

EIN BURNOUT IST NICHTS FÜR
ANFÄNGER



ABER MIT DIESEN 10 TIPS
SCHAFFST DU ES GARANTIIERT



NORBERT RÖNNAU
WAS IST WIRKLICH WICHTIG IN DEINEM LEBEN?

Inhalt

0. DIE SITUATION.....	3
1. FRÖNE DEINEM PERFEKTIONISMUS.....	5
2. SAG NIEMALS „NEIN“	7
3. BLENDE DEINE GRENZEN KOMPLETT AUS	9
4. HALTE NICHT INNE	11
5. ZIEHE DICH AUS DEN ARBEITSKONTAKTEN ZURÜCK	13
6. Gib EINFACH MEHR GAS!.....	15
7. VERNACHLÄSSIGE Deine FREIZEITAKTIVITÄTEN	17
8. REDE AUF KEINEN FALL MIT IRGEND JEMAND DARÜBER.....	19
9. BEKÄMPFE DEINE WARNSIGNALE MIT UNGEEIGNETEN MITTELN.....	21
10. NACH DEM BURNOUT IST VOR DEM BURNOUT	23
11. AUSBLICK.....	25

0. Die Situation

Burnout entwickelt sich zunehmend mehr zu einer Volkskrankheit im medizinischen Sinne. Es wird im medizinischen Sinn nicht als eigene Krankheit bewertet. Es werden Begleitsymptome wie Depression darunter gefasst, und so sind keine verlässlichen Zahlen verfügbar, aber Schätzungen zeigen einen alarmierenden Anstieg. Burnout kann körperliche und psychische Symptome haben: Schlafstörungen, Müdigkeit, Motivationsverlust, Erschöpfung im weitesten Sinn, Depression ein Gefühl der Sinnlosigkeit und heftiger innerer Kampf um die gestellten Aufgaben zu bewältigen.

Gerade hoch motivierte und leistungsbereite Menschen sind auf dem Weg zu einem Burnout antriebslos, niedergeschlagen und entscheidungsschwach und sie fühlen sich als komplette Versager.

Wie entsteht ein Burnout?

Es gibt verschiedene Erklärungsansätze. Zum einen werden die äußeren Bedingungen der Arbeitswelt - zunehmende Technisierung, Digitalisierung, Globalisierung und ein immer höheres Tempo der Arbeitswelt dafür verantwortlich gemacht.

Gleichzeitig aber gibt es innerpsychische Strukturen, Verhaltensweisen und Erklärungen, die zum Burnout führen können. Es gibt Menschen, die unter denselben Arbeitsbedingungen einen Burnout bekommen und andere kommen mit dem Stress irgendwie zu Rande.

Hier ist das Stichwort Resilienz angebracht, also die Widerstandsfähigkeit gegen hohe Belastung. Dazu werde ich nicht in diesem E-Book schreiben, aber

Resilienz ist Teil meiner Arbeit im Coaching und in den Seminaren. Du findest Infos in meinem Podcast, Blog und der Facebook-Seite.

Die Diskussion, ob mehr äußere oder innere Gründe für einen Burnout verantwortlich sind, ist hier nicht das Thema.

Aus meiner Sicht liegen die Gründe für empfundenen Stress mindestens zu 90% im innerpsychischen Bereich. Wenn das stimmt, kannst Du dich nicht mehr so Opfer und hilflos fühlen -. Nicht so schön.

Andererseits birgt meine These die gute Aussicht: wenn die Voraussetzungen für stark empfundenen Stress in Dir die Ursachen hat, kannst Du sehr sehr viel selbst daran ändern. Klingt doch gut, oder?

In diesem E-Book wird es nur um den persönlichen Anteil gehen, mit dem Menschen ihren individuellen Burnout vorantreiben und vergrößern können.



