

Verantwortung für sich selbst übernehmen - Burnout verhindern!

Verantwortung übernehmen. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Arbeit, unsere Familie, unseren Partner und vielleicht auch noch für unsere Freunde, aber übernehmen wir auch Verantwortung für uns selbst?

Wir nehmen wahr, dass es uns nicht gut geht, wir fühlen uns gestresst, ausgebrannt und leer, aber es ist so anstrengend etwas dagegen zu unternehmen. Wir übernehmen keine Verantwortung für uns selbst. Wir hoffen darauf, dass es von selbst besser wird. Es ist nicht einfach, sich mit seinem eigenen Leben auseinanderzusetzen und etwas zu verändern, aber dies ist der erste Schritt.

Stress und gelegentliche Überforderung gehören zu unserem Alltag. Lassen wir Stress über einen längeren Zeitraum zu und ergreifen keine Gegenmaßnahmen, kann sich ein Burnout entwickeln. Burnout, das „Modewort“ unserer Zeit. Wer an Burnout erkrankt, der hat etwas geleistet, der war aktiv und leistungsstark. Aber was steckt dahinter?

Unter Stress steigt der Stresshormonspiegel im Körper. Unter chronischem Stress kommt es zu neuronalen Veränderungen im Gehirn. Die Neurogenese sinkt unter einen kritischen Schwellenwert, was zu Konzentrationsstörungen, Angst und Depressionen führt. Hinter dem Begriff Burnout steckt in den meisten Fällen eine Depression. Entscheidend ist hier eine genaue Diagnose (WHO ICD-10). Wichtig ist es, die Diagnose Depression von ihrem Stigma zu befreien. Menschen, die an Burnout leiden, werden von der Umwelt respektvoll behandelt. Aus Zeitung und Fernsehen kennen wir einige Personen, die an Burnout erkrankt sind. Sie erfahren in der Öffentlichkeit Mitgefühl und Anerkennung. Menschen mit Depressionen müssen hingegen befürchten, als schwach, psychisch auffällig und schwierig angesehen zu werden.

Bevor es soweit kommt, sollte die Eigenverantwortung einsetzen. Schon alleine regelmäßiger Sport, Meditation oder auch kognitive Aktivitäten können der Entwicklung von Stress und Burnout entgegenwirken. Setzen Sie Bewältigungsstrategien (Copingstrategien) ein. In den letzten Artikeln haben Sie einige davon kennengelernt. Hierzu gehören Zeitmanagement, Erkennen der eigenen Werte, Genuss und Begeisterung, Imagination, Gedanken-Stopp-Technik.

„Wer ein Problem hat, hat auch immer die Ressource es zu lösen“, dies schreibt Reinhard K. Sprenger. Ressourcen sind unsere Fähigkeiten und Kraftquellen, die es uns ermöglichen, mit belastenden Anforderungen/Situationen angemessen umzugehen. Durch sie schaffen wir es, unsere eigenen Ziele trotz Hürden zu erreichen. Wir bewerten eine Situation entsprechend unserer Fähigkeiten als Herausforderung oder Überforderung. Somit hängt die erfolgreiche Bewältigung unterschiedlicher stressreicher Situationen von unseren Ressourcen ab. Leider ist der Zugang zu unseren Ressourcen nicht immer offen. Es ist wichtig, sich immer wieder Klarheit über die eigenen Fähigkeiten zu verschaffen.

Wir haben Ressourcen in verschiedenen Bereichen: Persönliche Ressourcen, soziale Ressourcen, berufliche Ressourcen. Beispiele für persönliche Ressourcen sind Stärken, Erfahrungen, Kenntnisse, Talente und für soziale Ressourcen hilfreiche Beziehungen zur Familie, zu Freunden oder Nachbarn. Berufliche Ressourcen sind beispielsweise Qualifikation, Wertschätzung, kooperativer Führungsstil. Die Kunst besteht darin, diese Fähigkeiten für sich zu entdecken und aufzubauen.

Der Zugang zu unseren Ressourcen kann z. B. durch Glaubenssätze blockiert werden. Es handelt sich hierbei um Denkmuster, die wir aus persönlichen Erfahrungen abgeleitet oder von anderen Personen bzw. aus unserer Kultur und den Gesellschaftsnormen übernommen haben.

Jeder Mensch hat Glaubens- und Überzeugungssysteme, die eng mit seinen persönlichen Werten verknüpft sind und die Motivation, Entscheidungsfindung, Stresserleben und Leistungsfähigkeit erheblich beeinflussen können. Beispiele einschränkender Glaubenssätze: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“; „Ich muss es allen recht machen“; „Das liegt bei uns in der Familie“. Hier geht es darum, seine Glaubenssätze zu erkennen und zu überdenken. Glaubenssätze sind Verallgemeinerungen über Situationen im Alltag, die unser Handeln und unsere Wahrnehmung einschränken können. Überlegen Sie, welche Einschränkungen Sie durch ihre Glaubenssätze in ihrem Leben bereits erfahren haben. Machen Sie sich diese Einschränkungen mit allen Sinnen bewusst. Dann ersetzen Sie ihre entmutigenden Glaubenssätze durch ermutigende. Assoziieren Sie die Vorteile des neuen Glaubenssatzes. Z. B.: „Ich bin ein Glückskind“; „Mir wird alles gelingen“; „Ich bin stark und glücklich“.

Gehen Sie Schritt für Schritt vor und machen Sie sich immer wieder bewusst, welchen Einfluss Ihre Denkmuster auf Ihr Verhalten und Erleben haben. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben.

Ich möchte daran erinnern, dass nicht jede stressreiche Situation krank macht. Es wird unterschieden in Eustress und Distress (s. Artikel Ausgabe 2/13). Nur wenn mich eine Situation/Aufgabe überfordert, kommt es zum krankmachenden Stress (Distress). Die Empfindung, was Stress ist, ist für jede Person unterschiedlich. Neben der individuellen Wahrnehmung haben Organisationsstrukturen Einfluss auf die mögliche Stressentstehung der Mitarbeiter. Arbeiten unter Zeitdruck, zu wenig Personal, ständige Erreichbarkeit, ein geringer Handlungsspielraum, wenig Wertschätzung und ein autokratischer Führungsstil sind nur einige Punkte in Unternehmen, die zu stressreichen Situationen führen können. Hier sind die Organisationen gefordert, ihre Strukturen und ihren Führungsstil zu überdenken.

Es gibt viele verschiedene Wege, dem Stress entgegenzuwirken. Finden Sie den richtigen für Ihr Leben.



Dies war der letzte Artikel zum Thema Stress. Ihre Meinung interessiert mich. Schreiben Sie mir unter u.lubahn@pur-team.de

Ute Lubahn-Potthoff M.A.
www.pur-team.de