

Die Gesundheit

Wenn Leistung zur Krankheit wird – Dr. Dr. Cay von Fournier erklärt, warum Arbeiten ohne auszubrennen die Basis nachhaltigen Erfolges ist

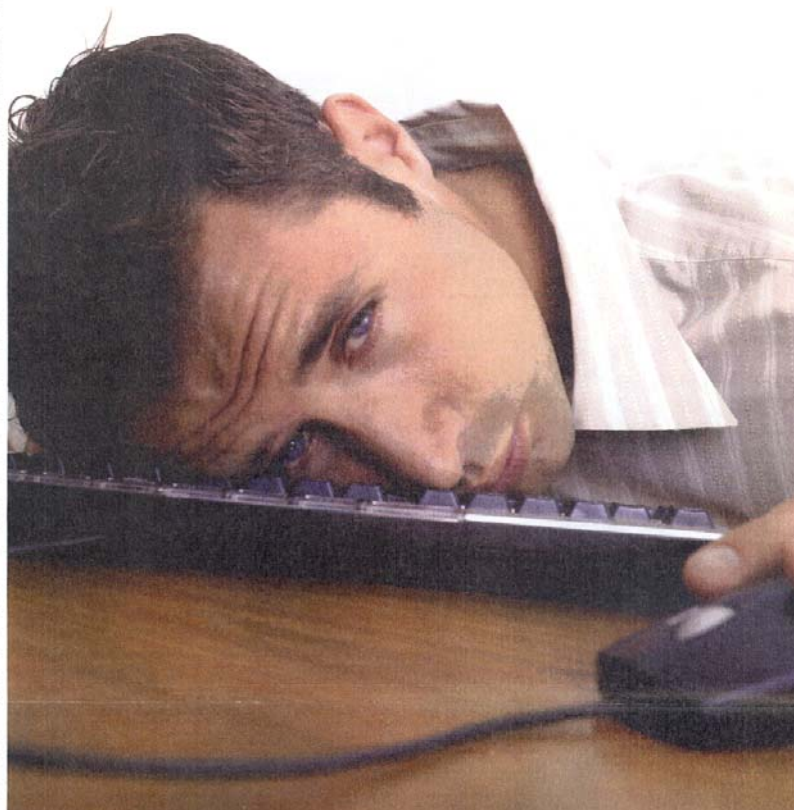
34

Wenn Leistung zur Krankheit wird

Arbeiten ohne auszubrengen ist die Basis nachhaltigen Erfolges

Burn-out ist ein körperlicher und seelischer Erschöpfungszustand, der häufig mit dem Arbeitsumfeld zusammenhängt und durch überhöhte Erwartungshaltungen entsteht. Die Folgen sind Lustlosigkeit, negatives Denken, Aggression, Pessimismus und Zynismus im Umgang mit sich und anderen. Dr. Dr. Cay von Fournier erklärt die Ursachen des Burn-out und wie man dem Erschöpfungszustand entkommen kann.

Wir leben in einer schnellen Zeit, in einer Zeit der Veränderung und einer Zeit des Umbruchs. Noch nie hatte eine arbeitende Generation so viele Möglichkeiten, Chancen, aber auch Risiken wie heute. Immer weniger Menschen werden durch moderne Techniken immer produktiver. Die Belastungen dabei sind groß. Gerne sprechen wir von Höchstleistung, von Kreativität, von Erfolgen und Siegen. Aber eher widerwillig realisieren wir den Preis des scheinbaren Erfolges. Viele Menschen fahren mit Vollgas auf der Überholspur und sind darauf auch noch stolz. So lange es geradeaus geht, mag dies funktionieren, aber bei der ersten Kurve ist die Fahrt zu Ende. Alles hat seine Grenzen, auch unser Körper. Wenn wir diese Grenzen überschreiten, dann müssen wir mit den Konsequenzen leben.



Ein typisches Zeichen für einen Burn-out: Dinge, die einem früher Spaß gemacht haben, bereiten keine Freude mehr.

