

BURNOUT [Frank Pottin]

HILFE, ICH KANN NICHT MEHR...

Phase 1 (Enthusiasmus) [Anstieg der Kurve]

- vermehrtes Engagement für bestimmte Ziele
- wir arbeiten nahezu pausenlos
- verzichten auf Erholungs- oder Entspannungsphasen
- fühlen uns unentbehrlich, wertvoll und leistungsstark
- die „Tätigkeit“ wird zum hauptsächlichen Lebensinhalt
- Hyperaktivität
- Nichtbeachten eigener Bedürfnisse

Was ist zu beachten?

- Phase wachsam betreten.
- Auf eignen Körper & Freunde/Familie hören
- Misserfolge zu beachten
- Auf keinem Fall darauf anlegen, an Maximalleistung heranzukommen.
- Ausgleich schaffen (Ruhephasen, Sport, Musik)
- Zeit der Phase begrenzen und am Ende eine Zeit der Erholung schaffen
- Familie und Freunde informieren, dass sie sich in diese Phase begeben

Wie kommt man aus dieser Phase wieder heraus?

- Der Phase bewusst sein
- Ausweg = „Entschleunigung“
- Leben Finden besuchen
- Diese Phase ist die einzige Phase, aus der sie auf dem gleichen Weg wieder herauskommen, wie sie hereingekommen sind, nur andersherum.

Phase 2 (Stagnation) [Gipfel der Kurve]

- Schuldzuweisung
- Partner-/Famili vernachlässigung
- Soziale Kontakte zu Freunden verlieren
- Beschränkung sozialer Kontakte auf den Bereich der Tätigkeit
- Zuhören wird zum Problem, da man aus Ungeduld Gespräche begrenzen möchte
- Stille und „Nichtstun“ wird zum Problem

Was ist zu beachten?

- Auf eigenen Körper & Freunde/Familie hören
- In dieser Phase können gesteckten Ziele nicht erreichen werden
- Am Ende dieser Phase steht zwar ihre Maximalleistung, die aber nur sehr gering von ihrer Leistung am Ende der Phase 1 abweicht
- Da das Erreichen der Maximalleistung schwer zu erkennen ist, ist die Gefahr des Kippens groß
- Die Maximalleistung akzeptieren und nicht verleugnen
- Eine Erreichung der Maximalleistung nicht als Niederlage sehen

Wie kommt man aus dieser Phase wieder heraus?

- Ausweg = „Entschleunigung“
- Diese Phase ist die letzte Möglichkeit, umzukehren

Phase 3 (Frustration) [Abstieg der Kurve]

- Verdrängen von Misserfolgen
- Erschöpfung
- chronische Müdigkeit
- Dinge die früher leicht waren, fallen schwer
- Verlust von sozialen Kontakten
- Probleme in der Familie
- Ungeduld und Gereiztheit
- Magenschmerzen
- Gelegentliches Herzrasen
- Gelegentliches Herzdruckgefühl
- Appetitlosigkeit oder ständiger Hunger
- Suchtgefährdung
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwäche

Phase 3 = gesundheitsgefährdend, daher unbedingt vermeiden!

Wie kommt man aus dieser Phase wieder heraus?

- Aus dieser Phase kommen sie alleine nicht heraus!
- Besuchen sie einen Arzt!
- Ausweg = „Entschleunigung“ aber Ausweg verläuft nicht wie der Weg hinein
- „Entschleunigung“ hat nicht Leistungssteigerung zur Folge

Phase 4 (Apathie) Teilnahmslosigkeit, Leidenschaftslosigkeit [Senkrechter Abfall der Kurve]

- Konzentrationsschwäche
- Schlafstörungen
- Drehschwindel
- Suche nach Ablenkung und Trost in Alkohol, Tabak, Drogen; Internet- und Computeraktivitäten, vielem Essen oder häufigerem Sex
- Angstzustände
- Depressionen
- Suizidgefahr

Phase 4 = lebensbedrohlich!

Hier muss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Medizinische Versorgung ist absolut notwendig! Psychotherapeutische Betreuung ist ratsam!

Menschen die sich in dieser Phase befinden haben mit Sicherheit schon körperliche Schäden. Übergang von Phasen 3 nach 4 ist schleichend und kaum zu definieren. Bitte machen Sie sich bewusst, dass in der Phase 4 der Moment des Absturzes ist.

Im Endstadium des Burnouts erlebt der Betroffene existenzielle Verzweiflung. Die Einstellung zum Leben ist überwiegend negativ und das Gefühl der Hilflosigkeit und Niedergeschlagenheit verdichtet sich zur Depression. Zuletzt folgt totale Sinnlosigkeit, die oft im Suizid oder einem selbstverletzenden Verhalten endet. Der Tod erscheint dem Betroffenen als eine ruhebringende, lang ersehnte Erlösung.

