



Liebe Leserin, lieber Leser

«Burnout ist der Zustand einer körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung».

...so die Definition vom Psychoanalytiker Herbert Freudenberg, der den Begriff «Burnout» 1974 einführte.

Leider ist das Wort «Burnout» schon lange kein Modewort mehr, sondern für viele eine bittere und äusserst tiefgreifende Konsequenz. Welch massiver Einschnitt ein Burnout ins Leben bringen kann, verstehen gewöhnlich nur Betroffene und deren Angehörige. Die Erholungszeit dauert meistens sehr lange und kann bleibende gesundheitliche und berufliche Konsequenzen hinterlassen.

Ziel dieses Newsletters ist, Ihnen am Beispiel einer pflichtbewussten und engagierten Person einen Einblick in die Folgen eines Burnouts zu geben.

*Herzlich grüsst Sie
René Ulmann*

SmartVision René Ulmann
Training & Coaching
Kornweg 1, 4802 Strenelbach
Tel: 079 771 11 51
rene.ulmann@smartvision.ch
www.smartvision.ch



Ein Burnout rechtzeitig erkennen und vermeiden

Die Geschichte von Theo Meier ist exemplarisch: Er setzte sich im Beruf engagiert ein, war ein fürsorglicher Familienvater und ein geschätztes Vereinsmitglied. Pflichtbewusstsein und Gewissenhaftigkeit zeichneten ihn aus. Doch auch bei ihm wurde die Summe der Belastungen, Ereignissen und Vorhaben zu viel. Folge: Totale Erschöpfung. Der Arzt diagnostizierte ein Burnout.



Wie sich sein Burnout äusserte

Der einst leistungsfähige Herr Meier war erschöpft und seine Energie war aufgebraucht. Der Erfolg blieb auf der Strecke. Er war frustriert und empfand eine grosse Sinnlosigkeit.



Statt Mut plagten ihn Ängste. Versagensängste. Der einst selbstsichere Mann zweifelte an sich selber. Er zog sich zurück, wirkte oft apathisch und wollte vor allem in Ruhe gelassen werden. Theo Meier verstand sich nicht mehr. Früher war er ein offener, motivierter und tatkräftiger Mann.



Dann kam der Tag, an dem es war, wie wenn der schon lange überdehnte Bogen plötzlich zerbrach. Nichts ging mehr. Jetzt war er psychisch und physisch am Boden.



Das Burnout-Syndrom ...

bezeichnet einen Zustand der inneren Leere und der totalen seelischen, emotionalen, geistigen und körperlichen Verausgabung. Die Batterien sind aufgebraucht und der Betroffene ist nicht mehr fähig, das eigene Energiereservoir innert angemessener Zeit wieder aufzufüllen.



Sehen Sie das Video: «Die 5 Phasen zum Burnout ... und danach?» www.smartvision.ch

Alarmsignale wahrnehmen

Der beste Weg ein Burnout zu vermeiden sind das Kennen und rechtzeitige Wahrnehmen der vorausgehenden Alarmsignale, verbunden mit persönlich angemessenen Massnahmen. Der gefährlichste Weg ist das nicht ernst nehmen der Stresssymptome und der Burnoutgefahr.

Keine falschen Hoffnungen

Aus Schamgefühl, aus Angst den Arbeitsplatzes zu verlieren oder aus anderen Gründen, ist es oft schwierig, die Situation einzugestehen. Häufig überspielt der Betroffene die Situation – auch gegenüber sich selber. «Es wird schon wieder besser» offenbart sich oft als falsche Hoffnung und Lüge. Erst wenn man der Realität in die Augen schaut, kann man gute Lösungen finden.

Familiäre und soziale Konsequenzen

Sogar empathische und gesellige Menschen reagieren durch die zunehmende Erschöpfung gereizter, nervöser, aggressiver und kapseln sich oft mehr und mehr ein. Spannungen, Vorwürfe und Konflikte nehmen dramatisch zu. Das gegenseitige Verständnis wird stark belastet. Keiner versteht mehr den anderen. Zusätzlich zur Erschöpfung ziehen uns die zunehmenden Konflikte wie eine Abwärtsspirale weiter nach unten. Was einmal tragfähig und harmonisch war, droht in die Brüche zu gehen.

Konsequenzen für den Arbeitgeber

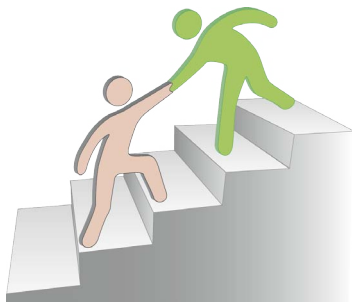
Vor dem Ausfall eines Mitarbeiters

Mit der zunehmenden Verschlechterung der Situation (im Video die Phasen 2-4) sinkt die Leistungsfähigkeit und die Fehlerquote steigt. Probleme im Unternehmen, Kunden und Lieferanten nehmen zu.

Beim Krankheitsfall

Gemäss Berechnungen vom Schweizerischen Ausbildungsinstitut für Burnout-Prävention SABL addieren sich die internen Kosten für einen Burnout-Fall bald auf 50'000 Franken. Betriebswirtschaftlich gerechnet, bedeutet das bei einer Umsatzrendite von 10%, dass eine Umsatzsteigerung von einer halben Million Franken nötig ist, um diesen Aufwand wieder wett zu machen.

Schritte der Genesung



Erste Schritte

- ◆ Fachliche Hilfe
- ◆ Erholung, Kur, Auszeit
- ◆ Aufbaupräparate
- ◆ Viel Bewegung und Licht
- ◆ Entspannung
- ◆ Ermutigung
- ◆ Nur kleine Ziele setzen. Der Prozess braucht Zeit

Aufbau – aber auch präventiv

- ◆ Bisherige Denk- und Verhaltensmuster, Prägungen, Antreiber und Motive reflektieren
- ◆ Positiver Umgang mit Spannungen, Druck und beruflichen Anforderungen lernen
- ◆ Angemessene persönliche Balance finden

SmartVision - Webinare: Ressourcen und Potenzial maximieren – Chancen besser nutzen



Sehen Sie das kostenlose Webinar 01

Mit Webinaren 01-04 (Online-Seminare) von SmartVision können Sie sich zeit- und ortsunabhängig die Information, Anregungen und praktischen Tipps holen, die für Ihre persönliche Situation hilfreich sind. Die Webinare sind einfach, verständlich, lehrreich und sehr praxisbezogen aufgebaut. Gesamtdauer: 4 Stunden Informationen, Hilfe, Tipps.

- ◆ 01: Dem Monster "Stress" die Zähne ausreissen
- ◆ 02: Ursachen von Stress und Burnout verstehen
- ◆ 03: Die persönlich wirksame Stressregulation
- ◆ 04: Burnout verhindern und überwinden