Leseprobe

So soll es nicht mehr weitergehen: Erste Schritte, mit denen Sie die Abwärtsspirale stoppen

© ART & PHOTO URBSCHAT, Berlin

Ihre Seminarleiterin
Sigrid Engelbrecht

Liebe Teilnehmerin an meinem Seminar,

ich freue mich, dass Sie sich für dieses E-Mail-Seminar entschieden haben. Ihr Schritt zeigt, dass Sie ernsthaft bereit sind für eine Veränderung in Ihrem Leben und willens, dafür aktiv zu werden. Entschließen Sie sich mit der Teilnahme an diesem Seminar bitte auch ganz bewusst, nun tatsächlich damit zu beginnen, einen möglichen Burnout abzuwenden und entsprechend vorzubeugen. Denn je eher Sie gezielt gegensteuern, umso besser sind die Chancen, ohne bleibende gesundheitliche Schäden aus der Burnout-Spirale auszusteigen.

In dieser ersten Lektion werden Sie Ihre Burnout-Gefährdung im Spiegel Ihres Alltags genauer unter die Lupe nehmen. Sie werden

- die Symptome kennen lernen, die mit einem Burnout einhergehen können,
- mithilfe eines umfangreichen Selbsttests herausfinden, wie Burnout-gefährdet Sie tatsächlich sind,
- konkret einschätzen, wie stark Ihr Veränderungswunsch wirklich ist,
- eine Zeitbilanz Ihrer Aktivitäten erstellen und
- eine kritische Bestandsaufnahme Ihrer Be- und Entlastungsfaktoren machen.

Fangen wir am besten gleich an, denn Ihre Zeit ist sicher knapp bemessen.

Aufgabe: Legen Sie sich bitte ein Arbeitsbuch zu , in das Sie begleitend zum Seminar Ihre Erkenntnisse, Wünsche und Pläne eintragen. Das hilft Ihnen, einzelne Aspekte für sich noch tiefer zu durchdringen, wenn Sie das Bedürfnis danach haben.

1. Die Anzeichen erkennen

Nicht hinter jedem Unlustgefühl verbirgt sich gleich ein Erschöpfungssyndrom. Dennoch gilt es, aufmerksam für das eigene Wohlbefinden zu sein und einen schleichenden Verlust an Lebensenergie frühzeitig wahrzunehmen. Denn ein dauerhaftes Zuviel an Belastung und Stress führt langfristig ganz zwangsläufig dazu, dass die Lebenskraft abnimmt – und vor allem auch die Lebensfreude.

Neben fehlender Energie und rascher Ermüdung können auch eine Reihe weiterer körperlicher, mentaler und psychischer Symptome auf einen bevorstehenden Burnout hinweisen.

Stellen Sie Symptome bei sich fest, die Ihrer Ansicht nach auf eine Burnout-Gefährdung hindeuten? Welche?

Im Folgenden finden Sie typische Symptome für eine Burnout-Gefährdung aufgelistet, die in körperliche, mentale und psychische Symptome unterteilt sind.

Gibt es Überschneidungen mit den von Ihnen oben genannten?

Kreuzen Sie bitte an, welche Symptome Sie bei sich feststellen können.

Körperliche Symptome:

- ○ Muskelverspannungen
- ○ Kopfschmerzen
- ○ Magen-Darm-Beschwerden
- ○ Herz-Kreislauf-Probleme
- ○ anhaltende Schlafstörungen
- ○ häufige Erkältungen
- ○ Gliederschmerzen

Mentale Symptome:

- ○ nachlassende Konzentrationsfähigkeit
- ○ nachlassende Kreativität
- ○ Nicht-abschalten-Können
- ○ zunehmende Vergesslichkeit

Psychische Symptome:

- ○ starke Stimmungsschwankungen
- ○ Reizbarkeit
- ○ diffuse Angstgefühle
- ○ depressive Verstimmung
- ○ Gefühl der Sinnlosigkeit
- ○ Gefühl der Ausweglosigkeit

Jede Frau hat ihre ganz individuelle Ausprägung von Symptomen, die auf eine sich anbahnende Burnout-Erkrankung hinweisen. Trotz dieser Vielfalt möglicher Symptome gehen die meisten Erklärungsansätze für Burnout jedoch davon aus, dass die chronische Erschöpfung letzten Endes stets eine Folge von Dauerstress ist.

2. Selbsttest: Wie Burnout-gefährdet sind Sie?

Je weiter ein Burnout-Prozess gediehen ist, desto mehr Aufwand braucht es, ihn wieder umzukehren. Je frühzeitiger es Ihnen deshalb gelingt, Warnsignale zu erkennen – und sie ernst zu nehmen! –, desto einfacher können Sie selbst gegensteuern.

