits Kleinigkeiten.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich bleibe auch in Ausnahmesituationen gelassen.

STIMMT STIMMT NICHT

Auch wenn ich es nicht will, lasse ich mich leicht provozieren.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich kann mich ganz gut in das Denken und Handeln anderer Menschen hineinversetzen.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich akzeptiere, dass andere Menschen anders denken und empfinden als ich.

STIMMT STIMMT NICHT

Es fällt mir mitunter schwer einzuschätzen, wie es anderen geht.

STIMMT STIMMT NICHT

Alltagsdinge können mich so beschäftigen, dass ich nachts kaum schlafen kann.

STIMMT STIMMT NICHT

Selbst in schwierigen Situationen treffe ich meist den richtigen Ton.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich fühle mich wohl, auch wenn ich mich langweile.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich setze mich bei der Arbeit mehr ein als andere.

STIMMT STIMMT NICHT

Herausforderungen nehme ich gern an.

STIMMT STIMMT NICHT

Erfolg und Karriere spielen für mich eine untergeordnete Rolle.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich stecke voller Tatendrang und will weiterkommen.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich habe oft Kopfschmerzen.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich kann mehrere Dinge zugleich erledigen, ohne den Überblick zu verlieren.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich beschäftige mich nur mit Dingen, die mir Spaß machen.

STIMMT STIMMT NICHT

Wenn möglich, vermeide ich stressige Situationen.

STIMMT STIMMT NICHT

Auch unter Termindruck kann ich gut arbeiten.

STIMMT STIMMT NICHT

Mein kleiner Bekanntenkreis reicht mir.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich habe kein Problem damit, Leute kennenzulernen.

STIMMT STIMMT NICHT

Ich würde mich gern öfter zurückziehen und allein sein.
 STIMMT STIMMT NICHT

In Menschenmengen fühle ich mich unbehaglich.
 STIMMT STIMMT NICHT

Mitunter sehe ich lieber einen guten Film, als mich zu unterhalten.
 STIMMT STIMMT NICHT

Ich gehe gern aus.
 STIMMT STIMMT NICHT

Andere sagen mir, dass ich ein guter Zuhörer bin.
 STIMMT STIMMT NICHT

Ich bin unsicher, wenn ich vor vielen Menschen sprechen muss.
 STIMMT STIMMT NICHT

Es fällt mir leicht, in Diskussionen meine Meinung zu sagen.
 STIMMT STIMMT NICHT

Es fällt mir schwer, mich gut zu verkaufen.
 STIMMT STIMMT NICHT

Auflösung:

Sie bekommen zwei Punkte, wenn Ihre Antwort mit der angekreuzten übereinstimmt. →

NICHT VORHANDEN

SEHR GUT

Selbsteinschätzung	0	—	2	—	4	—	6	—	8	—	10
Gefühlskontrolle	0	—	2	—	4	—	6	—	8	—	10
Einfühlungsvermögen	0	—	2	—	4	—	6	—	8	—	10
Leistungsstreben	0	—	2	—	4	—	6	—	8	—	10
Belastbarkeit	0	—	2	—	4	—	6	—	8	—	10
Kontaktfähigkeit	0	—	2	—	4	—	6	—	8	—	10
Kommunikationsfähigkeit	0	—	2	—	4	—	6	—	8	—	10

TV-TIPP

SA 8.30 N-TV FIT - Das n-tv Gesundheitsmagazin Burnout 6.984

BUCHTIP

Wolfgang Reichel:
„Der große Intelligenztest“
 256 S., Klett-Cotta, 19,95 Euro



Dr. Werner Ehrhardt, Burnout-Diagnostik-Institut: burn-out-muenchen.de oder www.ehrhardt-coaching.de

Bitte vergleichen Sie:

Selbsteinschätzung	1	2	3	4	5
Stimmt	×		×		
Stimmt nicht		×		×	×
Gefühlskontrolle	6	7	8	9	10
Stimmt	×			×	
Stimmt nicht		×	×		×
Einfühlungsvermögen	11	12	13	14	15
Stimmt	×	×			×
Stimmt nicht			×	×	
Leistungsstreben	16	17	18	19	20
Stimmt	×	×	×		×
Stimmt nicht				×	
Belastbarkeit	21	22	23	24	25
Stimmt		×			×
Stimmt nicht	×		×	×	
Kontaktfähigkeit	26	27	28	29	30
Stimmt		×			
Stimmt nicht	×		×	×	×
Kommunikationsfähigkeit	31	32	33	34	35
Stimmt	×	×		×	
Stimmt nicht			×		×

Fotos: Stewart McClymont/Getty Images, Andrew Timmins/STERN/Picture Press, privat



Stark gegen Nagelpilz



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ciclopoli

Patentierter Nagellack mit zuverlässigem Wirkstoff

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

Ciclopoli® gegen Nagelpilz Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: September 2011. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.