

BURNOUT

Stress Erschöpfung Zukunftsangst Auszeit

ausgebrannt

ausgebrannt

Angst

Zukunftsangst

Job

Termindruck Stressbewältigung Frustration

Schlafstörung

Druck Krankheit

Alpträume

Krankheit

Psyche

Stress

Druck Syndrom

Psyche

Isolation BURNOUT Frustration

Gleichgültigkeit

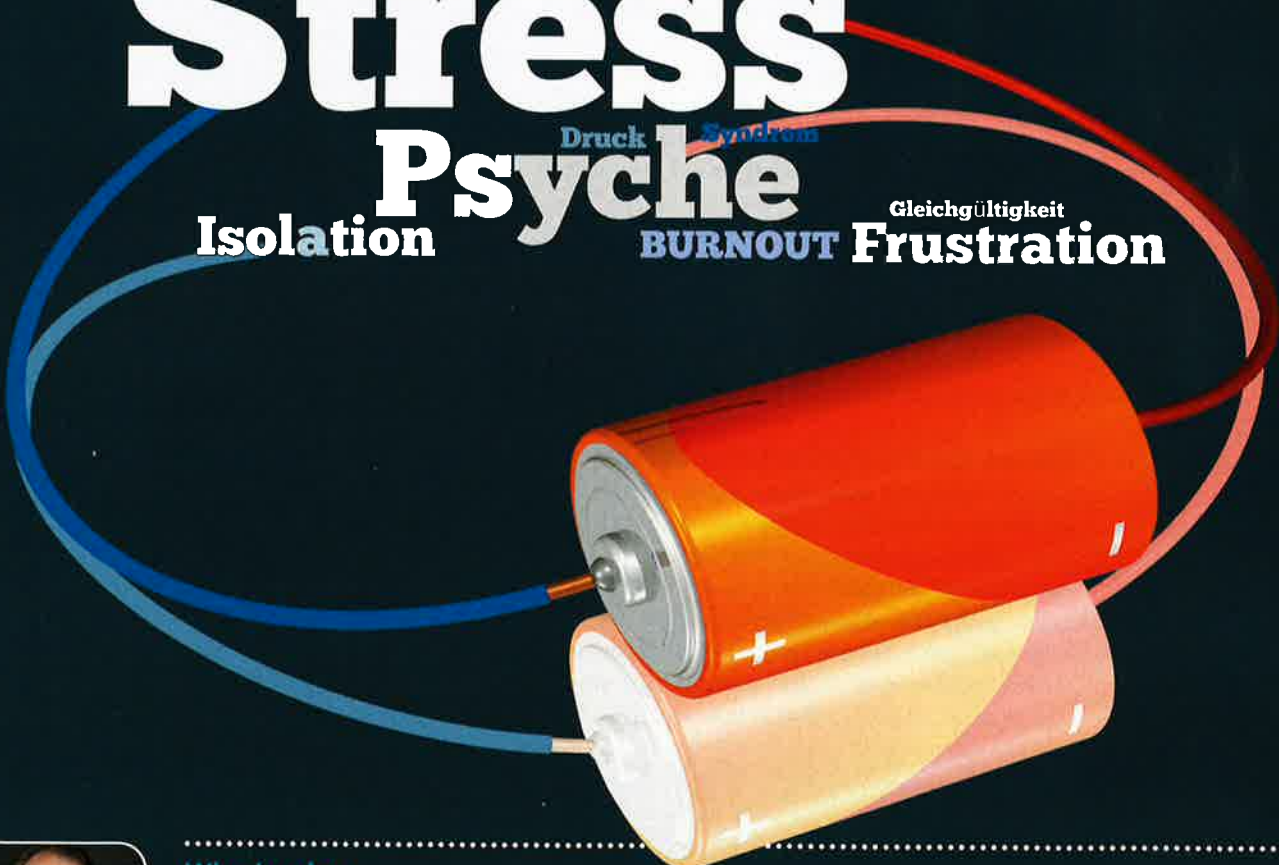


Bild: Hildreth/ain

Who is who

Marco von Münchhausen

Der promovierte Jurist sowie studierte Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Dr. Marco Freiherr von Münchhausen ist Autor mehrerer Bestseller, wie unter anderem „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund!“, „Wo die Seele auftankt – Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren“ und „Die sieben Lügenmärchen von der Arbeit – und was Sie im Job wirklich erfolgreich macht“.

