

# „Brennen ohne auszubrennen“

von Christoph Hickert Dipl. Coach & Supervisor BSO

**Wir geben alles, bis nichts mehr geht. Burnout nennt man das Resultat, das durch eine solche Lebensweise entstehen kann. Wer in der Balance leben will und möchte, dass sein Lebensfilm gelingt, der muss selber aktiv Regie führen und dabei auch seine Lebensgeschichte mit einbeziehen. Denn es sind oft nicht nur äussere Stressfaktoren die uns auslaugen. Destruktive inneren Antreiber und ungesunde Lebens-Überzeugungen tragen viel zu einem Burnout bei. Manche dieser Muster haben wir uns bereits früh in der Kindheit angeeignet. Diese fehlgeleiteten Glaubenssätze aufzuspüren, zu überprüfen und zu erneuern kann in eine neue Gelassenheit führen.**

## Was ist ein Burnout?

Mit dem englischen Begriff «Burnout» (ausgebrannt) wird ein Zustand physischer und seelischer Erschöpfung beschrieben. Ein Burn-out-Syndrom kommt nicht von heute auf morgen, es entwickelt sich schleichend, oft unbemerkt. Eine hohe Leistungsbereitschaft, hohe Frustrations-Toleranz, viel Stress aushalten können, das sind alles Verhaltensweisen, die in der heutigen Arbeitswelt mehr als willkommen sind. Sie werden sogar als Voraussetzung gesehen, um den Job zu bekommen! Der Übergang von einem ausbalancierten Lebensstil zum Burn-out-Syndrom ist deshalb fließend und oft für das persönliche Umfeld besser erkennbar als für die Betroffenen selber.

## Ursachen

Meistens sind leistungsorientierte Menschen vom Burnout betroffen, die meinen, alles alleine schaffen zu müssen und ungern ihre Überforderung oder Schwächen eingestehen oder Hilfe in Anspruch nehmen. Die erstmals in den 70-er Jahren beschriebenen Burnout-Symptome betrafen damals im sozialen Bereich tätige Menschen, die emotional erschöpft reagierten, nachdem sie sich in ihrer Arbeit über alle Massen engagiert hatten. Doch Burnout trifft heute die unterschiedlichsten Menschen in allen Berufen von der Hausfrau bis zum selbstständigen Unternehmer, quer durch alle Berufe hindurch. Ein Burnout-Syndrom wird nie nur von einem einzigen Stressfaktor verursacht, ebenso wenig brennt man von einem Tag auf den anderen aus. Es handelt sich vielmehr um eine Kombination von arbeitsbedingten und persönlichen Stressfaktoren. Die Betroffenen durchlaufen einen schleichenden Prozess, der von typischen Symptomen begleitet ist, die – rechtzeitig erkannt – frühzeitiges Vorbeugen möglich machen.

## Dem Burnout vorbeugen

- Seien Sie sich bewusst, dass das «Ausbrennen» jede(n) treffen kann. Es haben schon «Stärkere» als Sie vor dem Burn-out-Syndrom kapitulieren müssen!
- Machen Sie von Zeit zu Zeit eine Situationsanalyse. Ergibt die Analyse ein Ungleichgewicht von Ansprüchen und Energiereserven, versuchen Sie dies rechtzeitig zu korrigieren.
- Überlegen Sie, wie Sie in Zukunft die Entspannungsseite und auch die Ressourcen-Seite verstärken können. Planen Sie bewusst Entspannungsphasen ein – auch wenn Sie sich erschöpft fühlen und/oder keine Zeit zu haben glauben. Gerade dann ist es besonders wichtig.
- Beachten Sie die Alarmzeichen Ihres Körpers und Ihrer Seele! Erschöpfung und andere körperliche Symptome erinnern Sie spätestens daran, dass etwas in Ihrem Leben nicht stimmt. Kämpfen Sie nicht dagegen an, nehmen Sie die Symptome ernst und gehen Sie den Ursachen auf den Grund.
- Überprüfen Sie Ihr Leben auf unrealistische Erwartungen: Sie können es nicht allen recht machen und sind auch nicht für alles verantwortlich. Auch Sie werden ab und zu Fehler machen und das ist o.k.!
- Reflektieren Sie dabei die eigene Lebensgeschichte und die oft destruktiven Antreiber und Lebens-Muster (z.B. Minderwert, Mangel, Überkompensation, etc.) mit einem Coach oder Seelsorger.

Entdecken Sie in allem Gottes Liebe und Fürsorge für Sie ganz neu in Ihrem Leben. Alles um uns herum schreit: „Beweise, dass du jemand bist!“ Aber wir dürfen lernen, auf die wohlwollende Stimme Gottes, seine bedingungslose Liebeszusage zu hören, die uns geliebter Sohn oder geliebte Tochter nennt.

Wir müssen dies nicht zuerst durch ein ausserordentliches Engagement oder besondere Leistungen verdienen. Das setzt frei. Das macht gelassen.

© Christoph Hickert, dipl. Coach & Supervisor BSO, [www.beratung-coaching.ch](http://www.beratung-coaching.ch)

## Weiterführende Angebote:

### 1. Burnoutseminar:

Mehr fachliche Hintergründe und persönliche Hilfestellungen zum Thema Burnout erfahren Sie auf meiner Homepage und im Burnoutseminar. Aktuelle Termine: [www.beratung-coaching.ch](http://www.beratung-coaching.ch)



### 2. Erstellen Sie Ihr ganz persönliches Birkmanprofil.

Ein Birkman-Persönlichkeitsprofil zu erstellen kann helfen, die eigenen unbewussten Antriebe und dahinterliegenden Bedürfnisse besser zu erkennen. Diese 35-seitige Persönlichkeitsanalyse hilft Ihnen ebenfalls in der Karriereplanung, in Beziehungen und im Umgang mit Ihren eigenen Stressfaktoren.

Weltweit millionenfach erprobt. Es lohnt sich! Mehr Infos dazu [www.birkmantest.ch](http://www.birkmantest.ch)



### 3. Persönliches Coaching

Unter Coaching verstehe ich eine Kombination aus psychologischer Beratung, persönlichem Feedback und praxisorientierter Reflexion Ihrer Situation. Als Coach begleite ich Sie als Partner in Ihren Anliegen und ihrem persönlichen Prozess. Coaching ist eine professionelle Reflexionshilfe mit dem Ziel, Eigen- und Sozial-Kompetenz aufzubauen. Diese Investition lohnt sich! Sinnvoll sind ca. 5-8 Gespräche einzuplanen. [www.beratung-coaching.ch](http://www.beratung-coaching.ch)