1. Fröne Deinem Perfektionismus

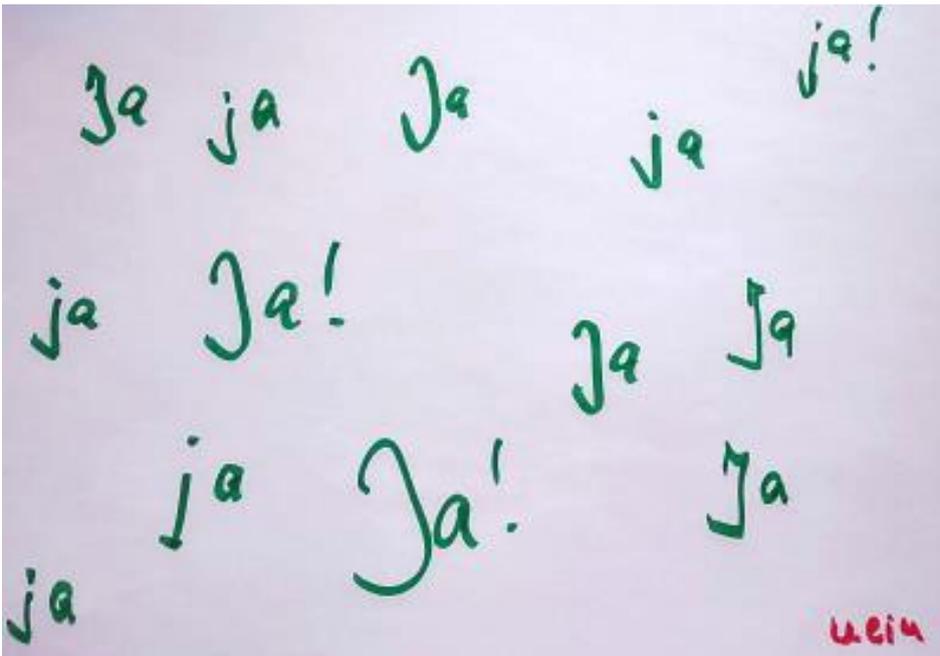
Gut ist natürlich nicht gut genug. Erwarte von Dir selbst nur das Beste. Dein Chef, Deine Kollegen tun das auch, und zwar zu Recht. Feile an Details, prüfe jeden kleinen Arbeitsschritt dreimal. Verbeiße Dich in viele alternative Lösungsmöglichkeiten, die alle sorgfältig geprüft und durchdacht werden wollen, bevor Du eine davon als allerbeste umsetzt. Allerdings könnte es sein, dass es doch noch eine bessere gibt. Erwäge alles nochmals – sicher ist sicher.

Mach keine unnötigen Unterschiede zwischen eiligen und nicht eiligen Aufgaben – alles ist wichtig! Gib Dich nicht mit halbgaren Ergebnissen zufrieden – **das Beste ist gerade gut genug**. Es gibt genug andere, die unkonzentriert, lustlos und inkompetent arbeiten – Du nicht! Du bist die wohltuende Ausnahme, die den ganzen Laden gerade noch so in der Balance hält.

Es wäre schön, wenn Kollegen und Chef das auch mal sehen und loben würden. Wenn nicht, verstärke Deine Leistung! Und gönn Di da selber keine Schwäche!

Sei niemals zufrieden mit Dir selbst. Andere mögen sich über halbgare leichte und klitzekleine Lösungen freuen und tun, als wären sie tolle Hechte– Du nicht! Du bist aus einem anderen Holz geschnitzt und kannst über solche Kindsköpfe nur milde lächeln.

Wenn Du also z.B. ein tolles Essen gekocht hast für Deine Familie und alle Dich loben – Du darfst Dich damit nicht zufriedengeben! Das wäre schon der Anfang einer Rutschfahrt nach unten. Suche nach einem klitzekleinen Manko und reite darauf herum – **Du kannst das!**



2. Sag niemals „Nein“

Du hilfst gern. Warum – weil Du einfach ein guter Mensch bist. Deine Kollegen sind immer im Stress, kriegen es nicht so gut hin und sind natürlich auch häufig fachlich überfordert. Da ist es doch normal, dass Du gern hilfst, wenn Du gebeten wirst mal etwas abzunehmen. Du bist halt einfach belastbarer, im Grunde können Dich die Kollegen dann nur belächeln.