Außerdem hält der erfolgreiche Unternehmer und Coach Vorträge und Seminare – auch über die Grenzen Deutschlands hinaus und auf Englisch, Französisch, Italienisch und Griechisch – über die Themen Work-Life-Balance, Selbstmotivation und Stressmanagement, Selbstmanagement im Alltag sowie die Aktivierung persönlicher Ressourcen.

Bild: Hildreth/ain, Fotoretouch – Fotolia

700 Prozent

1400 Prozent

4,5 Prozent

Mehr Burnout-Ausfälle

Die Anzahl der Krankenschreibungen wegen eines Burnouts stieg zwischen 2004 und 2011 um 700 Prozent.

Mehr betriebliche Fehltage

Zwischen 2004 und 2011 stieg die Anzahl der betrieblichen Fehltage wegen eines Burnouts um fast 1400 Prozent.

Anteil an den Fehltagen...

...wegen psychischer Erkrankungen im Jahr 2011. Depressionen oder Anpassungsstörungen waren häufigere Ursachen.

Quelle: BPTK Studie zur Arbeitsunfähigkeit 2012

Leeren Akkus vorbeugen

Der Gedankenmuster-Check: Bin ich burnout-gefährdet?

Nur wenige Berufsgruppen arbeiten mit Leidenschaft so engagiert wie Konstrukteure und Entwickler. Doch wenn der Tinnitus im Ohr pfeift, ist es meistens zu spät. Neben äußeren Faktoren wie Arbeitsüberlastung und Zeitdruck spielen innere Faktoren beim Weg in die Erschöpfung eine Rolle. Autor Marco von Münchhausen nennt sieben Gedankenmuster, die man als Warnsignal betrachten sollte. Machen Sie den Selbsttest!

Menschen in Berufen mit einem hohen schöpferischen Anteil fällt es erfahrungsgemäß schwer, die richtige Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu finden. Sie arbeiten eigentlich immer, manchmal sind sie in Gedanken auch dann noch am Arbeitsplatz, wenn dort schon längst kein Licht mehr brennt. Auch Konstrukteure und Ingenieure zählen zu dieser Burnout-gefährdeten Gruppe. Doch machen es nicht nur die äußeren Umstände schwierig, Lebensbalance zu finden – oft scheitern schöpferische Menschen schon an der inneren Einstellung. Ein paar weit verbreitete, hartnäckige Irrtümer, ja: Lebenslügen, vereiteln bereits im Ansatz den Versuch, zur inneren Stabilität zu finden. Erlauben Sie sich einen kurzen Lebenslügen-Check, um zu erkennen, wie sehr die eine oder andere Denkungsart Ihr Leben beherrscht und wo Sie Ihre Einstellung ändern müssen, um langfristig leistungsfähig und glücklich zu bleiben.

Irrtum 1: Berufserfolg ist Lebenserfolg

Viele Menschen – nicht nur Männer, aber diese besonders häufig – definieren ihren Selbstwert und die Frage, ob sie ihr Leben erfolgreich meistern, alleine über ihren beruflichen Erfolg. Der Autor Günter F. Gross vergleicht das Arbeitsleben mit einem Feldzug: Viele betrachten den Beruf als Front, das Privatleben dagegen nur als Etappe. Letzteres habe allenfalls noch die Funktion, die berufliche Aktivität zu unterstützen – Probleme solle es bitte schön keine bereiten, und nach Möglichkeit auch keine Zeit in Anspruch nehmen. Kein Wunder, wenn das Privatleben dann früher oder später ins Abseits gerät – und schließlich scheitert. Spätestens beim Auftreten einer schweren Krankheit, bei der Trennung vom Partner, bei Schwierigkeiten mit

den Kindern oder in einer Sinnkrise kommt das böse Erwachen: Der berufliche Erfolg ist doch nur die halbe Miete. Die volle Lebenserfüllung ist ohne Investment in Familie, Freunde und Gesundheit nicht zu verwirklichen.

