

# coach!n

leben.bewusst.gestalten

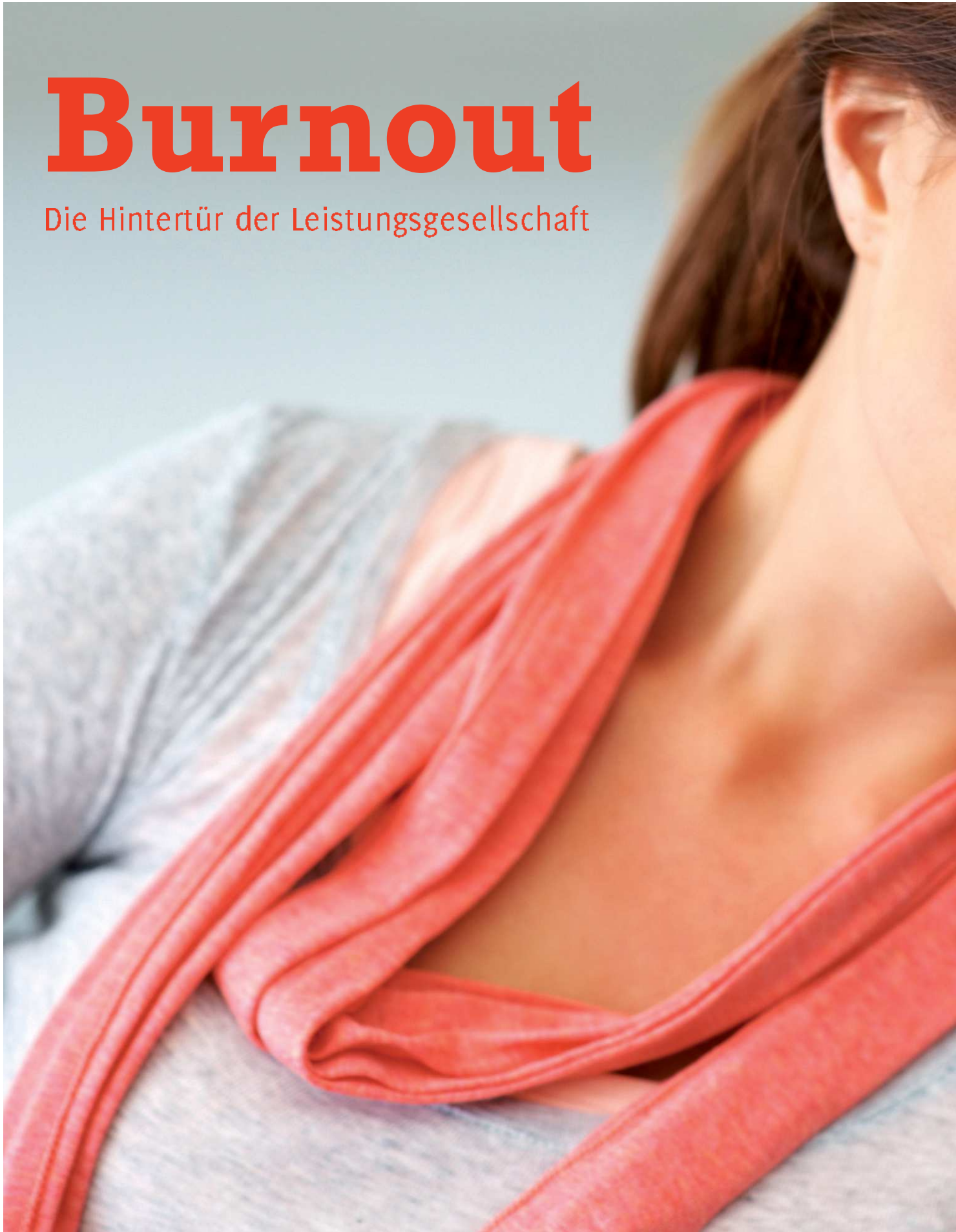


**IMMER NUR  
HÖHER, SCHNELLER,  
WEITER?**



# Burnout

Die Hintertür der Leistungsgesellschaft





**B**urnout ist in aller Munde. Schließlich kennen viele das Gefühl, überlastet zu sein, sich überfordert zu fühlen. Der als Modewort fast schon verrufene Begriff scheint omnipräsent zu sein – und dennoch bleibt er wenig greifbar. Selbst Mediziner scheuen sich vor einer Definition. Offiziell galt Burnout lange Zeit schließlich nicht als Krankheit, sondern als „Problem der Lebensbewältigung“.