Machen Sie hierfür den folgenden Selbsttest, dessen Auswertung Sie im Anschluss daran finden.

So machen Sie den Test

Lesen Sie bitte jede der folgenden Aussagen aufmerksam durch. Entscheiden Sie jeweils, ob beziehungsweise in welchem Maße die Aussage auf Sie zutrifft. Dementsprechend vergeben Sie für jede Aussage Punkte.

- nie/sehr selten = 0 Punkte
- selten = 1 Punkt
- manchmal = 2 Punkte
- oft = 3 Punkte
- sehr oft/fast immer = 4 Punkte

Aussage	*Punkte*
Am Ende eines Arbeitstags fühle ich mich emotional leer und ausgelaugt.	_____
Ich arbeite ohne Pausen, um mein Pensum schaffen zu können.	_____
Zu Freizeitvergnügen mit Freunden oder meinem Partner fehlt mir die Energie.	_____
Ich bin es leid, mit den Menschen zusammen zu sein, mit denen ich beruflich zu tun habe.	_____

Ich tue mich schwer damit, Forderungen abzuwehren und Nein zu sagen. _____

Ich bin seit einiger Zeit schnell ungeduldig und reagiere gereizt. _____

Ich habe mich von mir und meinen Wünschen entfernt. _____

Ich schlafe unruhig und wache oft auf. Ich fühle mich gedrückt und deprimiert. _____

Ich mache zynische Bemerkungen über meine Arbeit, über Kunden/Klienten oder Kollegen. _____

In manchen Situationen habe ich völlig unbegründet Angst. _____

Schon an den vor mir liegenden Tag zu denken macht mich müde. _____

Entspannung finde ich nach dem Genuss von Alkohol. _____

Ich fühle mich erschöpft, leer, versuche aber, irgendwie weiter zu funktionieren. _____

Ich leide unter Magen-, Verdauungs- oder Rückenbeschwerden. _____

Ich fühle mich unkreativ, habe keine Ideen mehr. _____

Ich bin abends zu müde, um noch etwas zu unternehmen. _____

Kontakte zu anderen Menschen strengen mich an. _____

Ich habe den Eindruck, dass zu vieles an mir allein hängen bleibt. _____

Von meinen Vorgesetzten, Kollegen,Kunden beziehungsweise Klienten bekomme ich keine Wertschätzung. _____

Ich habe das Gefühl, meinen Aufgaben nicht gewachsen zu sein. _____

Ich arbeite lange, mache Überstunden oder arbeite auch am Wochenende. _____

Ich greife zu Aufputschmitteln, um meine Leistung einigermaßen aufrechtzuerhalten. _____

Mir fehlt die sexuelle Lust. _____

Ich mache mir Sorgen, wie ich die nächsten Jahre überstehen soll. _____

Es fällt mir schwer, morgens aufzustehen. _____

Ich nehme Schlaf- oder Beruhigungsmittel. _____

Es fällt mir schwer, mich zu entspannen. _____

Ich stelle die Wünsche und Bedürfnisse anderer über meine eigenen. _____

Ich fühle mich körperlich unwohl. _____

Ich habe die Freude an meinen Aufgaben verloren. _____

Es fällt mir schwer, mich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. _____

Es mangelt mir an Zuversicht, dass sich alles zum Besseren wendet. _____

Mir passieren öfter als früher Fehler. _____

Ich verspüre diffuse Angst. _____

Es fällt mir in letzter Zeit schwer, klare Entscheidungen zu treffen. _____

Ich würde am liebsten alles hinwerfen und nur noch meine Ruhe haben. _____

Ich kann mich erst nach einem Drink halbwegs entspannen. _____

Ich habe den Eindruck, dass mir alles über den Kopf wächst. _____

Ich habe nur noch wenig Freude an dem, was ich tue. _____

Ich leide unter Kopfschmerzen und/oder chronischen Verspannungen. _____

Obwohl ich mich erschöpft fühle, kann ich abends schlecht einschlafen. _____

Ich habe Angst vor Konflikten. _____

Die Menschen, für die ich arbeite, gehen mir auf die Nerven. _____

Die Fülle meiner Aufgaben fordert mich bis an meine Leistungsgrenze. _____

Ich muss in meiner Umgebung relativ viel Feindseligkeit ertragen. _____

Ich habe seit Kurzem zunehmend das Gefühl, dass ich mich nicht mehr richtig erholen kann. _____

Ich ärgere mich über andere und bin enttäuscht von ihnen. _____

Ich fühle mich zurückgewiesen. _____

Auswertung

Zählen Sie die Punktezahl zusammen.