An Dir könnte sich mancher ein Vorbild nehmen. Aber Du bist eben der bescheidene Typ, der einfach still und stumm seine Arbeit macht, die Arbeitsbiene der Abteilung, die sich nicht immer in den Vordergrund drängen muss – das hast Du zum Glück nicht nötig.

Es macht Dir auch Freude jemanden zu helfen, das freundliche Lächeln Deiner Kollegen ist Dein Lohn. Es ist Dir auch wichtig, dass Da dazu gehörst zur Gruppe und auch Deine Leistung gesehen wird.

Deshalb traust Du Dich auch nicht richtig, eine Arbeit, die auf Deinem extrem hohen Stapel noch draufkommt, abzulehnen - wie schnell könntest Du aus dem Rennen sein. Auch wenn Du kaum noch weißt, wie Du Deine eignen Aufgaben bewältigen sollen, NEIN sagen ist keine Option. Also: einfach in die Hände gespuckt und ordentlich was wegschaffen! Wär doch gelacht!

Dass Kollegen von Dir gern auch mal Arbeiten ablehnen und denen das trotzdem anscheinend nicht schadet und sie zum Team unverändert dazugehören... übersiehst Du am besten einfach.



3. Blende Deine Grenzen komplett aus

„Ich komme da so an meine Grenzen“ hörst Du von Deinen Kollegen. Manchmal denkst Du dann: das ist auch so modern geworden... Hauptsache rumjammern, nichts auf die Reihe kriegen... Du schwörst Dir, dass Dir das nicht passieren wird. Niemand ist so belastbar wie Du. Wenn Du daran denkst, hast Du ein Hochgefühl. Und dann beißt Du einfach die Zähne zusammen. **„Von nichts kommt nichts!“** ist Dein Lebensmotto und **„Nur die Harten kommen in den Garten“** steht in großer Schrift ausgedruckt über Deinem Schreibtisch.

Das hast Du Dir als Motto genommen und ziehst es unerbittlich durch. Wenn Du doch mal einer in einer ruhigen Minute ein bisschen daran zweifelst, ob Du diesen ganzen Berg vor sich jemals schaffen werden, dann schiebst Du das am besten schnell wieder beiseite.

Du solltest Dir keine Schwäche gönnen. Dein Motto für ist für Dich das das Allheilmittel.

Vielleicht bemerkst Du neuerdings leichte lästige Problemchen wie schlechten Schlaf oder auch Deine zunehmende Unlust noch etwas zu unternehmen in Deiner Freizeit. Aber das stört Dich nicht weiter.

Man wird sich doch nur mal ausruhen dürfen und wer so viel leistet, der hat auch ein Recht auf ein bisschen ausspannen, sagst Du Dir. Obwohl Dir schon aufgefallen ist, dass Du doch jetzt im Moment schon mehr Fehler machst als Du es früher von Dir kennst. Oder Sachen vergessen zu haben, die Du eigentlich sonst nicht vergessen würdest. Du fängst an Listen zu machen, die Du früher nicht gebraucht hast, weil es ein bisschen durchrutscht und manchmal einfach zu viel ist.

Du überlegst ganz kurz, ob Du mal mit Deinem Kollegen darüber sprechen solltest. **Nein nein nein**, auf gar keinen Fall. Das würde nur wieder falsch ankommen und dann steht man so doof da.

Das wird sich schon alles wieder einrenken, ist noch immer gutgegangen und so beschließt Du wie immer einfach Deine Bemühungen zu intensivieren.

Aber bleibe immer nett und freundlich dabei, das ist wichtig. Dafür bist Du doch auch bekannt und beliebt im Team. **Niemand mag unfreundliche Kollegen und Neinsager!**



4. Halte nicht inne

Wenn Du morgens aus dem Bett nicht mehr richtig hochkommen oder abends nicht mehr richtig abschalten kannst und Dir der Kopf brummt vor den ganzen Arbeiten, die heute wieder liegengeblieben sind und die Du morgen noch alle weg arbeiten musst - zusätzlich zu den ganzen neuen natürlich - dann wird Dir ein bisschen schwindelig.

Wenn Du nachts aufwachst, grübelst Du darüber nach und findest kaum wieder den Schlaf. Der Blutdruck ist eigentlich auch ein bisschen hoch. Sollte ich...? Aber lass das. Das sind alles unnötige Selbstzweifel, die führen nirgendwohin.

