

## Coaching-Zone

# Burn in – Burnout

▶ Coach Bernd Fritz-Kolle über *Burnout* –  
Teil 2: Gegensteuern! Oder: Wege aus der Burnout-Falle

**K**ennen Sie solche Sätze wie: „Ich muss immer funktionieren“, „Ich muss es allein schaffen“ oder „Ich darf keinen Fehler machen“? Kommt Ihnen das Prinzip „Einer geht noch“ bekannt vor? Wenn genug nie genug ist, dann sind Sie auf dem besten Wege, früher oder später in einer Burnout-Falle zu landen.

Je höher Ihre eigenen Ansprüche oder die Ihrer Umgebung auf Dauer sind, je mehr Leistung, Tempo, Qualität und Erfolg erreicht werden sollen, je mehr Sie es allen recht machen wollen, umso höher steigt Ihr Risiko. Sie geraten in die Burnout-Falle: Eine Zwickmühle, in der die Ziele nicht mehr erreichbar sind, egal wie sehr Sie sich anstrengen. Je mehr Sie sich dennoch in Hamsterrad auspowern, umso schneller landen Sie unter zunehmender Stressreaktion in einer Burnout-Entwicklung.

**Wie können Sie gegensteuern?** Der erste Schritt liegt im Erkennen der frühen Alarmsignale wie: nicht mehr abschalten können, Gereiztheit, Schlafstörungen, Rückzug aus Kontakten, beginnender Leistungsabfall. Der zweite Schritt ist vielleicht der Schwerste: Sich einzugestehen, dass Sie nicht mehr können, nichts mehr so recht zustande bringen, nicht mehr mögen. Es geht darum zu erkennen, dass Sie auf einer Talfahrt angekommen sind, die Sie mit Ihren „Ich muss aber“-Prinzipien beschleunigen. Der Bremsaufwand wird immer höher. Achtung: Die Verdoppelung Ihres Kraft-Einsatzes lässt Sie nur schneller ausbrennen. Das Mobilisieren der letzten Reserven lässt die Ar-

beitskraft unter Dauerbelastung abstürzen.

In einem frühen Burnout-Stadium können Sie als dritten Schritt daran arbeiten, gezielt Pausen zu machen, bewusst Unterbrechungen und Ruhezeiten in Ihre Tagesabläufe einzubauen, die Arbeitszeit klar zu limitieren und am eigenen Arbeitsstil und Ihrer Selbstorganisation zu arbeiten, um den Stressbelastungspegel zu senken.

Auf dieser präventiven, eher auf Life-Balance ausgerichteten Ebene ist es essentiell, vor allem über körperliche, eher nicht auf Leistungssteigerung ausgerichtete Aktivitäten und Sinn stiftende Kontakte, die Spaß bereiten, für Ausgleich zu sorgen. Schon mal gehört? Mit Sicherheit, aber die Kunst und Ihre Verantwortung liegt im TUN! Die Tat schlägt das Wort!

**In einem vierten Schritt**, wenn der Burnout-Prozess bereits weiter fortgeschritten ist, wenn die Leistungsfähigkeit deutlich sinkt, Erschöpfung und schwerere Schlafstörungen hinzukommen, ist es in der Regel notwendig, externe Hilfe in Anspruch zu nehmen, da nicht nur die Arbeitsfähigkeit, sondern auch die eigene Gesundheit massiv in Gefahr geraten. Der Zirkel aus Anspannung, nicht mehr schlafen können und Erschöpfung wird zu einem Strudel, der Sie immer stärker herunterreißt.

Nur wenn Sie es schaffen, Stressbewältigungskompetenzen zu erlernen, sich selbst in Ihren Ansprüchen zu begrenzen,



realistisch erreichbare Ziele zu setzen und Nein zu sagen, lassen sich die inneren und äußeren Burnout-Treiber an die Leine legen.

Dies ist in Eigenregie angesichts der eingeschliffenen Muster nicht leicht und braucht oft den Support durch einen Coach oder auch Psychotherapie. In den heute oft schwerwiegenden Fällen sind langfristige Ausfallzeiten mit psychosomatischen Klinikaufenthalten und langfristiger Wiedereingliederung häufig anzutreffen – nicht angestrebt, aber oftmals notwendig. Wenn es auch schwer fällt: Die Regeneration bei Burnout braucht Zeit – viel mehr als es Ihnen lieb ist.

Souveränität zeigt sich heute darin, Überlastung zu erkennen und frühzeitig gegenzusteuern und weniger in einem „Augen zu und durch“-Stil. Dies gilt sowohl für Sie selbst als auch Ihre Mitarbeiter. Viel Erfolg beim Verändern! ◀



Bernd Fritz-Kolle ist Coach, Organisationsberater und Mitgesellschafter der *teneo Organisationsberatung*; weitere Informationen: [www.teneo-oe.org](http://www.teneo-oe.org)