

## Gute Voraussetzungen für`s Burnout?

Burnout-Gefährdung ist nicht nur "modern" und in aller Munde sondern tatsächlich eine mittlerweile verbreitete und ernstzunehmende Bedrohung als Folge von hohem Dauerstreß. Nicht wenige befinden sich bereits im fortgeschrittenen Stadium auf dem Weg zum "Ausbrennen" und wer jemals die Endstufe -selbst oder als KollegIn- erlebt hat, weiß, dass der völlige körperliche und psychische Erschöpfungszustand die Selbsthilfe ausser Kraft setzt. Langfristige Ausfälle sind die Folge. Frühzeitig die Signale zu erkennen ist also der Auftrag für alle, die in "Burnout-Biotopen" arbeiten und dazu womöglich noch fruchtbare Beiträge leisten.

„Gute“ Burnoutvoraussetzungen finden Menschen,...

- ...die in sozialen, medizinischen, pädagogischen Arbeitsfeldern tätig und der Arbeitserfolg schwer quantifizierbar ist;
- ...die durch hohes Engagement & unbedingter Identifikation mit ihrer Aufgabe verbunden sind;
- ...die viel Verantwortung übernehmen
- ..die immer wieder „gerne“ an ihre Grenzen gehen (workoholics, Allzeitverfügbare,...)
- ...die eine hohe Opferbereitschaft / Leidensfähigkeit zeigen
- ...die ihre Motivation vor allem über Ideale & Ideologien finden
- ...die sich auch in Extremsituationen ungern helfen lassen
- ...die sich keine Pausen gönnen
- ...die Frustrationen lieber allein verarbeiten wollen, als sich jemandem anzuvertrauen.

Niemand ist allerdings „den Bedingungen ausgeliefert“, gerade, wenn wir Gefährdung erkennen –das ist oft nur im Blick aus der Distanz möglich- sind in der Prävention sowohl auf individueller wie auch betrieblicher Ebene viele Strategien möglich, dem gefürchteten Burnout zu entgehen.

Dazu erstmal ein paar kleine Tipps:

1. Beachte Deine Bedürfnisse & Körpersignale. Was dir nicht gut tut, schadet auch denen, für die du arbeitest. Der Körper signalisiert die Grenzüberschreitungen.
2. Achtsame Zeit-Planungen & Zeitbegrenzungen erleichtern die Orientierung. Nicht alles überall & immer ermöglichen, sondern Zeitzonen einrichten, auch für die Entspannung und Erholung.
3. Ordne bestimmten Orten bestimmte Funktionen & Tätigkeiten zu: Arbeits-Platz, Besprechungs-Raum, Rückzugs-Gebiet, Lese-Ecke....
4. Abschalten heisst abschalten: Computer, (Hand-)Telefon, Gesprächspartner, Lärmquellen...
5. Abschalten heisst Szenen-Wechsel: ganz was Anderes, Entgegengesetztes, Ver-rücktes...
6. Du schaffst mit Worten Wirklichkeiten: sparsam zu verwenden: "vielleicht", "eher nicht", "eventuell", "im Notfall", "bei Bedarf", "könnte", "sollte", wertvolle Worte für Dich: "ja, bestimmt"; "nein, sicher nicht"
7. Grenzen setzen heisst auf Distanz gehen zu dem, was Dich an-/aussaugt.
8. Erfinde ein Ritual zum Aussteigen aus "deiner Mühle":  
Türe abschliessen, Kleidungs-Wechsel, Körperübung,....
9. Erlaube Dir, von Zeit zu Zeit, aus der Rolle zu fallen: vom Helfer zum Hilflosen, von der ZuhörerIn zur ErzählerIn, vom Macher zum Beobachter...(oder jeweils umgekehrt)

In: „Sozialpädagogik Österreich“ Juli 2007