

Checkliste Burnout-Syndrom

Diese Checkliste dient nicht der Selbstdiagnostik, sondern lediglich der Selbstreflexion und als Gesprächsgrundlage für Ihr Gespräch mit ihrem Arzt oder Therapeuten.

Situations-Analyse

Strategische Ausrichtung:

- Wofür stehe ich?

- Was strebe ich an?

- Was ist mein Ziel?

- Will ich nur Geld verdienen oder Karriere machen?

- Oder will ich auch noch glücklich sein?

- Was steht für mich an erster Stelle?

- Wie definiere ich Zufriedenheit oder Glück?

- Was muss bis zu welchem Grad verwirklicht sein, damit ich zufrieden bin?

Und vor allem: Will ich das für mich allein oder will ich das in einer Partnerschaft oder gar in einer Familie (was die Situation natürlich noch komplizierter macht)?

Was ist meine Stärke:

- Was macht mich unverwechselbar?
- Wer bin ich überhaupt?
- Was habe ich zu bieten?
- Was ist mein persönlicher Markt (den es nicht nur für Unternehmen gibt, auch für den Einzelnen, das wird gerne vergessen).
- Was bin ich dort wert?
- Wer sind meine Wettbewerber?
- Was sind meine Kern-Kompetenzen?

Die innere Haltung:

- Die jeweilige Wesensart ist nicht unwichtig, was Erfolg oder Misserfolg anbelangt. Das kann man täglich miterleben. Deshalb die Frage, auch wenn sie naiv klingt: Bin ich freundlich oder unfreundlich?

- Stecke ich andere mit meiner Ruhe, Zuversicht oder Fröhlichkeit an - oder bin ich ein Pessimist, Nörgler, "Energie-Absauger", vielleicht sogar Ironiker, Zyniker, Sarkast?

- Die innere Haltung ist ein entscheidender Erfolgsfaktor, auch wenn das manche - aus nachvollziehbarem Grund - nicht einsehen wollen.

Selbstorganisation:

- Entspricht das, was ich tue und wie ich es tue, auch dem, was ich anstrebe?

- Oder lasse ich mich durch typische, aber verdrängte Zeitfresser absorbieren, die mir nicht nur Erfolg, sondern auch Energie und Arbeitsfreude rauben?

Netzwerke und Allianzen:

- Bin ich ein Einzelgänger oder habe ich ein Netzwerk von Bekannten, Freunden, Berufskollegen, wohlwollenden Gönnern?

- Pflege ich dieses Netzwerk?

- Kluge Menschen geben mehr als sie nehmen - ohne sich ausnutzen zu lassen. Oder bin ich ein "Abstauber" und "Sozialschnorrer"?

- Vor allem: Entspricht mein Netzwerk meinen aktuellen und künftigen Zielvorstellungen oder stammt es aus längst vergangener Zeit? Wenn ja, wann habe ich die letzte Reinigung durchgeführt?

Marktstrategie:

- Welche Strategie verfolgen ich?

- Welches Image pflege ich (gute Firmen geben viel Geld aus für ihre Corporate Identity - und ich)? Entspricht mein Erscheinungsbild dem Image, das ich mir wünsche?

Lebenslanges Lernen:

- Was leiste ich für meine Entwicklung?

- Habe ich ein System, das mich zwingt, mich regelmäßig fortzubilden, zumindest aber zu checken, wie weit es mit meinem Informations- und Wissensstand steht? Siehe der Merksatz: Stillstand ist Rückschritt.

Konkrete Überlegungen zur Vermeidung von Burnout

- Welche Umweltbedingungen sind belastend?
- Welche eigenen Bedürfnisse und Ziele wurden vernachlässigt?
- Welche Fähigkeiten blieben unterentwickelt?
- Welche Vorstellungen sind unrealistisch?
- Welche Glaubenssätze und Denkmuster dysfunktional?
- Welche Informationen fehlen?
- Wo lässt sich mit dem besten Aufwand/Nutzen-Verhältnis etwas ändern, vor allem ein Stück Autonomie, also Freiheit für sich selber wieder gewinnen (alter Sinnspruch: Es gibt auch ein Leben vor dem Tode...).