Auch Prominente, die öffentlich unter dem Druck unserer Leistungsgesellschaft stehen, können ein Burnout „erwischen“, so z. B. Skispringer Sven Hannawald, Hollywoodstar Renee Zellweger oder Ex-Bayern-Trainer Ottmar Hitzfeld.

## Doch was bedeutet Burnout?

Die Bedeutung steckt schon im englischen Begriff: das Gefühl, ausgebrannt zu sein. Ein Zustand chronischer Erschöpfung und Leistungsschwäche vor allem bei Menschen mit hoher Arbeitsbelastung und mit hohem Leistungsdruck.

Dabei stand doch am Anfang so oft die flammende Begeisterung für den Job. Höher, schneller, weiter – das ist heute die Devise vieler erfolgsorientierter Menschen.

Stress ist ihr ständiger Begleiter. Das Smartphone ist selbst im Urlaub dabei, die Präsentation bestimmt das Wochenende. Die Leistungsgesellschaft diktiert: Wir sollen in möglichst kurzer Zeit immer mehr schaffen. Das fängt heute sogar schon in der Schule und im Studium an. Gymnasien pressen den Lehrstoff bis zum Abitur von ehemals 13 Jahren in nur noch 12 Jahre. Das Bachelor-Studium dampft einen akademischen Grad auf bis zu sechs Semester herunter.

Bild: Yini Arcurs / Fotolia.de

Doch bedeutet Stress plus Überforderung gleich Burnout? So einfach ist die Formel nicht. Zu den äußeren Stressfaktoren gesellen sich meist auch innere. Dazu zählen etwa hohe Ideale und das Streben nach Perfektion. Dieser persönlich geprägte Leistungsdruck rührt oft noch aus der Kindheit.

Wir erleben heute immer wieder: wer nicht funktioniert fliegt raus, wird gefeuert, muss sich überall hinten anstellen, bekommt nur die Reste und hat kein Geld. Läuft das wirklich so in unserer Gesellschaft? Nur die Harten und Stärksten steigen auf und werden respektiert?

Natürlich ist das so! Im Tierreich, in der Natur ist es überall so, dass der Stärkere sich durchsetzt und überlebt. Und deshalb ist es auch bei uns Menschen ein natürliches Verhalten, denn wir sind Teil dieser Natur.

Doch wir Menschen verstehen „Stärke“ und „Funktionieren“ oft falsch.

### Ein kurzes Beispiel aus der Natur:

Ein Vogel, der mit anderen männlichen Vögeln um ein Weibchen buhlt, wird auch nicht zum Tiger, nur um die Rivalen leichter zu besiegen und das Weibchen begatten zu dürfen. Was sich als Tiger auch eher schwierig gestalten könnte.

Stärke und Funktionieren bedeuten leider heutzutage für viele von uns, von der Natur als Mensch abzuweichen und sich selbst etwas vorzumachen.

Man lebt in der Illusion, diesen ganzen Leistungswahn mitmachen zu müssen, um erfolgreich sein zu können.

Obwohl wir bei uns vordergründig keine Kriege führen, befinden wir uns nicht selten am Arbeitsplatz in kriegsähnlichen Situationen: Konkurrenz- und Leistungsdruck, Mobbing, Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren – es geht schlicht um das Überleben, und all das jagt die Stresshormone hoch.

Wir verhalten uns längst nicht mehr wie die weisen eingeborenen Lastenträger ei-

ner Dschungelexpedition: Eines Tages taten sie keinen Schritt mehr. Auch das verlockende Angebot der europäischen Forscher, das Doppelte, ja sogar das Dreifache zu bezahlen, konnte sie nicht dazu bewegen, weiter in den Dschungel vorzudringen. Nach mehrmaligem Nachfragen der Forscher erklärten die Dschungeleinwohner: Wir sind so schnell in neues, unbekanntes Gebiet vorgestoßen, nun müssen wir zuerst abwarten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.

Im übertragenen Sinn könnte ein Burnout der Hilferuf unserer Seele sein, endlich einmal wieder innezuhalten. Wir können uns heute zwar vieles leisten, doch unsere wohlverdiente Ruhephase bleibt immer wieder auf der Strecke.