REDUCE SPEED Wie „entschleunigt“ man?

- Dinge abgeben
- „Nein“ sagen zu neuen Dingen, die uns belasten und Zielen, die wir nicht erreichen oder messen können. Nichtmessbare Ziele erzeugen Stress, weil wir nie erfahren werden, ob wir sie erreicht haben.
- Keine Dinge tun, in denen wir keine ausreichenden Kenntnisse oder Erfahrungen haben. (In der Phase 1 ist es okay etwas neues zu probieren, aber ab Phase 2 sollten wir wieder zum gewohnten Terrain zurückkommen)
- Darauf achten, dass die Ruhephasen über den Tag länger sind, als Belastungsphasen.
- Sport treiben, ohne Leistungsanforderungen (keine Rekorde anstreben)
- Die Familie um Hilfe bitten
- Einen Freund bitten auf einen zu achten und sich regelmäßig mit diesem Freund treffen, um ihm zu erzählen, wie es einem geht.
- Zeit des „Nichtstuns“ bewusst angehen und aushalten. In der Bibel lesen. Wir nennen das „Stille Zeit mit Gott verbringen“, um den geistlichen Tank aufzuladen.
- Für eine Entschleunigung aus Phase 3:
 - o **Akzeptanz**
Verleugnen sie nicht, dass sie sich in Phase 3 befinden
 - o **Ohnmacht**
Sie haben den Ausweg nicht mehr in der Hand. Machen sie sich bewusst, dass sie hier nicht mehr alleine herauskommen.
 - o **Höhere Macht**
Akzeptieren sie Gott. Akzeptieren sie, dass Gott sie geschaffen hat. Ihm sind sie wichtig. Er kennt sie genau. Auch wenn sie so tief in dieser Phase stecken, dass sie alle Freunde verloren haben sollten, die Ehe kaputt sein sollte, Gott hält zu ihnen. Deshalb geben sie Gott in ihrem Leben Raum und lassen sie sich auf ihn ein.



Sie sind kein Versehen!

Ihre Geburt war weder ein Fehler noch ein Unfall und Ihr Leben ist auch nicht einfach nur eine Laune der Natur. Ihre Eltern mögen Sie nicht geplant haben, aber Gott hat Sie geplant. Er war nicht überrascht, als Sie geboren wurden.

Er hat Sie erwartet.

Als Ihre Eltern noch nicht einmal an Sie gedacht haben, da hat Gott schon an Sie gedacht. Es ist kein Schicksal, kein Zufall,

weder Glück noch Pech, dass Sie in diesem Moment leben und auf dieser Erde sind.

Sie leben, weil Gott Sie schaffen wollte.

Die Bibel sagt: *"Herr, du wirst alles für mich tun, deine Liebe hört niemals auf."*

(Psalm 138,8; GNB)

Gott hat jede Einzelheit Ihres Körpers geschaffen. Er hat Ihre Volkszugehörigkeit gewählt, die Farbe Ihrer Augen und Ihrer Haare, jedes einzelne Detail.

Er hat Sie genau so geschaffen, wie er es wollte. Er hat festgelegt, welche natürlichen Begabungen Sie haben sollten und er hat die Grundzüge Ihrer Persönlichkeit bestimmt.

Die Bibel sagt: *"Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir nicht verborgen. Als ich gerade erst entstand, da hast du mich schon gesehen."* (Psalm 139,15f; HFA)

Gott hat ganz bewusst SIE gemacht.

Egal wie die Umstände Ihrer Geburt waren oder wer Ihre Eltern sind.

Gott hatte einen Plan, als er Sie geschaffen hat.

Es ist egal, ob Ihre Eltern gute oder schlechte Menschen waren oder ob sie vielleicht auch gleichgültig waren. Gott wusste, dass diese beiden Individuen genau die passende genetische Verbindung zusammenbrachten, damit Sie genau so werden, wie Gott Sie geplant hat.

Ihre Eltern hatten die DNA, die es brauchte, damit Sie SIE werden.

Wenn Sie erkennen, dass Gottes Sicht von Ihnen, nichts mit Ihren Fähigkeiten, etwas zu vollbringen, zu tun hat, können Sie sich bewusst sein, dass Sie wertvoll sind, egal wie ihre Leistungskurve derzeit aussieht, dann haben Sie einen der größten „Motivatoren“, in den Burnout zu laufen, unschädlich gemacht.