Also schiebst Du sie einfach beiseite. Bleib unbeirrbar bei Deinem Kurs, immer geradeaus führt Dein Weg. Und bleib bloß aktiv und gönne Dir keine

Ruhepausen. „Erst die Arbeit und dann das Vergnügen“, und wenn mal eine Weile weniger Vergnügen ist, nicht so schlimm. Dafür tust Du etwas Wichtiges und kannst Dir auf die Schulter klopfen.

Nur eins darfst Du **nie nie nie** machen: Dich fragen: warum mache ich das Ganze?

Solche Fragen stellen einem die Psychoklempner und Sozialfuzzis, die eh keine Ahnung haben und nur ihr Geld wollen. Wäre doch gelacht, wenn Du das nicht allein schaffst. Du brauchst zum Glück niemand! Und wer sich auf jemand anderen verlässt, der ist schnell verlassen.

Mach bloß keine Pausen – das wäre der erste Schritt in die falsche Richtung. Nutz jede Pause zum Weiterarbeiten. „Wer rastet, der rostet“, hat schon immer Dein Vater gesagt. Gelernt ist gelernt, denkst Du manchmal, schon in Deinem Elternhaus wurde Leistung immer ganz großgeschrieben – zu Recht.

Belohnung gab es ausschließlich für nie nachlassende Leistungsbereitschaft. „Nicht geschimpft ist genug gelobt“, das sitzt Dir auch in den Knochen, und so falsch kann es nicht sein. Dass andere das nicht verkraften und mal zusammenklappen, weniger tun und doch noch beliebt sind, fällt Dir grade auf. Das sind gefährliche Gedanken, die Du Dir verbietest.

Am besten hältst Du das Rad am Laufen. Abends zuhause planst Du am besten den nächsten Tag, am Wochenende die nächste Woche. Das macht kaum einer, ach was, das macht Dir keiner nach. **Die werden sich noch umgucken...**



5. **Zieh Dich aus den Arbeitskontakten zurück**

Deine Kollegen werden Dir zunehmend egal. Du hast keine Zeit für irgendwelche nutzlosen Gespräche in der Teeküche über das Wetter das Fernsehprogramm oder was auch immer. Du hast Wichtigeres zu tun und das können die anderen auch ruhig mal merken. Du hast eine bedeutsame Aufgabe zu erfüllen. Lieber verwendest Du Deine Zeit auf ihre Arbeit als für so dummes Zeug, was da immer so gequatscht wird. Auch gemeinsam mit in die Mittagspause zu gehen, wie Du das früher gemacht hast - das schaffst Du jetzt ab.

Wenn Du überlegst, wie viel Zeit man allein verliert durch das Hin und her gehen und dann dauert die Pause am Ende irgendwie eine dreiviertel Stunde oder eine Stunde... Stattdessen kannst Du lieber am Bildschirm schnell ein mitgebrachtes Brot essen und am besten dabei noch weiterarbeiten. Das ist am produktivsten,

hast Du herausgefunden - was man in dieser Mittagspause wieder schaffen kann, großartig. Das ist regelrecht begeisternd.

Auch auf Feiern der Kollegen zum Geburtstag oder ähnliches lässt Du Dich kurz blicken, damit niemand auf dumme Gedanken kommt, und Du möchtest auch niemanden beleidigen. Aber es gibt einfach Wichtigeres, die anderen begreifen das anscheinend nicht so richtig. Bleib ein bisschen so freundlich, so dass Dir niemand etwas anhängen kann, und nach wie vor hilfsbereit. Aber ziehe Dich einfach ein bisschen mehr zurück in ihr Büro. Mach die Tür zu, lass sie nicht mehr aufstehen wie früher. Und wenn dann jemand kommt und mal ein Schwätzchen halten, naja den lässt Du dann schon merken, dass Du wirklich viel zu tun hast.

Mit der Zeit erübrigt sich das Problem dann auch - denn es kommt gar keiner mehr. Ist auch besser so. Du hast die letzte Zeit schon öfter gedacht, ob Du in der richtigen Zeit am richtigen Platz bist mit diesen komischen Kollegen; nun aber Schluss mit diesen Gedanken, die auch nur Zeit kosten.