Burn-out erkennen

Da Menschen sehr unterschiedlich sind, zeigen sich auch ihre Krankheiten, gerade die seelischen, auf ganz unterschiedliche Weise. Psychisch finden sich Gefühle wie Schuld, Sinnlosigkeit, Versagensängste, Frustration, Wut, Anfallsgelegenheit, Konzentrationsstörungen, Aggression, aber auch Gleichgültigkeit und Lustlosigkeit. Ein typisches Zeichen ist, wenn Dinge, die einem früher sehr viel Freude bereitet haben, plötzlich keinen Spaß mehr machen und man sich sogar widerwillig Zeit dafür nimmt. Das kann Hobbys ebenso betreffen wie den Lebenspartner oder auch die eigenen Kinder. Physikalisch zeigen sich oft Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Verspannungen, häufige Erkältungen (Immunschwäche), Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Sodbrennen, Durchfälle) und Herz-Kreislauf-Probleme (z. B. Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen). Soziale Folgen im Umgang mit anderen Menschen sind Zynismus, Isolation, Ehe- und Familienprobleme sowie gefühlte Einsamkeit.

Wer ist gefährdet?

Um ganz ehrlich zu sein: jeder der diesen Artikel liest, besonders wenn er oder sie in einer führenden Position tätig ist. Die Dunkelziffer ist hoch und die Erhebung

von genauen Zahlen schwer. In dem hier beschriebenen Zusammenhang geht es primär um Menschen, die verantwortlich sind für große messbare Leistungen, sei es als Führungskraft oder als Unternehmer. Eine Vorstufe ist die Arbeitssucht, die ähnlich eines anderen Suchtverhaltens noch keine Krankheit darstellt, jedoch auf direktem Wege ins Burn-out führt. Bei der Arbeitssucht definieren sich Menschen zu intensiv durch den operativen Alltag und die Funktionen, die sie in diesem ausfüllen. Nie gibt es Ruhe und selten eine Abwechslung, die diesen Namen auch verdient. Meistens wird auch die private Zeit, selbst der Urlaub, für Belange des Berufes verwendet.

Ursachen des Burn-out

Alle Ursachen aufzuzeigen, die zu einem Burn-out führen können, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Letztlich kann es jedes erdenkliche Motiv sein, das zu einer Motivation führt, die in übertriebener Weise gelebt wird. Gerade bei Menschen, die gerne etwas leisten und dazu auch fähig sind, werden die Erwartungen an sich selber immer größer. Höher, schneller, weiter sind die Maximen der heutigen Zeit. Und ebenso wenig, wie sich die Leistung im Sport unendlich steigern lässt, verhält es sich auch im Management. Zwar hat Kreativität keine Grenzen, jedoch das Gehirn, das diese Kreativität produziert.

Stress oder Burn-out?

Beide Begriffe und deren Bedeutung werden gerne miteinander verwechselt. Stress ist ein normaler Mechanismus des menschlichen Körpers, ohne den unsere Vorfahren nicht überlebt hätten. Dies gilt übrigens für Dystress ebenso wie für Eustress. Zwischen beiden wird ja gerne mit den Werten „schlechter“ und „guter“ Stress unterschieden. Für den Körper ist es erst einmal das Gleiche, nicht aber für unser Befinden, das dann als unangenehm

oder angenehm empfunden wird. Ganz gleich allerdings, ob Dystress oder Eustress, beide führen über einen zu langen Zeitraum zum Burn-out, wenn bei dieser Anspannung zu wenig Zeit für Entspannung bleibt.

Ursachen des Burn-out

Alle Ursachen aufzuzeigen, die zu einem Burn-out führen können, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Letztlich kann es jedes erdenkliche Motiv sein, das zu einer Motivation führt, die in übertriebener Weise gelebt wird. Gerade bei Menschen, die gerne etwas leisten und dazu auch fähig sind, werden die Erwartungen an sich selber immer größer. Höher, schneller, weiter sind die Maximen der heutigen Zeit. Und ebenso wenig, wie sich die Leistung im Sport unendlich steigern lässt, verhält es sich auch im Management. Zwar hat Kreativität keine Grenzen, jedoch das Gehirn, das diese Kreativität produziert.

Stress oder Burn-out?