## Burnoutsignale

### Stufe 1: Arbeits- und Leistungsfähigkeit sinken

Verlust von Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Motivation. Zunahme von Vergesslichkeit, Gefühl der Überforderung

### Stufe 2: Mentale und emotionale Stabilität sinken

Zunahme von Nervosität, innerer Unruhe, andauerndes ergebnisloses Grübeln, Stimmungsschwankungen, Gefühl von Sinnlosigkeit, Unsicherheit, Selbstzweifel, Angst, Panik, Verzweiflung

### Stufe 3: Körperliche Leistungsfähigkeit sinkt

Steigende Infektionsgefahr und Genesungsdauer, Kraftlosigkeit, chronische Erschöpfung, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Stoffwechselstörungen (Übergewicht, Untergewicht), psychosomatische Krankheitsbilder (z. B. organische, muskuläre Störungen, Migräne, etc.)

### Stufe 4: Verlust sozialer Kompetenz

Zunahme von Gereiztheit, Aggressivität, Dünnhäutigkeit

Verlust von Toleranz, Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beziehungsfähigkeit, Sozialer Rückzug

Hinzu kommen Glaubenssätze und sogenannte innere Antreiber, die sich durch Kultur oder Erziehung in der Psyche festgesetzt haben und die Erwartungen der Menschen an sich selbst bestimmen.

## Was genau sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind Überzeugungen, an die wir fest glauben. Es sind Grundhaltungen, Einstellungen und Leitideen, die wir für wahr halten. Häufig sind diese Glaubenssätze unbewusste innere Überzeugungen. Sie verallgemeinern und meißeln damit etwas in Stein, was gar nicht so sein muss. So beginnen Glaubenssätze oft mit Wörtern wie: „immer, nie, alle, jeder, grundsätzlich“.

### Glaubenssätze beziehen sich in der Regel

- entweder auf die eigene Person – „Das schaffe ich nie!“
- oder auf die Beziehung zu anderen Menschen – „Immer muss ich alles alleine machen!“
- oder auf die Welt / Gesellschaft als solche – „Die Jugend von heute – da lohnt sich der Einsatz nicht!“

Man könnte auch sagen, unsere Glaubenssätze sind unser ganz persönlicher Filter der Realität. Jeder Mensch hat ein bestimmtes Bild davon im Kopf, was er darf oder nicht darf, was er sich zutraut und was nicht, worin er gut oder schlecht ist, was er erreichen kann und was nicht. Das heißt allerdings nicht zwangsläufig, dass diese Glaubenssätze der Realität entsprechen – vielfach ist das genaue Gegenteil der Fall. Aber wie entwickelt sich dieser Filter?

Häufig sind es wichtige Bezugspersonen in der Kindheit, wie z. B. Eltern, Geschwister oder auch Lehrer, von denen wir diese „Wahrheiten“ übernehmen, z. B. in Form von gesellschaftlichen oder persönlichen Werten oder durch die Erziehung. Auch als Erwachsene übernehmen wir unter Umständen Einstellungen und Lebenskonzepte, z. B. vom Partner oder auch vom Vorgesetzten.

Die amerikanischen Psychologen Talbi Kahler und Hedges Capers haben fünf innere Antreiber definiert, die die meisten Menschen mehr oder weniger (unbewusst) lenken bzw. antreiben.

## Die „fünf Antreiber“

### Sei perfekt!

Starker Antrieb, alles noch besser machen zu wollen und dabei kein Ende zu finden. Die Perfektion steht über Aufwand und Kosten. Dabei reichen nicht 99 Prozent, es sollten schon 110 Prozent sein. Ein häufiger Begleiter ist die Angst vor Versagen und der Hang zur übertriebenen Genauigkeit.

### Beil dich!

Es herrscht das dauernde Empfinden, mit den Aufgaben nicht fertig zu werden, deshalb fühlt man sich permanent gehetzt. Dies geht einher mit ständigem Zeitdruck. Aufgaben werden begonnen, aber nicht zu Ende gebracht. Das Zeitmanagement ist kurz gesagt chaotisch.

### Streng dich an!

Das Leben ist grundsätzlich hart, es wird einem nichts geschenkt. Die Angst, andere könnten besser sein, treibt einen an. Weil man kein Gefühl für seine Grenzen hat, werden diese dauernd überschritten. Sollte etwas nicht gleich gelingen, fällt es schwer, Alternativen zu finden und umzusetzen. Es herrscht die Empfindung, sich häufig in Schwierigkeiten und Krisen zu sehen.

