



## **Burnout Prävention**

Ein Kooperationsprojekt des Wrede Instituts, Bonn & der BWOK, Rheinbreitbach

### **Konstruktiver Umgang mit Stress**

#### **Wie wirkt sich überhöhter Stress aus?**

Stressempfinden ist ein natürliches Alarmsignal des Körpers und dient dazu, den Körper so zu mobilisieren, dass er kurzzeitig Höchstleistungen erbringen kann. Egal, ob körperlichen Stress oder psychischer Druck, die Abläufe im Körper sind immer die gleichen.

Jeder Stress führt zur vermehrten Ausschüttung von Adrenalin. Adrenalin ist das Hormon, das dafür sorgt, dass dem Gehirn und den Muskeln ausreichend Energie zur Verfügung steht. Ein zweites Stresshormon, Cortisol, dient dazu Blutzucker-reserven wieder aufzubauen und das durch Stress gestörte System wieder zu beruhigen. Im Gegensatz zu Adrenalin, das sofort wirkt, dauert es bei Cortisol einige Stunden bis wenige Tage bis die Stressfolgen beseitigt sind. Sind nicht genügend Erholzeiten gewährleistet, führt dies schließlich zu einer Erschöpfung der Energiereserven.

Durch ständige Stresssituationen entleeren sich allmählich die Adrenalinspeicher und die Cortisolproduktion ist über den ganzen Tag zunächst erhöht, später zu niedrig, weil nicht mehr ausreichend Cortisol nachproduziert werden kann.

Weiteren Stress, wie z.B. einen Erkältungsvirus, verkräftet der Körper in diesem Zustand nicht mehr, das Immunsystem bricht zusammen und es kommt schließlich zur völligen Erschöpfungsreaktion, dem Burnout.

Alarmsignale wie starke Gereiztheit, Wutausbrüche, Gefühle von Überlastung und Erschöpfung, bis hin zu Gefühlen der inneren Leere und Apathie, deuten auf erhöhte Stressreaktionen hin. Die eigene Leistungsfähigkeit wird angezweifelt, das was früher Freude bereitete, ist mit Zwang und einem Verpflichtungsgefühl verbunden.

Auch begleitende körperliche Symptome wie Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder starke innere Unruhe sollten als Signale ernst genommen werden, um Burnout zu vermeiden.

Zumeist ist es die eigene Anspruchshaltung, die unbewusst dazu veranlasst, Alarmsignale konstant zu übergehen und sich über einen langen Zeitraum dem eigenen Druck oder dem anderer auszusetzen. Hinzu kommen Probleme Nein zu sagen und sich abzugrenzen. Häufig betroffen sind sehr leistungsorientierte Menschen oder Menschen in Führungsposition bzw. in helfenden Berufen.

Es sollte jedoch nicht nur der Stress am Arbeitsplatz betrachtet werden, sondern auch beachtet werden, wie sehr Stressverhalten in das private Umfeld hineingetragen wird. Aktivitäten, die eigentlich der Entspannung und Erholung dienen sollten, werden auch in der Freizeit zunehmend häufiger unter Druck ausgeführt. Eigene Bedürfnisse nach Ruhe werden übergangen oder nicht mehr wahrgenommen, da die Fokussierung zu sehr im Außen liegt. Reizüberflutung, Leistungsdruck und Konkurrenzdenken über-

tragen sich in die Freizeit hinein, die eigentlich zum Auftanken benötigt wird. Auch private Probleme sollten in ihrer Stresswirkung auf den Körper mitberücksichtigt werden.

## Was wirkt unterstützend, um Burnout zu vermeiden?

Frühzeitig angewendet, können präventive Maßnahmen vor Burnout schützen. Burnout zu vermeiden bedeutet jedoch auch die Bereitschaft, sich mit der aktuellen Situation und der eigenen Person auseinander zusetzen und einen Veränderungsprozess einzuleiten.

Eine Kombination von Techniken und Strategien ermöglicht es, dem Burnout-Risiko gezielt entgegen zu wirken.

- Durch die **Schärfung der Selbstbeobachtung** können Stressquellen identifiziert und Stresssituationen erkannt werden.
- Die **bewusste Wahrnehmung von Körperreaktionen** hilft, unbewusste Stresssituationen schneller zu erkennen und zu deuten.
- Das **Respektieren eigener Grenzen** trägt dazu bei, eher Nein sagen zu können und sich von den Ansprüchen und der Erwartungshaltung anderer abzugrenzen.
- Das **Erkennen des typspezifischen Stressverhaltens** hilft, bisherige schädigende Verhaltensweisen durch neue konstruktive Strategien zu ersetzen.
- Das **Hinterfragen emotionaler Reaktionen**, wie Wut; Traurigkeit etc. ermöglicht es, eigene, nichtbefriedigte Bedürfnisse schneller wahrzunehmen.
- Das **Hinterfragen innerer Dialoge und Einstellungen** ist erforderlich, um den Fokus gezielt auf eine positive und lösungsorientierte Denkweise zu lenken.
- Die **Überprüfung des Zeitmanagements**: sind Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit geordnet und genügend Erholzeiten eingeräumt?
- Eine **Änderung des Freizeitverhaltens in Stressphasen**, z.B. durch gezielte Entspannungsübungen, eher langsamere Sportarten und weniger Reizüberflutung, wirkt ausgleichend und harmonisierend auf den Körper.

Mit unserem **Burnout-Präventionsprogramm** lernen Sie, wie Sie unterstützende Strategien und Techniken in Ihr Leben einzubeziehen und mit Stress auf konstruktive Weise umgehen können.

Quellen und weitere ausführliche Informationen unter:

- <http://www.hilfe-bei-burnout.de/was-ist-burnout/>
- <http://www.wrede-institut.de/>
- <http://www.bwok.de/index.php/coaching/anwendungsbereiche.html>