

Kraft schöpfen – Burnout vorbeugen

Vortrag mit Impulsen zur Prävention

„Nicht die Jahre in unserem Leben zählen,
sondern das Leben in unseren Jahren.“



Referentin:

Heike Cetto,
Körpertherapeutin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Was ist Burnout?

„Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort:
dort treffen wir uns“
Rumi

Der Begriff „Burnout“ beschreibt sowohl den **Zustand totaler Erschöpfung** und chronischer Müdigkeit, als auch den **Prozess des Ausbrennens** über Monate und Jahre hinweg. Das Bild eines ausgebrannten Hauses veranschaulicht den Endzustand der Burnout – Erschöpfung, die von innerer Leere gekennzeichnet ist und bis hin zu Depression und Suizidalität gehen kann. Geprägt wurde dieses Bild vom Psychoanalytiker Herbert Freudenberger, der – auch aus der eigenen Krankheits - erfahrung heraus – Burnout als „**versagen, abnützen oder erschöpft werden durch außerordentliche Verausgabung an Energie, Kraft und Ressourcen**“ beschrieben hat.

Die verschiedenen Stadien des Burnouts

Nach Dr. Manfred Nelting ist Burnout eine prozesshafte Erkrankung, die sich durch eine anhaltende, sich allmählich aufschaukelnde Hyperstressreaktion (Hyper = zuviel) auszeichnet. Diese setzt die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstregulation nach und nach außer Kraft – gesundheitliche Beeinträchtigungen sind die Folge. Dieser Prozess erstreckt sich über mehrere Phasen (nach Freudenberger / North):

<i>Stadium 1</i>	<i>Der Wunsch, sich zu beweisen</i>
<i>Stadium 2</i>	<i>Verstärkter Einsatz</i>
<i>Stadium 3</i>	<i>Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse</i>
<i>Stadium 4</i>	<i>Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen</i>
<i>Stadium 5</i>	<i>Umdeutung von Werten</i>
<i>Stadium 6</i>	<i>Verstärkte Verleugnung der auftretenden Probleme</i>
<i>Stadium 7</i>	<i>Rückzug</i>
<i>Stadium 8</i>	<i>Beobachtbare Verhaltensänderungen</i>
<i>Stadium 9</i>	<i>Das Gefühl, irgendwie neben sich zu stehen</i>
<i>Stadium 10</i>	<i>Innere Leere</i>
<i>Stadium 11</i>	<i>Depression</i>
<i>Stadium 12</i>	<i>Völlige Burnout - Erschöpfung</i>

Burnout im Kontext helfender Berufe

Freudenberger entdeckte das Syndrom des Ausbrennens zunächst in den sogenannten helfenden Berufen. Vor allem diejenigen, die sich beruflich für andere Menschen engagieren, sind stark gefährdet, also vor allem soziale, medizinische, seelsorgerische, pädagogische und pflegende Berufe. „Jede dritte Krankenschwester oder Erzieherin erkrankt einmal in ihrem Leben am Burnout – Syndrom“ (Ruhwandi, 2007).

***Der Symptomkomplex von Burnout ist vielfältig
und entwickelt sich schleichend über einen langen
Zeitraum, oft mehrere Jahre.***

Stresssituationen in meinem Arbeitsfeld sind:

*Meine **individuellen Stressreaktionen** kann ich als Warnsignal nutzen:*

Kognitive Ebene

Emotionale Ebene

Vegetative Ebene

Muskuläre Ebene

Erster Schritt zur Heilung ist eine ehrliche Bestandsaufnahme der Situation. Burnout ist kein Dämon, den es zu bekämpfen gilt, sondern vielmehr eine Aufforderung, sich auf das Wesentliche zu Besinnen: Lebensqualität, Genuss, Freude, und die bewusste Aufmerksamkeit für wichtige Beziehungen in Ihrem Leben bekommen dann Vorrang vor Leistung, Erfolg und mühsam erkämpfter Anerkennung durch andere.