### Mach es allen recht!

Der Wunsch, andere zufrieden zu machen treibt einen an, denn dann fühlt man sich geliebt. So fällt es schwer, jemanden mit einem „Nein“ vor den Kopf zu stoßen. Ständig ertappt man sich dabei, Verantwortung für das Gefühlsleben anderer zu übernehmen. Weil man sich auf die anderen konzentriert, fällt es schwer, eigene Wünsche und Ziele zu formulieren.

### Sei stark!

Man darf keine Gefühle zeigen, denn dies könnte als Schwäche ausgelegt und von anderen ausgenutzt werden. So fällt es schwer, Hilfe anzunehmen. Vielmehr sollen



die anderen auf einen zukommen, da man ja viel weiß und kann. Andere empfinden diese Haltung auch als arrogant.

Somit ist eine der wesentlichsten Präventionsmaßnahmen gegen Burnout zu hinterfragen und zu prüfen, ob die eigenen Vorstellungen von den angeblichen Erwartungen, die die Mitmenschen an einen selbst haben, wirklich realistisch und angemessen sind.

Prinzipiell sind die inneren Antreiber nichts Schlechtes, im Gegenteil, sie ermöglichen ein konstruktives Zusammenleben. Schädlich werden sie erst dadurch, dass sie unangemessene Forderungen an einen selbst bewirken, deren Unerfüllbarkeit zuerst Stress verursacht und schließlich in den Burnout führt.

## Burnout: ein Zeichen für den Wandel

Nicht immer bemerken wir, dass wir in unserer eigenen, immer größer werdenden

Leistungsbereitschaft fremd gesteuert sind. Nicht durch bestimmte Personen, sondern zum größten Teil durch die automatischen Mechanismen des globalen Leistungssystems selbst.

Es verwundert uns auch nicht, dass sich dieses Leistungssystem immer weiter ausbreitet und schon bis zu unseren Kleinsten in den Kindergarten reicht. Die Folge davon ist, dass jetzt auch schon immer mehr Jugendliche Burnout-Symptome zeigen.

Werden wir also von unserem selbst erschaffenen Leistungssystem langsam ausgepowert? Können wir überhaupt noch aus unserm Leistungssystem aussteigen und / oder wollen wir das überhaupt?

Leistung an sich ist gut. Sie führt zu Entwicklung, persönlich wie gesellschaftlich.

Aber was können wir tun, um uns den krankmachenden Leistungsdruck zu nehmen?

## Unsere Leistungsgesellschaft – immer und überall sollen wir funktionieren

**Realistische Terminplanung.** Gerade dann, wenn Termin-Hektik auftritt: Einfach mal einen halben Tag oder einen Abend frei lassen.

**Regelmäßige Bewegung.** Sport kann Stress abbauen. Doch gilt hier Vorsicht: keine exzessiven Sportarten, die das Leistungsmuster wieder anheizen!

**Ausreichend Schlaf.** Schlaf vor Mitternacht ist noch immer der gesündeste. Schlafrituale wie ruhige Musik, Hörspiele oder eine nette Bettlektüre helfen beim Einschlafen.

**Gezielt entspannen.** Sich immer wieder Auszeiten gönnen. Spazieren gehen, Musik hören oder auch ein paar Minuten meditieren – Möglichkeiten gibt es viele. Wichtig ist, sich in diesen Momenten von nichts ablenken zu lassen und sich ganz auf die Entspannung zu konzentrieren.

**Bewusste Ernährung.** Nur wer sich Zeit nimmt, kann seine Mahlzeiten genießen.

**Nicht erreichbar sein.** Das bewusste Abschalten des Handys während der Arbeitspausen hilft. Allein das Gefühl, wieder Raum für die eigenen Bedürfnisse zu haben und nicht jederzeit erreichbar zu sein, entspannt.

### Vom Burnout zum neuen Lebensgefühl

Entschleunigung und Entspannung auf Abruf?! Ja, das ist möglich und wird in unserer hektischen Zeit immer wichtiger. Wer hier einmal sich selbst reflektiert und feststellt, dass er nicht mehr „zur Ruhe“ kommt, der sollte schnellstens dagegen steuern.

