

Der Vortrag von Reinhold Feth stieß auf großes Interesse. Mein Eindruck war, dass viele der Anwesenden für sich selbst prüfen wollten, ob sie „Burn-out“ gefährdet sind und wie man bei ersten Anzeichen gegensteuern kann. Deshalb hier noch einige Hilfen, die natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

Bitte suchen Sie bei Problemen immer Rat in einer Beratungsstelle oder Ihrem Arzt.

Hintergründe, die zum Burn-out führen können:

- * hohe Arbeitsbelastung, Stress,
- * ständige Konfrontation mit Problemen durch Kunden, Schüler, etc.,
- * Zerrissenheit zwischen Erwartungen des Umfeldes Familie-Arbeit
- * mangelhafte Arbeitsorganisation, Strukturen und Rahmenbedingungen,
- * schlechte Teamarbeit, Konflikte, Kompetenzgerangel,
- * Überforderung durch zu komplexe oder ständig neue Aufgaben,
- * drohender Arbeitsplatzverlust,
- * Sinnfrage, wofür das alles
- * Nicht „Nein“ sagen können
- * Älter werden und nachlassende Kräfte

Das typische Merkmal für Burn-out gibt es nicht, meist kommen mehrere Symptome zusammen:

Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit und innere Unruhe, Körperliche Beschwerden (Schmerzen im Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf und Verdauungsprobleme), man kann sich nicht entscheiden, Antriebslosigkeit, länger anhaltende Erschöpfung, man empfindet kaum Freude und Begeisterung, man ist gereizt, man hat wenig Selbstwertgefühl und vieles mehr.

Widerstandsfähigkeit ist Trainierbar!

- * Auszeiten nehmen – Akkus wieder aufladen
- * Soziale Kontakte aufbauen, gute Beziehungen sind Quellen der Kraft und der Stärke
- * Stressoren entlarven (analysieren)
- * Krisen als Chance und Herausforderung sehen
- * Veränderungen zulassen – fokussieren was man beeinflussen kann
- * Positive Sicht auf sich selbst gewinnen, Optimismus kann man lernen
- * Ziele setzen und realistisch, in passenden Schritten angehen
- * Für sich selbst sorgen: die Erfüllung eigener Bedürfnisse stärkt Körper und Geist
- * Selbsthilfegruppe besuchen

Sollten Ihnen diese Tipps nicht weiterhelfen, lassen Sie sich von geschulten Personen helfen, sei es Ihr Arzt, oder überprüfen Sie Ihre Symptome im Gespräch bei einer Beratungsstelle.

Das Gesundheitsamt Kitzingen unter 09321-928 3300 steht für Gespräche zur Verfügung und hilft Ihnen gerne weiter!