



Anzeichen von Burn-out

Wenn es nicht mehr ausreicht, zu schlafen



Von Anita Maria Stogel

Vor mir sitzt eine Coaching-Klientin. „Ich muss mich besser organisieren“, sagt sie. „Seit meiner Beförderung habe ich mehr Aufgaben und ich will meine Abteilungsziele erreichen“. Das klingt erst mal wie ein normales Anliegen einer Führungskraft. Während sie spricht, nehme ich ein Schauspiel wahr: Die sehr aufrechte Haltung knickt immer wieder leicht ein, die Stimmfarbe ist monoton, unter der Iris ist viel Weißes zu sehen. Ich schweige und schaue sie verständnisvoll an. Zunächst ist mein Gegenüber irritiert, nach ein paar Sekunden sacken die Schultern nach vorne und sie fängt an zu schluchzen: „Ich kann nicht mehr“. Jetzt ist das Schauspiel vorbei – wir können beginnen an ihrem Burn-out zu arbeiten.

Der Urwald war harmlos

Burn-out ist eine Überstressreaktion. Körper, Geist und Seele befinden sich dann in einem ständigen Zustand des Bedroht-Seins. In Urzeiten wurden wir von wilden Tieren bedroht. Flucht oder Kampf waren die Folge. Das kam selten vor, denn die Jäger waren umsichtig und nahmen sich Zeit, das Jagdgebiet sorgfältig zu erkunden. Heute ist die gefühlte Bedrohung täglich und weder Flucht noch Kampf scheinen möglich. So erdulden viele Menschen Situationen, die sie an das Ende ihrer Kraft bringen.

Merkmale des Ausgebrannt-Seins

Es gibt drei Merkmale von Burn-out, die gut erkennbar sind – meist für das Umfeld leichter als für die betroffenen Menschen selbst. Es ist ein langsamer, schleicher Pro-

zess. Wird ein Frosch in ein Gefäß mit heißem Wasser geworfen, springt er sofort heraus. Wenn das Wasser aber langsam erhitzt wird, bleibt er sitzen.

1. Emotionale Erschöpfung: Diese bedeutet ein Gefühl der andauernden Überforderung und damit der Mutlosigkeit und Energielosigkeit. „Wie soll ich das alles noch schaffen?“

2. Es findet eine Depersonalisierung statt: Man versteht sich selbst nicht mehr – „Das bin doch nicht mehr ich“. Das Umfeld – Kollegen, Familie, Freunde – werden fremd. Empathische Anteilnahme ist nicht mehr möglich. „Der interessiert mich nicht.“

3. Verminderte Leistungsfähigkeit führt dazu, dass Entscheidungen nicht mehr getroffen werden, das Wichtige vom Unwichtigen nicht mehr unterschieden werden kann und alle Arbeit angenommen wird, weil man nicht mehr ‚Nein‘ sagen kann.

Alarmsignale im Alltag

Es ist wichtig, auf Veränderungen zu achten, die sich im Körper oder Geist zeigen. Unsere Psyche warnt uns mit Niedergeschlagenheit, dem Gefühl der Sinnlosigkeit, Zurückgezogenheit, erhöhter Reizbarkeit und dass einfachste Aufgaben lange aufgeschoben werden. Auf körperlicher Ebene sind es vor allem Müdigkeit, die nach dem Ausschlafen nicht vergeht, Muskelverspannungen, Schlaflosigkeit, Herzprobleme, Verdauungsstörungen, weniger Lust auf Sex und starke Kopfschmerzen.

Auch unsere geistige Leistung verändert sich: Wir werden vergesslicher, können uns nicht mehr konzentrieren und sind nicht mehr in der Lage kreativ zu sein und neue Ideen zu entwickeln.

Scham verhindert ein rechtzeitiges „Stopp“

Ich erlebe als Therapeutin und Coach viele Fälle von Burn-out. Meist ist es Scham, die die Klienten abhält, Alarm zu schlagen. Oft stehen sie sich ihre Situation selbst nicht ein. Oder die tiefe Erschöpfung wird gar nicht wahrgenommen.

Unsere Verwundbarkeit wird zu einem blinden Fleck, wie die Psychologie es nennt. Sie wird zu etwas, was wir gar nicht sehen können, weil wir uns durch eine Hochleistungsgesellschaft getrieben fühlen und durch eigene Glaubenssätze kein ‚Nein‘ erlauben: „Ich bin doch kein Schwächling“.

Krankheit als Chance

Es gibt gute Wege, Burn-out zu verhindern. Und es gibt sichere Wege aus dem Ausgebrannt-Sein. Diese Krankheit ist eine große Chance, sein Leben zu überdenken und sich neu zu erschaffen – frei von früheren, hinderlichen Konditionierungen. Damit wird man Schöpfer eines neuen Lebens voll Freude und Tatkraft.

In der nächsten Kolumne zeige ich Ihnen gerne die Wege dorthin auf.

Aufruf und Infos zur Autorin

Liebe Leser: Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Thema Burn-out gemacht? Was wurde unternommen? Teilen Sie gerne Ihre Erfahrungen und stellen Sie Ihre Fragen. Schreiben Sie uns Ihre Anregungen für weitere Themen in dieser Rubrik. E-Mail: forum@waelischmiller-druck.de

Bastel- und Malnachmittag



Dingolfing. Der VdK-Dingolfing am Ferienprogramm der Stadt Dingolfing teil. Nach einer Vorstellung

durch Georg Färber und Melanie Fuchs begann der Bastel- und Malnachmittag. Zwischendurch kam Alfred Toso zu Besuch. Die Kinder waren mit Spaß und Freude dabei. Sie konnten sich zwischen Vogelhaus, Drachen, Schürzen, Kindertasche und Sparschwein entscheiden. Um 16 Uhr wurden sie mit einem Geschenk verabschiedet. Die nächsten Termine sind Dienstag, 24. August im JUZ, Dienstag, 31. August in Teisbach Gasthaus Geislinger und am Dienstag, 7. September im Stadtteilzentrum-Nord. Beginn in Teisbach im Gasthaus Geislinger ist um 14 Uhr. Anmeldung bei Georg Färber unter 08731/60730.

