




Burnout

Modewort oder wahres Leiden

Mag. Sigrid Obermair

Coach & Trainerin



Geh du voran, sagte die Seele zum Körper,
denn auf mich hört er ja nicht.

In Ordnung, sagte der Körper, ich werde krank werden dann hat er Zeit
für Dich.

Goethe, aus Faust

Was ich glaube

- Es wird viel geschrieben – oberflächlich!
- Es wird größtenteils behandelt – oberflächlich!
- Jeder ist Burn-Out Experte. Therapeuten, Psychiater, Coaches, die sich in der Tiefe auskennen, gibt es wenige! Was dazu führt:
 - Es wird zu schnell diagnostiziert. Man ist zu schnell in der Burn-out Ecke
 - Es wird nicht erkannt, es wird verschleppt, chronifiziert, ein langer Leidensweg beginnt
- Noch immer eine verdrängte Haltung der Betroffenen
- Maschinerie einer Geldindustrie
- Der Patient mit seinen Leiden bleibt auf der Strecke



Meine Motivation!

Was versteht man unter Burnout

- Erstmals als Begriff erwähnt 1974 durch den Psychotherapeuten Herbert Freudenberger, primär für Menschen in Sozialberufen
- Vor 100 Jahren Begriff „Neurasthenie“, Nervenschwäche
- Burn Out ist:
 - Eine **starke** Reaktion des Körpers auf **persönlich herausfordernde, anhaltende**, oft bedrohlich wahrgenommene Stresssituationen (Hyperstress)
 - Stressreaktion setzt schon bei geringen Stimuli ein
 - Stressreaktion bildet sich verlangsamt zurück
 - Heilungs- und Selbstregulationskräfte sind eingeschränkt
 - Eine **prozesshafte**, sich **allmählich aufschaukelnde** Erkrankung, derer sich der Betroffene oft nicht bewusst ist
 - **Läuft in Phasen**, Burnout, der Zustand des totalen Ausgebranntseins, ist letzte der 12 Erschöpfungsphasen
 - Äußert sich **in vielfältigen Symptomen und Befindlichkeitsstörungen**
 - Oft **multifaktorell**


Symptome

- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwäche
- körperliche und emotionale Erschöpfung, oft chronisch
- gestörte Sinneswahrnehmung
- Magen-und Darmprobleme
- Immunprobleme, permanente Infekte
- Kopfschmerzen, meist Spannungskopfschmerzen
- Herzprobleme
- Muskelschmerzen, Verspannungen
- Gestörte Libido, Impotenz
- Vollbild einer schweren Depression

Durch den Symptomkomplex, die leider noch immer fehlende Kompetenz von Ärzten, Therapeuten und ! die Verweigerung des Krankheitsbildes der Patienten ist die Diagnose oft schwierig und langdauernd.



Erste Hilfe Maßnahmen



Der, der einen Sinn in dem
empfindet, was er tut, kommt
nicht ins Burnout (G. Funke)



Es kommt niemand ins Burnout,
der seiner eigenen Lustlosigkeit
traut! (G. Funke)

1. Macht mein Leben für mich noch Sinn?

Am Anfang steht ein Lebensplan:

- mit eigenen Vorstellungen, Einstellungen, Glaubenssätzen sich selbst und dem Leben gegenüber
- Im Laufe des Lebens wird nicht mehr überprüft, inwieweit dies alles für das eigene Leben noch passend ist
- Ganz im Gegenteil:
 - wir haben in den Lebensplan, eine Entscheidung etc. viel Herzblut, Zeit, Geld intensiviert
 - Täuschen uns darüber hinweg, dass alles so passt wie es ist
 - Brauchen immer mehr Begründungen, um das eigene Handeln zu rechtfertigen
- Wir leben eine Maske nach Innen und Außen
- Unbewusst erleben wir das Weitergehen auf dem falschen Weg als bedrohliche Sackgasse
- Ein zunehmendes Gefühl von Sinnlosigkeit stellt sich ein
- Prüfung und Änderung des eingeschlagenen Weges findet meist nur gezwungen in Krisenzeiten statt



Veränderung

Das leichte Unbehagen,
du könntest es übergehen.

Die leise Stimme,
du könntest sie überhören.

Die flüchtige Ahnung,
du könntest sie verdrängen.

Wagst du die Stille?

Wagst du einzutauchen in deine Tiefe,
wo das Unbehagen Abgrenzung fordert,
die innere Stimme dich aus dem Gewohnten ruft
und die Ahnung auf Veränderung pocht?

1. Macht mein Leben für mich noch Sinn?

Burnout ist ein Zeichen dafür, dass wir auf dem falschen Weg sind.

Die Seele sitzt an der Stelle der Energiezufuhr und verhindert, dass wir den falschen Weg weitergehen.

In der Seele ist die intuitive Weisheit des Lebens gespeichert.

1. Macht mein Leben für mich noch Sinn?

Woran erkenne ich meinen Sinn?

