

VIELE VON UNS GEBEN
ALLES, OFT BIS ZUR
TOTALEN ERSCHÖPFUNG.
DABEI LÄSST SICH
EINIGES TUN, UM
SICH VOR EINEM
BURNOUT ZU
SCHÜTZEN.

von Saskia Winter



Keine Chance dem Burnout. Beugen Sie rechtzeitig vor.
Zum Beispiel durch regelmäßiges Zurückschalten.

Bremse STATT GAS



VORBEUGEN IN 5 SCHRITTEN

DAMIT ES ERST GAR NICHT SO WEIT KOMMT, HABEN WIR FÜNF BE-
REICHE LOKALISIERT, IN DENEN SIE MIT KLEINEN MASSNAHMEN
DEM AUSBRENNEN WIRKUNGSVOLL VORBEUGEN KÖNNEN:

Sie fühlen sich aufgrund Ihrer vielen Lebensaufgaben immer wieder ausgepumpt? Vorsicht, dann sind Sie vielleicht schon nahe dran am viel zitierten Burnout – erkennbar am Gefühl, dass einfach nichts mehr geht. Wobei das Phänomen Burnout nicht so genau festzumachen ist, sondern sich bei jedem Menschen ein wenig anders äußert (siehe Interview). Massive körperliche und seelische Erschöpfung ist dabei meist das deutlichste Signal. Die Krux: Diese kann auch andere Ursachen haben – wie etwa Schilddrüsenprobleme. Daher ist immer eine genaue Abklärung notwendig, so Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des Instituts für Burnout und Stressmanagement (ibos). Sie erläutert: „Stress ist zwar ein individuelles Phänomen. Für uns alle gilt aber: Unsere vier Lebenssäulen (ich und meine Bedürfnisse, das soziale Netz, die Verpflichtungen gegenüber der Gesellschaft sowie die Arbeit) sollten alle ungefähr gleich lang sein – vergleichbar mit den vier Beinen eines Tisches. De facto ist aber das Tischbein der Arbeit bei vielen zu lang, wodurch der Tisch zu kippen droht.“ Als Gegenmaßnahme würden Betroffene dann oft die anderen Lebensbereiche bzw.

Tischbeine noch stärker beschneiden, anstatt das Gegenteil zu tun.

Als wichtigste Notmaßnahme bei Überlastung empfiehlt Tomaschek-Habrina Atemübungen für eine gute Tiefen- bzw. Bauchatmung. Diese beruhigt das vegetative Nervensystem und versorgt die Organe mit mehr Sauerstoff. Findet man selbst keinen Ausweg mehr aus der Erschöpfungsspirale, ist ärztliche Hilfe notwendig. Herzstück der Behandlung ist eine Psychotherapie, um Stressmuster zu erkennen und zu verändern. Tomaschek-Habrina: „Etwa zwei Drittel unserer Klienten schaffen es. Wir begleiten sie durchschnittlich ein Jahr lang. Anfangs während eines kurzen Krankenzustandes ebenso wie später, wenn sie wieder im Berufsleben stehen.“ Damit es nicht so weit kommt, hier unsere Tipps zur Prävention.

1 ARBEIT STRUKTURIEREN

Die „Workload“ droht Sie unter sich zu begraben? Höchste Zeit, dem Arbeitstag eine fixe Struktur zu verpassen, um nicht im Multitasking-Chaos unterzugehen: Reservieren Sie Zeiten für das Tagesgeschäft, für Korrespondenz und Mails sowie für Administratives, aber auch für Mittagspausen und freie Abende. Nutzen Sie diese wirklich für sich bzw. die Familie.

2 ZURÜCKSCHALTEN

Hemmungslos flexible Arbeitszeiten und ständige Erreichbarkeit machen Dauerstress und betreiben Raubbau an unseren Energievorräten. Das kann jahrelang gutgehen, irgendwann muss aber die Notbremse gezogen werden. Genehmigen Sie sich lieber schon vorbeugend kleine ➔

INTERVIEW MIT
DR. LISA TOMASCHEK-HABRINA

„NUR WENIGE HANDELN VORBEUGEND“

Wer ist besonders burnoutgefährdet?

Es trifft vor allem High-Performer und Perfektionisten, die gewohnt sind, alles alleine zu schaffen. Viele hängen an Glaubenssätzen wie „Geht nicht gibt's nicht“. Gefährdet sind auch besonders verantwortungsvolle Menschen und stets hilfsbereite. Sie wollen es jedem recht machen, außer sich selbst. Es ist auch

tatsächlich schwer, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, wenn ich es nie gelernt und geübt habe.

Was sind die ersten Anzeichen für einen drohenden Burnout?