Beide Begriffe und deren Bedeutung werden gerne miteinander verwechselt. Stress ist ein normaler Mechanismus des menschlichen Körpers, ohne den unsere Vorfahren nicht überlebt hätten. Dies gilt übrigens für Dystress ebenso wie für Eustress. Zwischen beiden wird ja gerne mit den Werten „schlechter“ und „guter“ Stress unterschieden. Für den Körper ist es erst einmal das Gleiche, nicht aber für unser Befinden, das dann als unangenehm

oder angenehm empfunden wird. Ganz gleich allerdings, ob Dystress oder Eustress, beide führen über einen zu langen Zeitraum zum Burn-out, wenn bei dieser Anspannung zu wenig Zeit für Entspannung bleibt.

Was können wir zur Vorbeugung und auch zur Behandlung des Burn-out tun?

Zunächst sei darauf hingewiesen, dass bei einem manifesten Krankheitsbild, bei Depressionen und auch bei deutlichem Suchtverhalten zu einer ärztlichen Therapie (bei einem möglichst gesunden Arzt) geraten wird. Vieles kann man selber lösen, aber manches eben auch nicht. Hier braucht es professionelle Hilfe.

12 Tipps, die helfen, nachhaltig Leistung zu erbringen, ohne auszubrengen:

1. Seien Sie ehrlich mit sich selbst!

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zu einem glücklichen Leben.

2. Überfordern Sie sich nicht!

Meist haben Menschen, die ausbrennen, zu hohe Erwartungen an sich und andere und werden daher oft enttäuscht.

3. Geben Sie Ihrem Leben weniger Forderungen und dafür mehr Sinn!

Die wenigsten Menschen folgen einem wirklichen Sinn und setzen daher die Prioritäten völlig falsch.

4. Überdenken Sie Ihre Werte im Leben!

Meistens haben wir ja kein Zeitproblem, sondern vielmehr ein Prioritätenproblem und Prioritäten sind die Konsequenz gelebter Werte. Machen Sie sich Ihre wichtigsten Werte bewusst und leben Sie danach.

5. Organisieren Sie sich besser!

Sicher ist ein Teil der persönlichen Überlastung auch auf eine schlechte Selbstorganisation zurückzuführen, ob übervolle

Schreibtische, Unordnung oder verlegte Schlüssel. Wenn Sie darunter leiden, dann organisieren Sie sich ab heute besser.

6. Praktizieren Sie ein einfaches Zeitmanagement!

Zeitmanagement ist kein Allheilmittel, aber es ist als Teil einer guten Selbstorganisation wichtig. Auch wenn es zurzeit kein modisches Thema ist, seit mehr als 2.000 Jahren ist es aktuell. Gehen Sie gut mit Ihrer Zeit um und lernen Sie die entsprechenden Techniken.

7. Engagieren Sie sich für realistische Ziele!

Der Satz „Alles ist möglich“ ist Unsinn. Unser Leben und unser Wirken haben Grenzen. Sicher bleiben viele Menschen oft unter ihren Möglichkeiten, aber wer sagt, dass dies ein unglückliches Leben sein muss? Streben Sie nach Ihrem persönlichen Glück, gemäß Ihrer Möglichkeiten.

8. Werfen Sie Ballast ab – emotional und körperlich!

Ein guter Weg Burn-out zu vermeiden ist mit möglichst wenig Gepäck durchs Leben zu gehen. Vereinfachen Sie daher Ihr Leben (siehe auch „Simplify your Life“ von Tiki Küstenmacher und Lothar Seiwert).

9. Sorgen Sie für sich selbst, durch ein Leben in Balance!

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und für ein Leben in Balance.

10. Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihren Familien und Freunden!

11. Treiben Sie mehr gesunden Sport!

12. Lassen Sie öfter Ihre Seele baumeln!

Zum Autor



Dr. Dr. Cay von Fournier ist seit seinem 22. Lebensjahr Unternehmer. Zudem ist er Arzt und Trainer für Unternehmensführung. Seit 2002 ist er Eigentümer des SchmidtColleg und widmet sich ganzheitlicher Unternehmensführung und praktischem Gesundheitsmanagement. Weitere Informationen: www.schmidtcolleg.de