Kraft schöpfen – Balance statt Burnout

In die Balance kommen durch Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist eine einfache und hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Jon Kabat – Zinn

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“ – so beschreibt es der Begründer der Methode, Jon Kabat - Zinn. „Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe der Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern.“

Diese Art, unsere Aufmerksamkeit auszurichten ermöglicht uns, Dinge aus einem „inneren Abstand“ heraus zu betrachten. So wirkt Achtsamkeit nicht nur unterstützend dahingehend, **gewohnte Stressabläufe zu unterbrechen**, sondern unterstützt auch – aus einem inneren Abstand heraus – die **Wahrnehmung neuer Handlungsmöglichkeiten**.

Innehalten: Drei - Minuten – Atem – Raum

Diese Übung können Sie in Alltagssituationen ausführen, z.B. in der Pause, auf der Toilette, im Garten. Spüren Sie den folgenden Fragen jeweils eine Minute (ca.) nach:

Wie fühlt sich mein Atem an?

Wie fühlt sich mein Körper an?

Wie fühle ich mich gerade?

Wie bei allen Achtsamkeitsübungen geht es darum, das, was ist, mit einer freundlichen und akzeptierenden Haltung wahrzunehmen, ohne etwas daran verändern zu wollen. Akzeptieren Sie schöne wie schwierige Gefühle gleichermaßen.

Berufliche Balance – Vom Multitasking zum Monotasking

„Wenn härteres, klügeres und schnelleres Arbeiten nicht hilft, was dann?“
Steven Covey

Tipps für mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz

Vermeiden Sie Multitasking

– Sie können ohnehin nur eines nach dem anderen machen.

Planen Sie Ihren Tagesablauf

– die wichtigsten Tätigkeiten kommen zuerst.

Entschleunigen Sie mit Pausen

– wer sein Tempo drosselt, arbeitet am Ende nicht langsamer, sondern effektiver.

Hüten Sie sich vor übertriebenem Perfektionismus

– wägen Sie zeitlichen Aufwand und Ertrag gegeneinander ab.

Sinnvolle Grenzen setzen

– bewältigen Sie Aufgaben aktiv statt reaktiv.

Setzen Sie sich Ziele

– und richten Sie ihren Tagesplan danach aus.

Körperliche Balance – Im Körper beheimatet sein

Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Entspannung und ein sensibles Bewusstsein für unseren Körper bilden die Basis für eine stabile Gesundheit und inneres Wohlbefinden.

Innehalten – eine Auszeit nehmen

Bewegung, z.B. Yoga, Walking, Jogging, Tanz, leichte Gymnastik, Schwimmen (ca. 20min.)

Ernährung, z.B. eine warme Mahlzeit achtsam essen

Pause, z.B. für eine Mittagsruhe

Sensibles Körperbewusstsein, z.B. Übung Body Scan

Psychische Balance – wie wir die Welt wahrnehmen

„Magst du auch aus dem Meer schöpfen,
Du bekommst doch nur soviel,
als Dein Krug fassen kann“
Hindu Weisheit

Unser Stressempfinden hängt stark von unserem inneren Blickwinkel ab. Im Laufe unseres Lebens bilden sich Gedankenmuster, die – zusätzlich zu den tatsächlichen Belastungen des Alltags – wie ein Stressverstärker wirken können. Welche dieser inneren Glaubenssätze kennen Sie aus eigener Erfahrung? Ergänzen Sie unten eigene Formulierungen, die in Ihren Gedanken immer wieder auftauchen.