Auf körperlicher Ebene kommt es meist zu Schlafstörungen. Jetzt geht es darum, den Schlaf zu regulieren und auf Schlafhygiene zu achten, sonst können sich Betroffene nicht mehr regenerieren. Die Folge wären Konzentrationsstörungen. Man vergisst dann auch ganz banale Dinge, etwa, ob man ein Mail beantwortet hat und was dessen Inhalt war. Weitere Warnsignale sind Hals- und Nackenschmerzen sowie generell Probleme mit dem Stützapparat.

Wann ist professionelle Hilfe nötig?

Leider handeln nur ganz wenige vorbeugend. Die meisten kommen erst in unser Institut, wenn sie schon an psychosomatischen Beschwerden leiden, neben Erschöpfung oft an Depression, Angst- und Panikattacken. Oft geht das schon fünf oder sechs Jahre so, weil man sich keine Schwäche eingestehen will. Dann kann ein Tropfen reichen, um das Fass zum Überlaufen zu bringen: etwa, wenn im Beruf oder im Privatleben eine Kleinigkeit passiert.

TOMASCHEK-HABRINA
ist Leiterin des Instituts
für Burnout und Stress-
management (ibos.co.at)
und Autorin von
Der Fleiß und sein Preis
(origo publishing)



„**Am meisten
burnout-
gefährdet sind
PERFEKTIONISTEN.**“

DR. LISA TOMASCHEK-HABRINA

Rückzugsinseln. Tomaschek-Habrina: „Überlegen Sie: Was bringt Sie persönlich ‚herunter‘? Im Auto Hörbuch hören? Oder sich zuhause dem Aquarium widmen? Zum Pausenmanagement gehört auch, die Arbeit alle 90 Minuten zu unterbrechen. Länger hält die Aufmerksamkeit so wieso nicht. Am besten sich selbst eine Erinnerung zum ‚Pausemachen‘ schicken.“

Gönnen Sie sich einen wirklich arbeitsfreien Tag pro Woche – ohne Computer, Putzaktionen daheim oder andere lästige Verpflichtungen. Versuchen Sie Wochenenden möglichst handy- und laptopfrei zu verbringen und verbannen Sie Entspannungskiller aus dem Schlafzimmer.

Planen Sie eine halbe bis eine ganze Stunde mehr Schlaf ein, um überbeanspruchte Batterien zu regenerieren. Schon zehn bis zwanzig Minuten Power-Nickerchen untertags bewirken kleine Wunder. Mit eingeübten Entspannungstechniken wie autogenem Training oder Yoga relaxen Sie zwischendurch.

3 BEWEGUNG

Lisa Tomaschek-Habrina: „Wer seine Brötchen sitzend verdient, sollte jede Chance für mehr Bewegung nutzen: Teile des Arbeitsweges zu Fuß oder per Rad zurücklegen, Stiegen steigen, die etwas entferntere Toilette aufsuchen, sich mit Kollegen im Gehen besprechen oder in der Mittagspause eine Runde um den Häuserblock drehen.“

Bauen Sie zusätzlich zwei bis drei Mal wöchentlich eine halbe Stunde Bewegung

ein – ohne Leistungsdruck, egal ob Spazieren, Radeln, Laufen, Fußballspielen.

4 ESSEN GENIEßEN

Eine bewusst genossene Mahlzeit sättigt und macht auch zufrieden. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und lassen Sie Snacks liegen. Unterstützen Sie Ihren Verdauungsapparat, indem Sie jeden Bissen ausgiebig kauen. Fühlen Sie sich gerade besonders gefordert, können Sie auf Nahrungsergänzung zurückgreifen. „Stress verursacht Mangelerscheinungen, etwa bei Magnesium, Eisen, Zink und B-Vitaminen“, erläutert Tomaschek-Habrina. „Außerdem sind Stressgeplagte oft dehydriert und leiden an Kopfschmerz und Energieverlust. Ein Wasserkrug auf dem Tisch erinnert ans Trinken.“

5 BEZIEHUNG PFLEGEN

Im täglichen Hamsterrad geht die Partnerschaft unter? Reservieren Sie wöchentliche Zeiten für die „Quality Time“ zu zweit. Und verbringen Sie diese Stunden miteinander, nicht nur nebeneinander – etwa beim gemeinsamen Kochen und Speisen, mit Gesprächen oder einem gemeinsamen Hobby. Schenken und genießen Sie Berührungen ohne Leistungsdruck und Hintergedanken. Eine Umarmung kann viel Kraft spenden und ungemein beruhigen.

Alle Anlaufstellen
finden Sie im Web auf
maxima.at