

**Christine Müller**

## „Schaffen Sie einen Ausgleich!“

Das Burn-out-Syndrom ist mehr als eine abstrakte Bedrohung, es kann jeden treffen – auch den Chef. Die gute Nachricht lautet: Es gibt wirksame Gegenstrategien.

Schlapp, lustlos, demotiviert – ein Burn-out, das Ausgebrannt-Sein, macht sich bei Menschen schleichend breit. Aufmerksam sollten Sie werden, wenn Sie bei einem Mitarbeiter markante negative Veränderungen feststellen: Im Verhalten, im Engagement, in der Leistung, in Arbeitsergebnissen oder im Umgang mit Kollegen, wenn jemand beispielsweise häufig gereizt oder aggressiv reagiert. Für sich selbst handeln sollten Sie, wenn Ihnen öfters Gedanken kommen wie „Nicht schon wieder ein neues Projekt“, „Dazu habe ich jetzt keine Kraft mehr“, „Ich fühle mich seltsam leer“, „Die anderen nerven nur noch“. Private Schicksalsschläge erhöhen das Risiko ebenso wie eine ausgeprägte Reisetätigkeit, lange Pendelstrecken, knappe Projektzeiträume oder schlechte Teamstimmung.

Schlaf, die richtige Ernährung und körperliche Fitness helfen, mit den Belastungen des Alltags gut fertig zu werden. Verbringen Sie Ihre Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun und die Sie mögen. Pflegen Sie Hobbys und Freundschaften. In Zeiten hoher Anforderungen gilt es besonders auf Ausgleich zu achten. Ziehen Sie Bilanz, und entscheiden Sie, wo es nachzusteuern gilt.

Bei einer Kampagne gegen Burn-out geht es gleichermaßen darum, Stressfaktoren abzubauen und innere Sicherheit aufzubauen. Blockierende Emotionen, Angst und die Auseinandersetzung mit destruktiven Überzeugungen und Glaubenssätzen kosten energetisch einen hohen Preis. Da hilft es, den eigenen Perfektionsanspruch kritisch zu hinterfragen oder sich aus einem Gefühlskor-

sett zu befreien. Dies kann mit einem Coach oder Berater oder auch in Seminaren oder Workshops mit anderen Betroffenen passieren.

Wer übt, sich auf das Machbare und Positive zu fokussieren, hat den ersten



### **Christine Müller**

ist Trainerin und Beraterin der Janus GmbH & Co. KG für Organisationsentwicklung, Teamentwicklung und Training in Aying. Sie beschäftigt sich intensiv mit Themen rund um Selbstmanagement und Gesundheitsvorsorge. Mail: christine.mueller@janusteam.de

Schritt bereits getan. Rufen Sie sich Erfolge ins Gedächtnis. Machen Sie sich täglich Ihre kleinen persönlichen Highlights bewusst. Erinnern Sie sich, wie Sie früher Probleme gelöst haben. Zu überlegen, von wem man Unterstützung bekommen kann, gibt mehr Schwung,

als sich von Altbekanntem blockieren zu lassen. Sparen Sie Energie und lassen Sie Dinge hinter sich, die Sie ärgern, die Sie aber nicht ändern können (oder wollen?). Sich hier zu reiben ist nur sinnvoll, wenn Sie die nötigen Konsequenzen ziehen.

Kraft entsteht aus Zufriedenheit und dem Leben im Einklang mit persönlichen Werten. Was sind Ihre Stärken? Worin sind Sie gut? Welchen Wert oder Sinn möchten Sie mit Ihrer Arbeit schaffen? Welche Visionen und Ziele wollen Sie dabei verfolgen? Wenn Sie in Ihrem eigenen Tempo an der Umsetzung dieser Überlegungen arbeiten, ist dies eine gute Voraussetzung, um nicht auszubrennen.

In der Prävention von Burn-out-Situationen bei den Mitarbeitern sind auch die Vorgesetzten gefragt: Als Führungskraft sind Sie Vorbild. Achten Sie auf Ihre eigene Balance, und sprechen Sie mit Mitarbeitern über Ziele, Zusammenarbeit, Termindruck und Lösungsmöglichkeiten. In Unsicherheitssituationen sollten Sie Ihr Team soweit es geht „ent-ängstigen“ und Sachverhalte klar kommunizieren. Bieten Sie im Einzelfall Hilfe an oder verweisen Sie auf Fachleute. Immer mehr Unternehmen machen vielfältige Angebote zum Gesundheitsmanagement – oft hilft es schon, Mitarbeitern im Laufe des Tages Pausen und Bewegung zu ermöglichen. Hören Sie nicht nur auf Ihren Kopf, sondern auch auf Ihren Bauch, Ihr Herz und Ihren Körper – am besten bevor diese schreien. Dann sind Sie auch für fordernde Zeiten in Job und Leben bestens gerüstet. ●