Gedankenmuster erkennen

- Ich muss immer freundlich sein*
- Ich halte es nicht aus, wenn andere ärgerlich über mich sind*
- Es ist fürchterlich für mich, wenn ich einen Fehler mache*
- Wenn mich jemand kritisiert, trifft mich das sehr*
- Auf mich ist 100%ig Verlass*
- Starke Menschen brauchen keine Hilfe*
- Ich halte das nicht aus (Druck, Angst, Ungewissheit, ...)*
- Ich bin zu ... (dick, dünn, schlampig, dumm, langweilig, ...)*
- Ich muss mich sehr anstrengen, um etwas zu erreichen*
- Ich gebe immer mein Bestes*
- Ich will andere nicht enttäuschen*
- Es fällt mir schwer, um Hilfe zu bitten*
- Ich mag nicht auf andere angewiesen zu sein*
- Ich muss immer für meinen Betrieb (meine Familie, Kinder, ...) da sein*
- Streit mit anderen versuche ich zu vermeiden*
- Ich kann nicht nein sagen*
- Ich weiß nicht, was ich noch machen soll*
- Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen*
- Ich mag es nicht, wenn ich Dinge nicht vorausplanen kann*
- Am besten, ich mache alles selbst*
- Was ich mache, ist nichts wert*
- Ich tue mich schwer, von anderen etwas einzufordern (Geld, Unterstützung)*
- Ich habe Angst, es nicht zu schaffen*
- Immer zuerst an die anderen denken, alles andere ist egoistisch*
-
-
-
-

Was würde ein Mensch, der es sehr gut mit Ihnen meint, auf diese Stressverstärker antworten?

Zwischenmenschliche Balance – ... mit einem Ja zu sich selbst

„Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Stressforschung ... ist, dass gute zwischenmenschliche Beziehungen nicht nur im Gehirn „abgebildet“ und „gespeichert“ werden, sondern dass sie die am besten wirksame und völlig nebenwirkungsfreie „Droge“ gegen seelischen und körperlichen Stress darstellen.“

Joachim Bauer

Ein gutes soziales Netz ist gerade in Krisenzeiten sehr wichtig. Familie, Freunde, vertraute Menschen geben uns Halt und Sicherheit. Welchen Beziehungen möchten Sie in Ihrem Leben wieder mehr Raum geben? Wo möchten Sie sich auf der anderen Seite mehr abgrenzen? Die Übung „Achtsames Tagebuch“ kann eine Unterstützung sein, wichtige Fragen in zwischenmenschlichen Beziehungen zu klären.

Achtsames Tagebuch

Wählen Sie einen Lebensbereich, mit dem sie sich im Moment besonders beschäftigen möchten, z.B. Familie / Partner / Kollegen ...

Machen Sie sich über einen bestimmten Zeitraum, z.B. eine Woche, täglich Notizen zu folgenden Fragen:

Was habe ich meiner Familie heute gegeben?

Was hat meine Familie mir gegeben?

Womit habe ich meiner Familie Schwierigkeiten bereite

Spirituelle Balance – stärkende Aktivitäten in den Alltag einbauen

*„Man kann im Leben keine großen Dinge tun.
Man kann nur kleine Dinge mit großer Liebe tun.“
Mutter Theresa*

Sinnerfüllter Alltag (u.a. nach Tatjana Schnell)

Was macht einen Tag für Sie zu einem ganz besonderen Tag?

Gibt es etwas, das sie regelmäßig tun und dabei richtig zelebrieren?

Wobei können Sie ganz aus sich herausgehen?

Welche Beschäftigungen oder Erlebnisse geben Ihnen besondere Kraft?

Hatten sie schon einmal das Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein?

Welchen Traum würden Sie sich gerne einmal erfüllen?

Weiterführende Hinweise:

Lehrhaupt, Linda, u.a.: Stress bewältigen mit Achtsamkeit, MBSR und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag, 2 CDs Kösel Audio 2013.

Weiss, Halko u.a.: Das Achtsamkeitsübungsbuch für Beruf und Alltag – mehr Lebensqualität durch Entschleunigung, Klett – Kotta Verlag, 2012.

Linneweh, u.a.: Balance statt Burnout – Der erfolgreiche Umgang mit Stress und Belastungssituationen, W. Zuckerschwerdt Verlag, München, 2013;