ANZEIGE

Absicherung des Eigentums

Damit aus einer Naturkatastrophe kein finanzielles Desaster wird

Dingolfing. „Hochwasser- und Überschwemmungskatastrophen sowie heftige Stürme als Folge des Klimawandels sind für Gebäude eine steigende Gefahr“, sagt Anton Lehner, Vertriebsdirektor Versicherungen der Sparkasse Niederbayern-Mitte. Die aktuellen Naturereignisse Elvira und Friederike zeigen auf dramatische Weise die Dringlichkeit einer Absicherung gegen Elementarschäden. „Obwohl im Freistaat über die Versicherungskammer Bayern fast alle Gebäude versicherbar sind, haben diesen wichtigen Schutz nach Angaben des Gesamtverbands der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) nur knapp 30 Prozent der Gebäude in Bayern eingeschlossen“, so Lehner. Mit der Zunahme von Unwettern steigt auch die Anzahl der Schäden. „Nach wie vor ist Hausbesitzern aber oft nicht bewusst, dass ihr Gebäude nicht gegen alle Naturgefahren versichert ist“, betont der Versicherungsspezialist.

Die Kernbausteine der Wohngebäudeversicherung schützen vor Feuer, Leitungswasserschäden, Sturm und Hagel sowie vor weiteren Elementar- und Naturgefahren und Sondergefahren. Darunter fallen beispielsweise Graffiti-Schäden oder mutwillige Beschädigungen von Gebäuden. Über Ergänzungsbausteine können Kunden Schäden auf dem Grundstück, der Photovoltaikanlage, alternative Energieanlagen, Ableitungsrohre sowie den gewerblichen Mietausfall versichern. Die in den Kernbausteinen ausgewählten Gefahren werden automatisch auf die gewählten Ergänzungsbausteine übertragen: Ist das Wohngebäude beispielsweise bereits gegen Hagel versichert, zahlt die Versicherung auch für die Hagelschäden am Gartenhäuschen.

Kunden, falls sie von einem Naturereignis betroffen sind, schnell zu reagieren und die Schäden rasch zu melden. Denn erst dann können Versicherer umgehend die notwendigen Maßnahmen in die Wege leiten und beispielsweise eine Trocknungsfirma oder ein Gutachten beauftragen. Denn alle Betroffenen wollen schnellstmöglich mit der Instandsetzung bei Schäden beginnen, so seine Erfahrung. Um Folgeschäden zu vermeiden, sollten notwendige Reparaturen vorab durchgeführt werden und er rät auch dazu, die Schäden mit Fotos zu dokumentieren.

„Die Kosten dafür übernimmt die Versicherungskammer Bayern, wenn Versicherungsschutz durch eine entsprechende Elementarschadenversicherung besteht“, so Lehner. Die Versicherungskammer Bayern hat als zuverlässiger Partner im Schadensfall eine zentrale Schadenhotline unter der Rufnummer 0800/62366236 eingerichtet.

Einfache Kontaktaufnahme im Schadenfall

Lehner appelliert zudem an seine

VER SICHER UNGS
KAMMER
BAYERN

Ein Stück Sicherheit.

Unser Schutzschirm

für die Ruhe nach dem Sturm.

Sorgen Sie vor und aktualisieren Sie jetzt Ihren Schutz vor Unwetterschäden – mit unserer Wohngebäudeversicherung Vario.

Fragen Sie Ihren Berater der Sparkasse Niederbayern-Mitte.

KONTAKT:
08731 502-1234
info@sparkasse-niederbayern-mitte.de
www.sparkasse-niederbayern-mitte.de



Sparkasse
Niederbayern-Mitte

Dingolfinger Anzeiger

Verlegt in Gemeinschaftsarbeit mit Verlag Cl. Attenkofer'sche Buch- und Kunstdruckerei Straubing KG, Telefon 09421/940-0, Telefax 940-4390 und Wälischmiller Druck und Verlags GmbH, 84130 Dingolfing, Telefon 08731/703-0, Telefax 08731/703-33.

Internet: www.dingolfinger-anzeiger.de
E-Mail: redaktion@dingolfinger-anzeiger.de
Für den Heftenteil verantwortlich: Max und Maria Wälischmiller, Dingolfing. Gesamtdirektionsleitung: Hannes Lehner. Politik und Wirtschaft: Markus Peherstorfer, Markus Lohmüller (stellv.). Bayern und Regionales: Hannes Lehner, Ralf Lipp (stellv.), Simon Kunert (stellv.). Sport: Ottmar Guggeis, Simon Stuhlfelner. Straubing, Feuilleton und Unterhaltung: Philipp Seidel, Landshut.

Bezugspreis monatlich durch Zusteller € 35,50 (inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer und Zustellgebühren), bei Postzustellung € 37,30 (inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer und Postvertriebsgebühren). Abonnements können bis spätestens 1. des Monats zum Monatsende schriftlich beim Verlag gekündigt werden.
Bestellungen bei allen Agenturen/Trägern.
Anzeigenschluss: Mo. – Do. 15.00 Uhr und Fr. 12.00 Uhr tags vorher.
Mediadaten-Preisliste Nr. 68.
Bei Störungen durch höhere Gewalt keine Ersatzansprüche.