Irrtum 2: Ohne Schweiß kein Preis

Das Mantra der Erfolgreichen: „Stress, Krankheit und fehlende Zeit sind der Preis der Karriere.“ Wer nach oben kommen wolle, müsse investieren: Zeit, Einsatz und notfalls auch seine Gesundheit. Wie früher die Ehre des Soldaten an der Zahl seiner Verwundungen gemessen wurde, so brüstet sich heute manche Führungskraft mit ihren Managerkrankheiten. Das Burnout-Syndrom gilt als Krankheit der Erfolgreichen – immerhin: Vor der Krankheit steht der Erfolg. Die absurde Weiterentwicklung dieses Mythos' lautet dann: „Ein kranker Manager ist ein guter Manager“ – Welch tragische Illusion! Wer diese Prämissen akzeptiert und glaubt, da könne man nichts machen, der braucht sich nicht zu wundern, wenn er mit seiner Gesundheit bezahlt.

Irrtum 3: Mehr Geld – mehr Glück

„Je mehr Erfolg ich im Beruf habe und je mehr Geld ich verdiene, umso mehr Glück und Erfüllung werde ich auch im Leben haben.“ – Ein weit verbreiteter Trugschluss, der unser Wirtschaftsleben und unser Leistungsstreben maßgeblich prägt. Nicht wenige, die sich für ihren Beruf aufopfern und schinden, glauben, all ihr Stress werde zumindest durch Status, Geld und Marken, die wir uns dann leisten können, kompensiert. Leider steigen Glück und Zufriedenheit eben nicht mit dem Einkommen – im Gegenteil, bei den meisten ist das Verhältnis sogar reziprok: Je weiter die Gehaltskurve nach oben geht, umso mehr gehen die Mundwinkel nach unten. Die Glückswährung des wirtschaftlichen Aufschwungs



Findet Erholung wichtig:
Redakteurin Angela Unger

Das denkt die Redakteurin

Es gibt Abteilungen, in denen die Hälfte der Ingenieure vor Überarbeitung an Tinnitus leidet, ohne dass der Arbeitgeber die Schuld trägt. Wie das sein kann? Weil nach Feierabend während der langen Heimfahrt ehrgeizig weitergearbeitet wird, weil man am Wochenende mit den Kollegen wegfährt und nur über die Arbeit spricht, oder weil man gleich ganz auf Partner und Familie verzichtet und nur für die Arbeit lebt. Es gilt als schick, viel zu arbeiten, frei nach dem Motto: Ich bin so wichtig wie ein Manager, auch als normaler Angestellter. Damit belügt man nicht nur sich selbst. Man tut den Kollegen und dem Arbeitgeber keinen Gefallen, denn die müssen den Ausfall ausbügeln. Die besagten Ingenieure hatten übrigens Pech: Der Gang zum Arzt kam zu spät, sodass der Tinnitus lange bleiben wird.

wird heute immer häufiger vom Luxus der Zeit abgelöst. Und so gesehen hat Günter F. Gross recht, wenn er schreibt: „Die Elite lebt zeitlich unterhalb des Existenzminimums. Für ihr persönliches Leben kann sie nur Zeitreste zusammenkratzen und hat ständig Zeitschulden.“ Und warum macht Geld nicht glücklich? Abgesehen davon, dass Zeit, menschliche Zuneigung, Gesundheit – allenfalls deren Reparatur – und Seelenfrieden eben nicht käuflich zu erwerben sind, verkennen viele einen einfachen Grundsatz. Es handelt sich um den ökonomischen Grundsatz vom geringeren Mehrwert des zweiten Stück Kuchens. Im Verhältnis zum Genuss des ersten Stücks nehmen die subjektiv empfundenen Genusseinheiten beim zweiten Stück meist ab. Ein Mehr an Kuchen bedeutet eben nicht automatisch ein Mehr an Genuss. Das Gesetz der Gewöhnung sorgt dafür, dass der erworbene Lebensstandard mit fortschreitender Zeit als Quelle für Glück und Erfüllung ausscheidet.

