

„Es gibt ausreichend Alarmsignale auf der Stresstreppe abwärts. Doch diese Signale werden von den Betroffenen selbst häufig erst sehr spät wahrgenommen.“

Burnout war das Thema bei einem Vortrag Mitte Oktober in Ingelheim und Biberach. Neben alarmierenden Informationen gab es dort auch zahlreiche praktische Tipps.

Burnout vermeiden

Praktische Tipps in der Aktionswoche zur seelischen Gesundheit

Woran erkennt man, dass sich ein Burnout ankündigt? Es gibt viele Symptome. Beispielsweise das Gefühl, dass alles immer schwerer wird. Dass man nicht mehr abschalten kann, sondern die Gedanken wiederkommen, als hätte die Platte einen Sprung. Dass auch der Körper schon lange mit Krankheiten ringt, hinter denen der Stress steckt: Kopfschmerzen und Migräne, Rückenschmerzen, Tinnitus, Magenprobleme und nächtliches Zähneknirschen gehören dazu. Betroffen sind viele, doch genaue Zahlen gibt es nicht. Laut Schätzungen ist jeder vierte Berufstätige in Deutschland gefährdet.

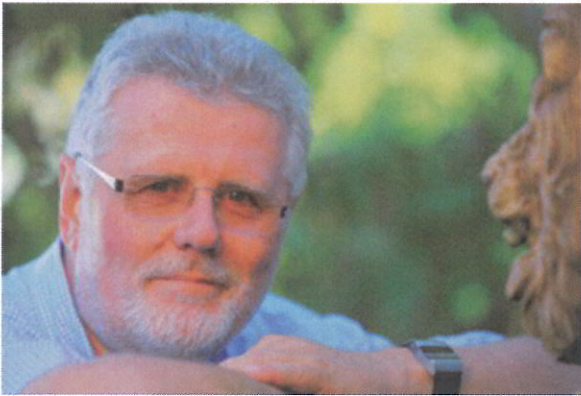
Mitte Oktober gab es bei Vorträgen in Ingelheim und Biberach Informationen rund ums Thema Burnout. Die Zuhörer erfuhren: Richtig kritisch wird es, wenn man keine Pausen mehr macht, körperliche Warnsignale ignoriert, mit eisernem Willen die eigene Erschöpfung überwindet und sich keinen Raum für Privatleben lässt. Entspannungstechniken können helfen, doch viele nutzen solche Methoden erst spät. Oft geht es ja noch jahrelang gut, bis etwas passiert. Aber dann kann etwas so Schlimmes wie ein Schlaganfall oder Herzinfarkt eintreten.

Die Vortragsteilnehmer lernten, wie wichtig Entspannung für ihre Ausgeglichenheit, für Kreativität und Glücksgefühle ist – und auch das Immunsystem funktioniert dann viel besser.

Sie erfuhren aber auch, dass sie auf dem Weg zu mehr Entspannung erst Hindernisse überwinden müssen. Beispielsweise kommen alte Ängste und Zweifel wieder hoch, wenn man plötzlich Ruhe hat. Außerdem nutzen reine Entspannungstechniken nichts, wenn man nicht zugleich auch lernt, akuten Stress besser zu bewältigen.

Der Referent machte den Zuhörern Mut zur Veränderung. Und gab ihnen als goldene Regel mit: Einen Burnout vermeidet man am besten so zeitig wie möglich.

Sybille Anhorn



Der Burnout-Experte Dr. Karl-Werner Ehrhardt sagt:

Wir leben in einer Zeit völlig neuartiger Stressoren. Bekanntes wird immer schneller ungültig. Wir müssen entlernen, umlernen und Neues oft sehr schnell begreifen und anwenden. Permanenter Zeitdruck wird aus immer unbekannteren Quellen gespeist und verstärkt sich ständig. Mentale Fitness hilft uns, damit umzugehen.

Mental fit bin ich dann, wenn ich die folgenden mentalen Kompetenzen anwenden kann:

- ▶ Sich jederzeit neben sich, seine Gefühle und seine Gedanken stellen zu können – also ich selber aus der Adlerperspektive betrachten zu können.
- ▶ Von einem negativen auf einen positiven Gedanken umschalten zu können.
- ▶ Aus negativen Gefühlen auszusteigen, ohne etwas zu verdrängen – statt dessen besser solche Gedanken und Bilder erzeugen, die sofort positive Gefühle auslösen.
- ▶ Positive innere Bilder erzeugen können, die beispielsweise zeigen, wie man ein persönliches Ziel erreicht. Und diese inneren Bilder nach Belieben vergrößern, verkleinern oder inhaltlich verändern können.
- ▶ Positive Erinnerungen in einer Mischung aus Gedanken, Bildern und Gefühlen abspeichern. Und sie so wieder aufrufen können, dass man sie bewusst fühlen, sehen, erleben und für sich nutzen kann.

Sybille Anhorn



Boehringer
Ingelheim

Gesundheitsschutz

Was tun, wenn die Arbeit zu Stress ausartet und Körper und Geist rebellieren? Die Statistik sagt, jeder vierte Berufstätige hat's schon erlebt. Praktische Tipps helfen zur Vorbeugung oder im Ernstfall.