Der Berg auf Deinem Schreibtisch wächst bedenklich eigentlich. Du hast aber keine Zeit zu überflüssigen Gedanken und irgendwelchem unwichtigen Gedudel. Wenn Deine Kollegen Dich auf Dein Verhalten ansprechen oder so etwas sagen wie:

„Du wirkst irgendwie etwas überarbeitet“, oder fragen: „alles ok bei Dir?“, werte das einfach als eine Einmischung in Deine persönlichen Sachen. Es ist fast eine Art Feindseligkeit, die Du da spürst.

Lass das auch Deine Kollegen merken, dass die das gar nichts angeht. Wehre Dich dagegen. Lass Dir da überhaupt nichts erzählen. Was wissen die schon... Zeig denen die kalte Schulter und widme Dich Deiner Arbeit. Also zack zack zurück in ihr Büro.



6. **Gib einfach mehr Gas!**

Du kommst einfach nicht mehr hinterher mit der Arbeit, die Du übernommen hast und Du spürst den Druck immer mehr. Du probierst verschiedene Wege aus, wie Du schneller werden kannst, aber ohne gleichzeitig viele Fehler zu machen und völlig unkonzentriert zu werden. Schlimm wäre es, wenn jemand es bemerkt. Aber das ist schwierig. Es stehen sich zwei Pole gegenüber, die Du nur noch ganz schwer unter einen Hut kriegen: Tempo und Genauigkeit bzw. Umfang der Arbeit. Du hast jetzt auch nicht mehr die Zeit irgendwie eine vernünftige Planung für den Tag oder die Woche zu machen.

Stattdessen gewöhnst Du Dich langsam dran einfach nur noch die größten Brandherde zu löschen. Und Du hoffst, dass das irgendwann wieder besser werden. Aber hier entsteht ein kleines Feuer, und dort, und dort. Du musst schneller werden. Es hilft einfach nichts. Schließlich bist Du doch kein Versager!

Meine Güte das kann doch nicht wahr sein... das macht Dir auch Angst. Wo kann das hinführen?

Vielleicht warst Du Dir selber gegenüber immer noch zu nachsichtig. Du musst hart zu Dir selber sein, bevor Du Dir sagen müsstest: ich schaffe das einfach nicht. Das wäre einfach eine dramatische Niederlage.

Du wärst gescheitert. Und das ist das Letzte, was Du Dir jemals eingestehen könntest.

Du magst gar nicht darüber nachdenken, was das für Folgen hätte, das wäre fürchterlich. Also auf gar keinen Fall darfst Du es so weit kommen lassen.

Da hilft alles nichts, da muss man ganz einfach durch. Du musst einfach schneller werden. Du musst einfach länger bleiben.

Du beschließt, eine halbe Stunde früher zu kommen und eine Stunde später gehen und dann wird das schon alles. Trotzig bleibst Du bei Deinem Motto: ich muss einfach mehr Gas geben. Aber die Gedanken über ihre Grenzen, die jetzt immer fühlbarer sind und die Angst als Versager dazustehen, nehmen enorm zu. Das fällt Dir schon auf. Aber Du fühlst Dich wie auf einem Gleis, von dem es keine Weiche mehr gibt. Es gibt keine Abzweigung.

Dein Denken engt sich immer mehr darauf ein, was Du leisten musst, was passieren muss und was Du auf gar keinen Fall infrage stellen darfst. Das wird sich schon irgendwann wieder alles zurecht ziehen.

Also Augen zu und durch!



7. Vernachlässige Deine Freizeitaktivitäten

Du kommst immer später und du nimmst Dir auch nicht mehr so viel Zeit Dir etwas Leckeres zu Essen zu machen. Da muss was Mitgebrachtes her aus dem Supermarkt und schnell in die Mikrowelle. Du hast keine Zeit mehr zu verträdeln. Jetzt kommst Du auch öfter spät abends nach Hause, du kannst ja auch zu dieser Zeit kaum noch etwas einkaufen zum Essen

Das Essen ist eigentlich auch nicht so wichtig, wenn Du so richtig drüber nachdenkst. Da kannst Du eigentlich noch Zeit gewinnen, wenn Du Deine Freizeitaktivitäten mal prüfst: fürs Fernsehen hast Du jetzt keine Zeit mehr. Der Yoga-Kurs, die Joggingrunde, in der Du lange mitgelaufen bist, da findest Du eigentlich die meisten irgendwie seltsam.

