

Burnout vermeiden

Burnout kennt mittlerweile fast jede_r aus eigener Erfahrung oder von Erzählungen anderer und Berichten in den Medien.

Burnout ist keine Spontanerscheinung, sondern entwickelt sich langsam aber kontinuierlich.

Was trägt dazu bei?

Mehrfachbelastung, fehlende Erholungs- und Rückzugsmöglichkeiten, mangelnde Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, Held_inn_entum in der Arbeit, Entfremdung, Grenzüberschreitungen

Was kann helfen?

Entschleunigung, Ausgleich des Energieverlustes, Leben im Moment, Authentizität in Beziehungen

Vor allem aber: Bearbeitung und Beseitigung der Ursachen! Eine reine Oberflächenkosmetik hilft nicht. Selbst nach einer Auszeit beginnt sich das Hamsterrad schnell wieder zu drehen, wenn die Umstände dieselben geblieben sind.

Ich habe vor Jahren trotz vollem Terminkalender ständig jongliert und lieber auf Erholungszeiten verzichtet, als jemandem eine Absage zu erteilen. Ein Nein als Antwort war für mich unvorstellbar, wollte ich doch die verlässliche und beliebte Freundin und Kollegin sein. Es kam eine Zeit, in der ich am Stand rotierte und merkte, dass ich meine Bedürfnisse nicht wahrnehmen wollte, um aktiv und zuverlässig zu bleiben. Das war der Start in eine neue, freie Lebensphase. Ich reserviere seither Zeiten, also Termine mit mir selbst, in meinem Kalender und halte mich daran. Dadurch gelingt mir die Balance zwischen Aktivierung und Erholung.

Die große Befürchtung, durch mehr Achtsamkeit für meine Bedürfnisse bestehende Beziehungen zu gefährden, hat sich

glücklicherweise nicht bewahrheitet. Im Gegenteil: Die Freundschaften sind echter und intensiver geworden. Die Arbeitsbeziehungen sind frei von unterschwelligen Vorwürfen. Dieses Wagnis einzugehen hat sich wirklich gelohnt und ich bin dankbar für die Unterstützung, die ich auf dieser Reise zu mir selbst erlebt habe.

Wenn Sie persönliche Auszeiten noch nicht fix eingeplant haben, wollen Sie vielleicht heute damit beginnen. Nehmen Sie doch gleich einmal Ihren Kalender zur Hand und reservieren Sie sich Ihre „Zeit für mich“!