- Mag ich, freut mich, bin ich begeistert von dem, was ich tue?
- Tue ich das, was ich tue, mit innerer (nicht nur verstandesmäßiger) Zustimmung?
→ Gegen die innere Zustimmung zu leben, raubt unendlich viel Energie!
- Wo bin ich im Zustand der „glücklichen Selbstvergessenheit?“
- Wofür und für wen stehe ich ein?
- Für wen oder was gehe ich in den Klinsch?
- Was bringt mich in Bewegung?
- Was ist mir heilig?
- Bin ich ehrlich?
 - Wo sage ich JA, wo ich NEIN sagen möchte?
 - Wo sage ich NEIN, wo ich JA sagen möchte?



JA

NEIN

NEIN

JA

2. Bringen Sie ihr Leben in Balance



2. Bringen Sie Ihr Leben in Balance

Wo sind Sie aus der Balance, in der Balance?

- Zu viel, zu schnell an: Emotionen, Sinneseindrücken, Ortswechsel aber zu wenig an: Lebenslust und Lebenssinn, Stabilität
- Wir sind eine Einheit aus Geist, Körper, Seele
- Geben und Nehmen. Was gibt Ihnen Kraft, was nimmt sie Ihnen?
- In Balance sein, heißt nicht „lau“ sein. Dennoch: wo ist Ihre Mitte?
- Wie füllen Sie Ihr Leben aus versus: Was würde Sie erfüllen?

1. Bringen Sie Ihr Leben in Balance

Arbeit

Hobbys

Freunde

Sport

Familie

2. Bringen Sie Ihr Leben in Balance

Familie

Hobbys

Freunde

Sport

Arbeit



3. Ausdauersport, Entspannungstechniken, richtige Ernährung

3. Ausdauersport

Der Weg aus dem Burnout ist ohne Ausdauersport nicht möglich!

- Täglich
- Mindestens ½ Stunde
- Machen Sie das, was Ihnen Freude bereitet
- Nach 6-8 Wochen spüren Sie die ersten Erfolge
- Nach 1 Jahr geht es Menschen, die Sport betreiben, wesentlich besser!

3. Entspannungstechniken

Der Weg aus der Spannung in die Ent-Spannung ist durch Bewegung und durch „Inneres Loslassen“ erreichbar.

- Körperorientierte Verfahren wie Yoga, Methode nach Feldenkrais, Alexander Technik
- Achtsamkeitstechniken
- Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jakobsen (PME)
- Entspannen Sie nicht erst am Wochenende, im Urlaub, bauen Sie Entspannung jeden Tag ein.
- In den ersten 6 Wochen, täglich mindestens 2 Mal 20 Minuten
- Erfolg nach 2-4 Wochen, nach einigen Wochen reicht bloßes Erinnern



3. Ernähren Sie sich ausgewogen

Achten Sie auf Lebensmittel mit hohem und niedrigem glykämischen Index

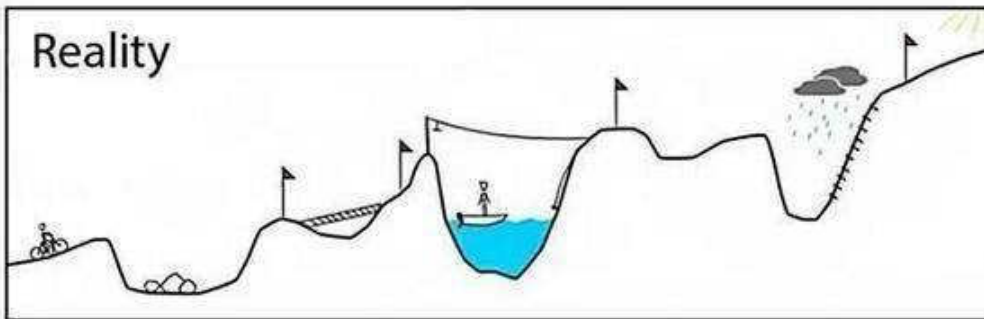
Was mir wichtig ist für Sie

- Horchen Sie auf sich. In der Stille, In Ruhe und: nehmen Sie sich ernst. Ihr Körper will Ihnen etwas sagen, und Ihre Seele
- Lassen Sie sich gut abklären. Holen Sie sich 2. und 3. Meinungen. Informieren Sie sich, wer gut ist. Gehen Sie zu wirklichen Spezialisten
- Wenn Sie die Diagnose Burnout haben: sehen Sie darin eine Chance
- Warten Sie mit Antidepressiva
- Lassen Sie sich begleiten
- Sie können vertrauen und zuversichtlich sein, es gibt einen Weg raus
 - Wir sind der Krise gewachsen und es folgt immer Besseres danach
 - Vor der Harmonie kommt immer das alles reinigende Chaos
- Haben Sie Geduld
- Es gibt keine Rückschläge

Your plan



Reality



Erfolg folgt:

- Wenn man lernt, sich zu verändern, anstatt andere
- Wenn man zu dem steht, was einem wichtig ist, ohne andere zu verletzen
- Wenn wir nicht nur das Lernen lernen, sondern auch das Vergessen
- Wenn man bei seiner Lebensqualität aufhört, Mittelmäßigkeit zu akzeptieren
- Wenn man einmal öfter aufsteht, als hinfällt
- Wenn man lernt, bessere Fragen zu finden als endgültige Antworten
- Wenn man sich durch ihn nicht täuschen lässt



DANKE