Gesunde Lebensführung

Jeder sieht es ein, jeder will sie, aber um ihre Realisierung steht es schlecht: die gesunde Lebensführung. **Reflektieren Sie selbstkritisch Ihre Lebensführung:**

- **Genügend Schlaf** (viele gehen einem wachsendem Schlafdefizit entgegen, das sie abends immer später ins Bett bringt, obgleich sie morgens unverändert früh raus müssen).
- **Ausreichend körperliche Aktivität** und zwar nicht stoßweise, sondern regelmäßig. Beispiel: täglicher Gesundheitsmarsch bei Tageslicht (vor allem in der dunklen Jahreszeit mit der Gefahr einer schleichenden Winterdepression). Oder Fahrrad, Schwimmen, Gymnastik, Gartenarbeit (gemütsmäßig besonders ausgleichend) bzw. jede körperaktive Sportart, aber ohne gesundheitsgefährdenden Ehrgeiz.

Derzeit besonders beliebt und nützlich: Nordic Walking mit einer Geschwindigkeit von 6 bis 9 km/h mit zwei Teleskop-Wanderstöcken, um auch die obere Muskulatur an der Aktivität teilnehmen zu lassen: 50% mehr Leistung bei 30% weniger Gelenkbelastung!

- **Gesundes Nahrungsverhalten:** viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und sich ansonsten an die jedermann bekannte Ernährungsregeln halten.
- **Alkohol und Kaffee in Maßen, Nikotin meiden, keine Rauschdrogen** (häufiger als man denkt, auch in "besseren Kreisen", z. B. Psychostimulanzien, Appetitzügler, Designerdrogen und die gerne verharmlosten Halluzinogene wie Haschisch und Marihuana).
- **Erlernen von Entspannungstechniken** wie Autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelrelaxation, und zwar bevor man sie braucht. Und dann auch regelmäßig nutzen.

- **Roborierende (stärkende) Maßnahmen "entdecken"**, die zwar in der Regel am wenigstens ernst genommen oder gar belächelt werden, in Wirklichkeit aber eine große Rolle spielen, und zwar nicht nur organisch, sondern auch seelisch und psychosozial. Beispiele: Bürstenmassagen, Wechselduschen, Sauna u. a.

Psychosoziale Hilfen – wie ist es bei Ihnen?

- **Pflege von Hobbys** und sonstigen Tätigkeiten außerhalb des Berufs. Denn wenn der Beruf zum Hobby wird (wie von Workalcoholics gerne behauptet), plötzlich aber beides zum Problem wird, was bleibt dann?

- **Kontakte pflegen:** Zwischenmenschliche Beziehungen schützen vor einer Dauer-Erschöpfung und vor allem dem "Ausbrennen". Das gilt für alle Kontakte, also Hausgemeinschaft, Nachbarschaft, Verein, sonstige Bekannte. Das gerne belächelte "Schwätzchen", das man besonders dem weiblichen Geschlecht anlastet, ist psychohygienisch viel nützlicher als generell zugestanden.

- **Vernünftige Arbeitsorganisation:** Tages- und Wochenpläne mit exakter Aufteilung der aktiven und passiven Arbeits- und Freizeitphasen (und Letztere auch respektieren). Keine dauerhafte Überlastung der eigenen Person zulassen (den Anfängen wehren). Soweit möglich wechselnde Aufgabenfelder bzw. Misch-Arbeit nutzen.

Nach K. Doppler, V. Faust u.a., abgeändert von Diplompsychologin Sigrun Wieske

BurnoutPräventionsProgramme, Gesundheit als Führungsaufgabe, Führungskräfte-Workshops, Schulungen für Frauen, Coaching, Beratung, Psychotherapie