Irrtum 4: Was alle tun, kann nicht falsch sein

Nehmen wir einmal an, Sie sitzen im Zug, um nach Berlin zu fahren. Und plötzlich werden Sie unsicher, ob Sie in den richtigen Zug eingestiegen sind. Da Schilder, Schaffner und der Zuglaufplan nicht zu finden sind, fragen Sie einige Mitreisende. Alle bestätigen Ihnen, ja, dieser Zug fährt nach Berlin. Beruhigt lehnen Sie sich in Ihrem Sitz zurück, mit dem guten Gefühl, tatsächlich im richtigen Zug zu sitzen. So oder so ähnlich haben wir das vermutlich alle schon einmal erlebt. Geht es uns nicht beinahe täglich mit etlichen Phänomenen unseres Alltags genau so? Wenn sich alle um mich herum für ihren Job aufreihen, wenn die meisten anderen Väter ebenfalls zu wenig Zeit für Familie und Kinder haben, wenn neunzig Prozent der Bundesbürger die Abende vor dem Fernseher verbringen, dann kann all das doch so schlimm nicht sein – dann verhalte ich mich zumindest nicht schlechter als der breite Durchschnitt. Doch die Wahrheit ist: Die Häufigkeit einer menschlichen Gewohnheit besagt nichts über deren Harmlosigkeit, Nützlichkeit oder Schädlichkeit. Es nützt mir nichts, wenn Millionen von Menschen denselben Fehler machen und sich damit möglicherweise

schaden. Egal was andere machen, egal was gerade im Trend liegt, nur ich selbst kann prüfen und entscheiden, ob es mir persönlich schadet oder nützt. Denn: Für das eigene Leben ist man ganz allein verantwortlich!

Irrtum 5: Das hole ich später nach

Wie häufig ist zu hören: „Dafür ist jetzt keine Zeit!“ – „Die Arbeit hat nun mal Vorrang, leben kann ich später immer noch.“ – „Wenn ich erst mal im Ruhestand bin, dann ...“ Das Tragische ist, dass all diese Sprüche absolut ernst gemeint sind und sowohl von denen, die sie aussprechen, als auch von deren Angehörigen und Freunden geglaubt werden. Doch in den meisten Fällen kommt dieses „Später“ entweder nie oder viel zu spät oder so, dass das Privatleben nicht mehr so nachgeholt werden kann, wie es versäumt wurde. So mancher mag mit 65 ein neues Leben anfangen, doch wie fit er auch ist, vieles, was mit 30, 40 oder 50 geht, geht jetzt nicht mehr – und auch die goldigsten Enkelkinder können die eigenen Versäumnisse nicht ersetzen. Menschen in Lebensbalance leben ihr Privatleben jetzt – nicht erst irgendwann später.

Irrtum 6: Privatleben lässt sich nicht planen

Woher kommt es, dass sich so viele im Beruf als Profi und im Privatleben als Dilettant erweisen? Versorgt mit dem besten strategischen Rüstzeug, bewegen sie am Arbeitsplatz viel, doch mit dem Durchschreiten ihrer Haustür scheinen sie ihr professionelles Know-how zu vergessen. „Planung und Strategie gehören in den Beruf, im Privatleben haben sie nichts zu suchen“, lautet die überzeugte Antwort. Ein Irrtum! Wer nicht damit beginnt, auch für sein Familien- und Freundesleben, für seine Gesundheit und seine Persönlichkeitsentwicklungspläne zu machen und diese strategisch umzusetzen, der wird nie ein Leben in Balance erreichen.

Irrtum 7: Träume und Realität sind zwei Paar Stiefel

Wünsche solle man sich für Weihnachten oder die gute Fee aufheben, denken viele, die Realität lasse für Träume wenig Raum. „Wer kann schon tun, was er will?“, tönt es in einer Mischung aus Selbstberuhigung und Selbstmitleid von denen, die frustriert einer Arbeit nachgehen, die ihnen keinen Spaß macht. Doch wer nicht mehr träumt, der wird keine Visionen entwickeln und sich keine neuen Ziele setzen. Die unausweichliche Folge: Das Leben von morgen wird kaum besser sein als das von gestern. Ein erfülltes Leben wird nur der haben, der immer wieder neue Träume und Wünsche für sein Berufs- und Privatleben entstehen lässt und versucht, diese dann auch umzusetzen. Die stärkste Motivationskraft entfaltet nun mal die Arbeit an der Verwirklichung der eigenen Träume. *aru* ■

Was denken Sie über das Thema Erschöpfung und Burnout? Schreiben Sie uns!

Ihre Meinung an



leser@konstruktion.de

www.xing.com/net/ke

www.facebook.com/ke.next

Autor

Marco von Münchhausen,
Coach und Bestsellerautor