Da sind viele dabei, die Du eigentlich auch nicht magst und die Dir einfach nicht gefallen. Immer im Kreis um diesen kleinen See rumzulaufen, scheint auch zunehmend sinnlos.

Was soll das eigentlich, was bringt das denn? Das ist doch alles überbewertet.

Und sich mit Deiner Freundin zu treffen, wie Du das sonst gemacht hast und lange über Persönliches zu sprechen, das hast Du jetzt schon lange nicht mehr gemacht. Das ganze Gerede das hilft doch sowieso nicht, das sind doch unwichtige Sachen im Leben. Oder sich selber zu wichtig nehmen... Diese Menschen haben einfach die falschen Werte. Du hast das Gefühl, Du gehörst nicht mehr dazu, oder Du willst das auch nicht mehr, Du unterscheidest Dich von denen. Das ist auch richtig so.

Wenn Du den Fernseher anmachst und irgendwelche Shows oder Talkshows oder Tiersendungen oder irgendetwas guckst, kannst Du eigentlich nur den Kopf schütteln. **Was für Zeitvergeudung**, was für unnützer Kram, den niemand braucht. Meine Güte... Und wieso solltest Du Dich damit befassen?

Du bleibst zunehmend einfach zuhause in der Wohnung. Du hast Dir ja jetzt schon längst auch einen Home-Office-Platz eingerichtet, sodass Du auch von zu Hause auf Deinen Schreibtisch und die Dateien zugreifen kannst. Das ist total praktisch! Und dann kannst Du noch mal schnell schon das machen, was Du am nächsten Morgen machen wolltest.

Du brauchst doch gar nicht die Kontakte zu anderen Menschen. Und wenn dann jemand von Deinen Freunden anruft und sagt: „Ich habe so lange nichts mehr von dir gehört“ - was soll man groß reden? Verständnis für Deine Situation erwartest Du nicht und genau genommen geht die das auch eigentlich gar nichts an. Deswegen hältst Du Dich mit ein paar nichtssagenden Sätzen bedeckt und das Gespräch ist dann auch schnell wieder beendet.



8. **Rede auf keinen Fall mit irgendjemand darüber**

Gedanken über Deine Arbeit behältst Du unbedingt für Dich. Das geht niemanden etwas an und Nachfragen dazu empfindest Du zunehmend einfach aufdringlich, und als ob Deine Kollegen Dich mobben wollen. Was wissen die schon davon. Die haben doch keine Ahnung und beschäftigen sich mit lauter unwichtigen nichtsnutzigen Krempel.

Bleib dabei auch auf Nachfragen unangreifbar mit einigen Allgemeinplätzen. Sicherer ist es sich ein bisschen raus zu halten oder lass die Kollegen auch mal merken, dass Dir das nicht gefällt, wie Du hier behandelt wirst. Dass man Ihnen regelrecht auf die Pelle rückt, das hat ja schon fast Aspekte von Mobbing. Die wollen Dir wohl leider auch nichts Gutes.

Auch die Warnhinweise von Freunden oder Kollegen, ob denn mit Dir alles in Ordnung sei, weist Du einfach deutlich zurück. Du merkst auch, dass Dich das innerlich kränkt, aber Du zeigst dann manchmal trotzdem noch ein Lächeln und

verdoppelst einfach Deine Anstrengungen um derlei Bemerkungen in Zukunft einfach den Boden zu entziehen.

Und wenn Dir Hilfe angeboten wird: **das kommt auf gar keinen Fall in Frage**, wenn Du zugeben müsstest, dass Du nicht mehr weiterweißt.

Das wäre die absolute Niederlage, nahezu vernichtend, über so Leute wird dann gespottet.