Sicherlich ist nicht jedes Gefühl von Urlaubsreife gleichzusetzen mit einem „Burnout“.

Dazu sollte sich jeder bewusst werden: Was tut einem gut und wie kann man schnell und effektiv die Seele baumeln lassen? Hilfreich hierfür ist eine positive Wahrnehmung der eigenen Person in Verbindung mit dem Umfeld. Denn wenn man mit offenen Augen durch den Alltag läuft, nimmt man viele Dinge positiv war.

Dieses „**Annehmen der eigenen Bedürfnisse**“ wird von außen häufig als Egoismus definiert, doch gehört es einfach zur Persönlichkeitsentwicklung dazu. Denn wenn man die aktuellen Statistiken verfolgt, ist gerade dieser mangelnde „gesunde Egoismus“ der Auslöser von Depression und Burnout.

Jeder Mensch hat **individuelle Bedürfnisse**, die erfüllt werden sollten. Dazu sollte man um seine eigenen Bedürfnisse wissen, um so Defizite rechtzeitig zu erkennen und dementsprechend dagegen zu wirken. Wer auf Dauer nur anderen gerecht wird, bleibt selbst auf der Strecke, egal ob in der Familie, bei der Arbeit oder im Sport.

Daher ist es so wichtig, tagtäglich seine Bedürfnisse zu überprüfen, um **nicht** in die Tretmühle des Alltags zu geraten. Pausen und Innehalten für sich selbst sind daher wichtig! Möglicherweise irritiert man damit sein Umfeld, wenn man auf die Bremse tritt...

Doch warum gelingt das Innehalten oft erst, wenn man bereits krank geworden ist? Liegt es vielleicht auch an unserer heutigen Leistungsgesellschaft?

Früher war es so, dass man sich schon mit einer schlimmen Erkältung ins Bett legte und so zur Ruhe kam. Heute wird erwartet, dass man auch bei einer heftigen Grippe zur Not im Home-Office weiterarbeitet. Da bedürfe es schon einer schweren Erkrankung, sozusagen als „Alibi zum Innehalten“.

Stress, Schicksalsschläge, traumatische Erlebnisse – all das hat Einfluss auf die Balance zwischen Körper und Seele und damit auf unser Immunsystem. Alles, was in unserer Psyche unverarbeitet bleibt, führt zu Spannung in unserem Körper. Es verspannt Organe, verengt Gefäße, verlangsamt innere Abläufe, z. B. Reinigungsprozesse wie die Verdauung. Das so geschwächte Immunsystem suche sich dann eine Krankheit aus, die in irgendeiner Weise das Unverarbeitete visualisiert.

### Das Boreout-Syndrom

**Zu wenig zu tun? In unserer Leistungsgesellschaft ein Tabu!**

Die Symptome von Burnout und Boreout gleichen sich: Zunehmende Antriebslosigkeit und ein Gefühl innerer Leere können zu Schlafstörungen und Depressionen führen. Auch körperliche Beschwerden wie Probleme mit dem Rücken, Kopfschmerzen, Tinnitus oder Magenschmerzen sind typisch. Die wenigsten Betroffenen ahnen den Zusammenhang und suchen Hilfe. Ein Burnout ist inzwischen allgemein akzeptiert, aber wer gesteht sich in unserer Leistungsgesellschaft schon gern ein, im Job zu wenig zu tun zu haben.

Dauert die Unterforderung an, mischt sie sich bald mit dem Gefühl, nicht gebraucht zu werden, motivierende Erfolgserlebnisse bleiben aus. Betroffene täuschen nun tagaus Betriebsamkeit vor, obwohl sie ihren Job als quälend langweilig erleben. Abends fühlen sich solche Mitarbeiter oft erschöpft, ausgelaugt und unzufrieden.

Die Langeweile stellt sich meistens schleichend ein. Am Anfang versuchen die Beschäftigten, sich am Arbeitsplatz gemütlich einzurichten und Privates zu erledigen.

Doch irgendwann sind alle Reisen gebucht und alle Gespräche geführt. Und dann wird die Zeit bis zum Feierabend immer länger. Langeweile ist viel schwerer zu ertragen als Stress.

Nur wer die Anzeichen früh erkennt, kann handeln. Hier muss noch viel Aufklärung geleistet werden, damit das Phänomen Boreout mindestens genauso präsent ist wie des vielfach beschriebenen Burnout.

