

Radio Life Channel

Merkblatt zur Sendung «Kompass: Timeout statt Burnout»

«Sich mit Begeisterung einer Sache hinzugeben, ist eine schöne und gute Erfahrung. Wer dabei dem Burnout vorbeugen will, schafft entsprechende Rahmenbedingungen, gönnt sich regelmässig ein Timeout und sorgt für eine gesunde Life-Balance.»

(Stefan Gerber)

Was ist ein Burnout?

Eine Definition und Abgrenzung des Begriffes Burnout (ausgebrannt) ist schwierig. Unter Burnout ist ein langfristiger Zustand des Ausgebrannt-Seins zu verstehen. Ein Kennzeichen des Burnouts ist die Unmöglichkeit, den eigenen, inneren «Akku» zu laden. Egal, was man tut, die Antriebslosigkeit will einfach nicht weichen.

Was sind Anzeichen/Symptome eines Burnouts?

- Chronische Müdigkeit, körperliche Beschwerden
- Energiemangel
- Ängstlichkeit, Hilflosigkeit, Selbstmitleid
- Schuldgefühle
- Pessimismus
- Frustration, Ausstiegswünsche, Gleichgültigkeit
- Aggression, Ungeduld, Ärger
- Launenhaftigkeit, Reizbarkeit
- Zynismus
- Medikamenten- und Suchtmittelmissbrauch
- Konflikte häufen sich
- Rückzug und Fluchtgedanke – Wunsch, alles hinter sich zu lassen (bis Suizidgedanke)

Wie sieht ein Timeout aus?

Wenn es heisst, Timeout *statt* Burnout, geht es darum, prophylaktisch kleinere oder grössere Auszeiten einzuplanen. Ein Timeout kann sowohl von der Länge (zwei Stunden bis zur mehrmonatigen Auszeit) als auch inhaltlich sehr unterschiedlich aussehen. Wichtig ist in jedem Fall, sich einen Unterbruch vom normalen Alltag zu verschreiben und sein eigenes Leben zu reflektieren sowie Schritte hin zur aktiven Lebensgestaltung einzuplanen.

Ein Timeout ist alleine möglich, mit dem Partner oder einem Freund, der einen bei einer ehrlichen Bestandesaufnahme unterstützen kann.

Manchmal ist es auch hilfreich, die Unterstützung eines Coachs in Anspruch zu nehmen oder sich zu einem begleiteten Timeout-Angebot anzumelden.

Wenn ich bereits in einem Burnout stecke, muss ein solches Timeout unbedingt ärztlich und psychologisch begleitet sein. Häufig gehört dazu auch ein Aufenthalt in einer entsprechenden Einrichtung.

Wie finde ich heraus, ob ich ein Burnout habe?

- Ehrliche Standortbestimmung und Selbsteinschätzung
- Mehrten sich die Burnout-Symptome?
- Befinde ich mich über längere Zeit in einer «Abwärtsspirale»?
- Sich ein «Spiegel vorhalten lassen» – von Bezugspersonen oder Coach
- Bin ich über längere Zeit unfähig, meine Batterien zu laden?
- Wichtig: Nicht jede Müdigkeit ist ein Burnout!

Was mache ich, wenn ich in einem Burnout stecke?

1. Situation nicht verharmlosen!
2. Unbedingt Arzt und/oder Therapeut aufsuchen
3. Sich Zeit für den Genesungsprozess zugestehen (oft sind mehrere Monate nötig!)

Was ist zu tun, wenn ich in der Gefahr stehe, in ein Burnout zu laufen?

- Anhalten: Sich eingestehen, dass es so nicht weitergehen kann
- Energiemanagement: Was kostet mich Energie, was gibt mir Energie?
- Welche Veränderungen sind nötig, damit mein Alltag ausgeglichener wird?
- Rahmenbedingungen und Grenzen definieren (Bsp.: ein Tag pro Woche ohne «Pflichten»)
- Schaffe ich den «Turnaround» alleine oder brauche ich Hilfe dabei?

Wie kann ich einem Burnout vorbeugen?

- Regelmässig den eigenen Alltag reflektieren
- Timeouts einplanen
- Rahmenbedingungen mit klaren Regeln schaffen (Bsp.: Um 18 Uhr ist Büroschluss.)
- In einem Coaching
- Für eine gesunde Life-Balance sorgen, das heisst, ein Gleichgewicht zwischen den Bereichen Arbeit, Liebe (Partnerschaft/Familie), Gemeinschaft, Selbst und Spiritualität schaffen.

Zusammengestellt von Stefan Gerber,
Gerber Motivation & Training
www.motivation-training.ch
Coach-Verzeichnis: www.coaching-trainer.ch