Du würdest belächelt und man würde Dich nicht mehr für leistungsfähig halten. Was das alles nach sich ziehen kann, darüber magst Du gar nicht nachdenken. Also behalte alles schön für Dich. Das ist das sicherste. Und das macht Dir eigentlich auch gar nichts aus.

Du fühlst Du Dich wohl in ihrer eigenen Welt. Du bist Dir selbst genug.

Du brauchst doch niemand. Das ist doch alles Gerede.

Und das Gute ist: wenn Du auf niemanden angewiesen bist, kannst Du auch nicht enttäuscht werden.



9. **Bekämpfe Deine Warnsignale mit ungeeigneten Mitteln**

Du hast längst das Stadium erreicht, in dem Du ohne Hilfsmittel nicht mehr über den Tag kommst. Alkohol, Medikamente oder Drogen sind Deine Hilfsmittel, die Dich stabilisieren.

Du brauchst Schlafmittel und tagsüber ein paar Aufputschmittel, damit Du länger durchhältst. Und abends das Gläschen Wein oder die halbe Flasche, **ja das wird ja wohl mal erlaubt sein**, das schadet ja auch in gewissem Maße nicht. Das ist ja alles jetzt nicht auf Dauer angelegt, sondern für eine gewisse Zeit, die Du überbrücken musst.

In diesem Licht betrachtet ist es kein Grund sich irgendwie ernsthafte Gedanken zu machen. Auch die Warnhinweise ihres Körpers akzeptierst Du einfach nicht,

auch wenn Du nachts mit den Zähnen knirschst, so dass es weh tut oder Du dich erschöpft fühlst oder manchmal sogar motivationslos.

Ignoriere das einfach. Das sind Zeichen von Schwäche. Und dem nach zu geben, damit fängt eigentlich der Abstieg an. Mit Deinen ganzen Hilfsmitteln kommst Du ganz gut über die Runden. Und schließlich macht Dir der Job auch Spaß, ja sogar sehr viel Spaß und die anstrengende Phase wird vorübergehen.

Andere rennen dafür zu Ärzten oder Psychologen. **Das hast Du nicht nötig.** Du bist ja nicht auf den Kopf gefallen.

Du kannst Dir doch selber helfen. Diese Art der Selbstmedikation hältst Du einfach bei. Das hat sich bewährt. Und damit kommst Du gut zurecht, und wenn es eine Weile dauert. Das wird schon alles ein gutes Ende nehmen und bei Bedarf must Du halt einfach ein bisschen die Dosis steigern. Aber mein Gott, da ist ja nun auch nichts dabei.



10. Nach dem Burnout Ist vor dem Burnout

Die Zeit in der Reha-Klinik war eigentlich nicht so schlecht. Irgendwann hast Du doch angefangen zu schätzen, dass Du mal Ruhe hast, spazieren gehen kannst und mit den anderen Patienten sprechen. Ja gut, und einfach ein bisschen Sport machen, was da halt so angeboten wird. Du hast gemerkt, dass Dir das schon gefällt und es ist ja wie ein kleiner Urlaub sozusagen. Du konntest Dir das dann irgendwann doch gönnen.

Anfangs war es sehr schwer. Du musstest Dich erst mal verabschieden von der Arbeit (vor allem, was liegengeblieben war). Und das Eingeständnis Deines Scheiterns ist hart für Dich. Ein bisschen Scham ist auch dabei. Du möchtest gar nicht darüber nachdenken, was Deine Kollegen über Dich denken und reden, und auch Deinem Chef gegenüber. Aber so schlimm ist es dann auch nicht, war einfach mal der Akku leer, ist das war ja bei Dir der Fall. Weiter gab es keine Probleme in Deinem Leben. Und dann kann man doch mal mit Fug und

Recht mal eine Weile eine Auszeit nehmen und sich wieder ein bisschen ausruhen, ein bisschen sich auskurieren und mitmachen, was da so angeboten wurde. Körperliche Aktivität war auch ganz schön.