## Sehnsucht nach Entschleunigung

Die Sehnsucht wächst, auf die Bremse zu treten. Die Zeit rast. Viele halten nicht

mehr Schritt, die Jahre drücken aufs Tempo. Die Welt, in der wir leben, ist laut, nach Ruhe sucht man vergebens. Fröhlich plärrt der Radiowecker.

Der Lärmpegel in deutschen Städten hat sich in den vergangenen Jahrzehnten mehr als verdoppelt, sagen Wissenschaftler. Dem Kampf gegen den Lärm wollen immer mehr Menschen entkommen, nie war die Sehnsucht nach Stille größer. Man verliert bei all dem Tempo den Blick für das Wesentliche und die Prioritäten.

Der Nationalspieler Miroslaw Klose hat einmal gesagt, er angle, „um runterzukommen“. Die Werbung hat den Wunsch nach weniger Tempo im Leben, es etwas ge-

mächlicher anzugehen, schon längst aufgegriffen. Der Slogan einer Zigarettenmarke: „Slow down, pleasure up.“

Nehmen Sie das Tempo raus, halten Sie sich an die Geschwindigkeitsbegrenzung – diese sollten Sie vorgeben und auch einhalten. Sonst gibt es einen Strafzettel bzw. Beschwerden. Dann ist es allerdings schon zu spät.

Also, fangen Sie damit an, mit der Entschleunigung, und zwar jetzt, bevor es zu spät ist!

---

### KONTAKT

Claudia Kleinsteuber  
[www.coach-kompetenz-akademie.de](http://www.coach-kompetenz-akademie.de)

# Wieder neue Kraft

**Chronische Erschöpfung –  
eine weitverbreitete  
Krankheit unserer  
modernen Zivilisation.**



Chronische Erschöpfung – eine weitverbreitete Krankheit unserer modernen Zivilisation. Ohne genügend Lebenskraft läuft im Alltag nichts richtig gut. Diese Erfahrung müssen in unserer modernen Welt leider immer mehr Menschen machen. Es ist erschütternd, wie viele Menschen unter körperlichem und seelischem Energiemangel leiden. Bei manchen ist die Erschöpfung sogar so groß, dass der Alltag zur schwer erträglichen Qual wird.



ISBN 978-3-943261-04-2  
240 Seiten, Hardcover | 22,90 €

Energiekraftwerken unseres Körpers, wodurch die vormals verminderte Produktion des Energiemoleküls ATP (Adenosintriphosphat) wieder gesteigert wird.

Dieser Ratgeber ist für Therapeuten wie auch für Betroffene und Angehörige verständlich und nachvollziehbar geschrieben und soll dazu beitragen, den Patienten einen Weg zurück ins Leben zu ermöglichen.

Das Burnout-Syndrom wird als Zustand des Ausgebranntseins mit starker emotionaler Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit beschrieben. Krebs-Patienten, die eine anstrengende schulmedizinische Therapie ihres Leidens mitgemacht haben, kennen die sogenannte krebserkrankte Erschöpfung (Krebs-Fatigue bzw. Cancer-related fatigue – CRF), bei der ebenfalls eine mehr oder weniger große körperliche Schwäche, jedoch auch seelische Antriebslosigkeit und Erschöpfung erfahren werden. Darüber hinaus gibt es in Deutschland und anderen Industrienationen mehr als eine Million Menschen, die unter dem Chronischen Erschöpfungs-Syndrom (Chronic fatigue syndrome – CFS) leiden. Ein erfahrener CFS-Therapeut schreibt: „Im Lexikon der englischen Sprache findet sich kein Wort, mit dem man die fehlende Ausdauer, den Mangel an Energie, das absolut überwältigende Krankheitsgefühl und das Elend beschreiben könnte, von dem diese Krankheit begleitet ist.“

In diesem Buch werden unter anderem neue komplexe Rezepturen mit hoch dosierten Mikronährstoffen vorgestellt, die beim Burnout-Syndrom, krebserkrankter Erschöpfung und dem Chronischen Erschöpfungs-Syndrom gut oder sogar ausgezeichnet helfen können. Die Rezepturen reparieren offensichtlich Defekte in den Mitochondrien, den

**MAM**

M.A.M. Maiworm GmbH | Rüdeshheimer Str. 40 | 65239 Hochheim | Fax: 06146/9074-44  
service@maiworm-gmbh.de | www.maiworm-gmbh.de