➔ **Bis 20 Punkte: Entwarnung**: Ihr Burnout-Risiko ist gering. Achten Sie darauf, dass dies auch so bleibt. Sie haben eine gute Balance in Ihren beruflichen und auch privaten Anforderungen gefunden. Nehmen Sie sich auch weiterhin Zeit für Ihre Partnerschaft und Ihre Freundschaften und pflegen Sie ein gutes Verhältnis zu Ihren Kolleginnen und Kollegen. Lassen Sie Entspannung und Ausgleich nicht zu kurz kommen, vor allem dann nicht, wenn Sie beruflich oder privat Konflikte zu lösen haben.

➔ **21 bis 50 Punkte: Vorsicht:** Zwar kann man noch nicht von einem fortschreitenden Burnout sprechen, doch gibt es Indizien dafür, dass Sie sich öfters bis an Ihre Grenzen belasten und der Ausgleich für die Belastung zu kurz kommt. Gehen Sie jeder einzelnen Aussage, die Sie mit »manchmal«, »oft« oder »sehr oft« bewertet haben, nach und überlegen Sie, was die konkreten Ursachen für diese Wertung sind. So finden Sie Ansatzpunkte, um gezielt gegenzusteuern.

➔ **51 bis 90 Punkte: Signal:** Hier liegt schon eine Gefährdung vor. Schauen Sie sich jede einzelne Aussage noch einmal an und fragen Sie sich, was genau Sie dazu veranlasst, sie als zutreffend zu werten. Sie sollten sich ernsthaft darum bemühen, Ihre derzeitige Situation zu verändern, und dies keinesfalls weiter aufschieben. Ziehen Sie dabei auch professionelle Hilfe in Betracht, dies kann Sie neben diesem Seminar bei der Suche nach Lösungen wirksam unterstützen.

➔ **Über 90 Punkte: Alarm:** Bitte suchen Sie sich professionelle Unterstützung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten über bereits bestehende Symptome. Warten Sie nicht, bis sich Ihr körperliches und psychisches Befinden weiter verschlechtert, sondern fassen Sie den Mut, sich Unterstützung zu sichern. Ist erst einmal der Zustand völliger Erschöpfung erreicht, kann nur noch eine Therapie helfen. Eine schwere Burnout-Erkrankung ohne ärztlich-therapeutische Hilfe, also beispielsweise ausschließlich durch dieses E-Mail-Seminar, heilen zu wollen ist nicht erfolgversprechend – auch wenn Sie gewillt sind, alle praktischen Übungen zur Burnout-Vorbeugung durchzuführen. Denn Sie müssen erst Ihre grundlegenden Reserven auffüllen, bevor Sie die Tatkraft entwickeln können, die notwendig ist, um dauerhaft Ihren Lebensstil zu ändern.

Ihr Testergebnis gibt schon einige Hinweise darauf, wo Ihre spezifischen Burnout-Gefahren lauern. Um bei guter Gesundheit zu bleiben, ist es notwendig, nach Anspannung und belastenden Situationen immer wieder zur Entspannung und in die innere Balance zu kommen. Dies klappt dann gut, wenn Ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten einerseits und Ihre täglichen Herausforderungen andererseits im Gleichgewicht sind.

Vermutlich liegen Ihre Testergebnisse nicht im Bereich „Entwarnung", sondern eher im Bereich „Vorsicht" oder im Bereich „Signal", denn sonst wäre es Ihnen wohl kein Anliegen, ein E-Mail-Seminar wie dieses zu absolvieren. Sie sehen Veränderungsbedarf und das ist auch gut so. Der Stoßseufzer „So kann es nicht mehr weitergehen!" kann zum Startschuss dafür werden, etwas an der Organisation des Alltags zu verändern.

Fassen Sie den Mut, zu sagen:

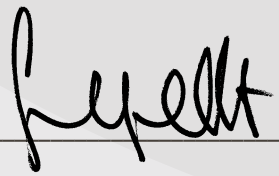
„So soll es nicht mehr weitergehen!"

und:

„Was kann ich tun, und zwar JETZT?"

Lassen Sie nicht locker und nehmen Sie die Verantwortung für Ihr persönliches Wohlbefinden ernst, mindestens so ernst wie Ihre Arbeit und Ihre Familie!

Liebe Interessentin
an meinem E-Mail-Seminar „Das Anti-Burnout-Seminar für Frauen",

mit meinem Seminar können Sie Schritt für Schritt aus Stress und Überlastung heraus und schon bald wieder zu neuer Energie finden. Ich freue mich auf Ihre Zusage und darauf, Sie schon bald in meinem E-Mail-Seminar begrüßen zu dürfen.

Ihre Sigrid Engelbrecht