Aber natürlich ist das kein Grund irgendetwas Grundlegendes im Leben zu ändern. Auch dieses ganze Psychogeschwafel, das hast Du da auch nicht so richtig zugelassen, das hat gar nichts gebracht. Wenn Du mal ehrlich bist, das wird im Allgemeinen total überschätzt. Wenn Du nach Hause zurückkehrst, ändere **bloß nichts!** „Never change a running system“ heißt es doch.

Im Grunde genommen waren Deine Verhaltensweisen vernünftig und eigentlich auch erfolgreich. Gut, wenn der Akku halt mal leer ist... da konntest Du ja nichts dafür. Du fühlst Dich entspannt und das Gute an diesem Zustand ist, jetzt, wenn Du wieder zur Arbeit kommst, kannst Du wieder richtig reinhauen. Du bist gestärkt und hast Deine Akkus wieder geladen. Du bist wieder leistungsfähig und bereit. Und Du wirst einfach so weitermachen wie vorher.

Eigentlich hat doch alles ganz gut geklappt.

Oder?

Ausblick

Wenn Du diese ganzen Schritte für einen guten Plan hältst und das durchziehen willst, hast Du ein ernstes Problem. Dann kontaktiere bitte einen Arzt oder schicke mir eine Mail.

Du fragst Dich jetzt, wie Dir diese lange und vielleicht nutzlos klingende Abhandlung helfen soll? Die paradoxen Empfehlungen, die einen Verlauf eines (nicht alle) Burnouts modellhaft abbilden, können die einzelnen Schritte als absehbar falsch und sinnlos sichtbar machen.

Und es wird verständlicher, in welchen Sog, in welche Spirale mit einer immer schnelleren Eigendynamik Menschen geraten können.

Wenn Du Dich wiedererkannt hast in einigen dieser Punkte, hoffe ich, dass Du jetzt klarer sehen kannst, wie stark Menschen durch ihre Verhaltensweisen, ihre Prägung und ihre Sichtweisen einen Burnout fördern.

Wo ist der Weg hinaus aus dieser Falle oder wie kannst Du präventiv dieser Entwicklung entgegen arbeiten?

Wenn Du einem Burnout vorbeugen wollen, musst Du einfach nur das Gegenteil machen von jedem Punkt tun, den ich Dir aufgelistet habe. Dies kann zu einer Stärkung Deiner persönlichen Resilienz, also der Widerstandsfähigkeit gegen hohen Druck und komplexe Anforderungen, führen.

Klingt einfach, aber ist es nicht unbedingt. Du kannst es erstmal als generelle Leitlinie nutzen.

Um nachhaltig zu lernen, wie Du einem Burnout entgegen arbeiten kannst, brauchst viele Lernschritte, die sinnvoll und nachvollziehbar aufeinander aufbauen.

Es handelt sich dabei um einen ganzen Themenkomplex, bei dem viele andere Themen mit hinein spielen, z.B.:

- Grenzen setzen
- Die Sucht nach Anerkennung
- Die Falle des Perfektionismus
- Ein kluger Umgang mit den eigenen Energieressourcen

Wenn Du konkrete Schritte tun willst, biete ich Dir mehrere Möglichkeiten:

- **mein kostenloser Resilienztest** - mach Dir ein genaueres Bild deiner jetzigen Situation
- Eine persönliche Beratung : **hier geht es zum Resilienzcoaching**
- **Mein Coachingpaket mit Onlinekursmodulen:**
In diesen Paketen verbinden sich intensive Coachingeinheiten mit einem Selbstlernkurs über mehrere Wochen in Modulform durch viele der oben genannten und weiteren, hier nicht auftauchenden Themen. Du lernst selbstständig und zu der für Dich passenden Zeit mit bewährten Methoden wie Du Deine persönliche Resilienz erweitern kannst.
- **Meine Facebook-Seite**
Hier findest aktuelle Beiträge von mir zu diesem Thema und kannst Du Deine Erfahrungen und Fragen mit mir und anderen austauschen.
- **Mein Newsletter:** Du bekommst dazu auch aktuelle Infos, indem ich Dich regelmäßig auf meine neuen Podcast- und Blogfolgen hinweise. Eintragen kannst Du Dich **hier**.

Bitte empfehl mich weiter.

Fotos: unsplash.com