

Burnout-Prävention

Erschöpfung verhindern - Energie aufbauen - Selbsthilfe in 12 Stufen

Bearbeitet von
Thomas Bergner

3., überarbeitete Auflage 2015. Buch. 308 S. Kartoniert

ISBN 978 3 7945 3088 5

Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

9.2 Der Nährboden für beständige Zufriedenheit

Den eigenen *Weg zu gehen* ist sinnvoller, als tatenlos und unzufrieden auf das Schicksal zu warten.

9.2.1 Handlungsspielraum einschätzen

Wenn der eigene Handlungsspielraum zu sehr eingeengt ist oder als eingeengt empfunden wird, widerspricht dies der Erfüllung unserer Ziele und macht uns unzufrieden. Wie steht es bei Ihnen damit? Machen Sie Test 26 und Test 27 (S. 251 f.).

9.2.2 Anerkennung wahrnehmen

Nicht wenige Menschen meinen, sie bekämen keine oder zu wenig Anerkennung von außen und sind unzufrieden darüber. Es kann sich lohnen, ein Komplimente-Tagebuch zu führen. Wie es geht, lesen Sie in Übung 80 (S. 252).

Geben und nehmen Sie sich diesen Balsam für Ihre Seele [118]. Sie können in Ihr Komplimente-Tagebuch natürlich auch alle anderen Anerkennungen wie Gesten oder Geschenke aufnehmen, nicht nur sprachliches Lob. Beachten Sie zusätzlich die Anmerkungen zum Lob in Kapitel 8.3.7, S. 227.

9.2.3 Opferrollen erkennen und aufgeben lernen

Nein, man ist kein Opfer. Man ist nur Opfer von sich selbst.

Karl Lagerfeld

Wer Burnout hat oder kurz davor steht, fühlt sich schnell als Opfer – das ist normal menschlich. Bei Ärzten mit Burnout sind die Gesundheitspolitiker oder die Standespolitiker schuld, bei Lehrern das Kultusministerium und die schlimmen Schüler und noch mehr die angeblich erziehungsunfähigen Eltern, bei Managern die Obermanager, die nur noch auf den Profit schauen usw.

Wenn Sie mögen, schauen Sie nun Ihre eigenen Opferpositionen an: Test 28 (S. 252). Dies ist ein wesentlicher Aspekt der Selbstwahrnehmung.

Jede Opferrolle, egal ob sie scheinbar berechtigt ist oder nicht, hat viel von einer freiwilligen Machtaufgabe. Damit ähnelt sie Burnout, welches einer schrittweisen Machtaufgabe gleichkommt.

Wenn Sie *einen* anderen oder *etwas* anderes als Ihren Täter definieren, geben Sie Ihre Macht aus der Hand. Das zu ändern kann sehr schwierig sein. Vielleicht ist dieser Buchabschnitt dennoch ein Anlass, sich in dieser Frage um Hilfe zu kümmern, falls Sie allein damit nicht fertig werden. Eine Opferrolle bedeutet, etwas sehr negativ Empfundenes wirkt aus der Vergangenheit stark ins Heute.

Daran kann und sollte jeder arbeiten – aber nicht an dem, was geschehen ist, sondern an dem, was er daraus heute macht, ob er dem Geschehenen weiter die Macht gibt, ihn zu beeinflussen.

Es geht darum, welche Kraft wir daraus schöpfen können, wenn wir aus der Opferrolle gehen, nun, wo alles vorbei ist, es als geschehen ruhen zu lassen. Beim Lösen aus der Opferrolle hat das Verzeihen als eine der höchsten menschlichen Fähigkeiten eine wesentliche Bedeutung. Es hilft, sich zu lösen, statt stur am Vergangenen festzuhalten, an der eigenen Ohnmacht, an der Wut, der Verzweiflung, der Handlungsunfähigkeit, an der schlimmen Verletzung. Und es geht darum, zu erkennen, dass eine Opferrolle *nicht* bedeutet, *nicht* geliebt zu werden.

Opferrollen sind eine Lose-lose-Situation: Wir verlieren, unser Gegenüber (der »Täter«) verliert, und das Ergebnis (Ihre Lebensenergie) verliert auch.

Wer in eine Opferposition gekommen ist, kann das als eine Aufforderung des Schicksals verstehen, zu wachsen und stärker zu werden als der Täter. Wenn das Opfer den ersten Schritt auf den Täter zugeht und zugehen darf, wird es selbst zum Starken, das Ungleichgewicht wird aufgehoben.

9.2.4 Bedürfnisse und Wünsche

Steven Reiss [in 28] hat 16 grundsätzliche Inhalte definiert, in denen sich alle unsere Bedürfnisse zusammenfinden. Mit Übung 81 (S.253) können Sie sich diesem wichtigen Thema individuell nähern.

Es ist wichtig, dass unsere Partner unsere Bedürfnisse kennen. Darin liegt oft ein Quell von Unklarheiten und Missverständnissen, die zu Auseinandersetzungen führen. Uns gelingt es oft nur über Bewertungen, Interpretationen oder Vorstellungen, unsere dahinter liegenden Bedürfnisse auszudrücken. Das kommt nicht gut an, es wird als Kritik missverstanden.

Unser eigenes Verhalten können wir danach durchforsten, wie gut wir unsere Bedürfnisse damit erfüllen. Wer beispielsweise mehr und mehr Geld möchte, möchte wahrscheinlich ein ganz anderes Bedürfnis erfüllt bekommen als den Kontospiegel steigen zu sehen. »Worum geht es wirklich?« ist einmal mehr die wichtige Frage.

Vielen ist gar nicht klar, was sie wirklich brauchen und wozu. Bedürfnisse sind deshalb so wichtig, weil sie einen Mangel aufzeigen. Und ein Leben im Mangel führt zum Gefühl, nicht erfüllt zu sein. Nicht erfüllte Bedürfnisse sind *die* Basis für Unzufriedenheit. Stoppen Sie also den Mangel. Lernen Sie Ihre Bedürfnisse kennen. Wer Burnout entwickelt, hat auch auf seine Bedürfnisse nicht gehört. Wenn Sie die nächste Übung 82 (S.254) konsequent durchführen, werden Sie sich Schritt für Schritt über Ihre Bedürfnisse klar.

9.3 Zufriedenheit erreichen: Übungen und Tests

Wichtig**

Übung 79: Zufriedenheit

Lesen Sie die folgenden Aussagen und geben Sie an, wie weit sie für Sie zutreffen. Dabei geben Sie der Aussage Punkte, und zwar so: 1 trifft überhaupt nicht zu; 2 trifft nicht zu; 3 trifft meistens nicht zu; 4 weder noch; 5 trifft eher zu; 6 trifft zu; 7 trifft vollkommen zu.

Punkte

1. Meine Lebensbedingungen sind bestmöglich. _____
2. Ich bin mit meinem Leben zufrieden. _____
3. Wenn ich mein Leben neu beginnen könnte, würde ich fast nichts ändern. _____
4. Mein Leben kommt meistens meinem Ideal nahe. _____
5. Bisher habe ich die mir wichtigen Dinge in meinem Leben bekommen. _____

Auswertung

31–35 Punkte Sie sind außergewöhnlich zufrieden mit Ihrem Leben.

26–30 Punkte Sie sind wirklich zufrieden mit Ihrem Leben.

21–25 Punkte Sie sind alles in allem zufrieden mit Ihrem Leben.

15–20 Punkte Sie sind unzufrieden mit Ihrem Leben.

10–14 Punkte Sie sind sehr unzufrieden mit Ihrem Leben.

5–9 Punkte Sie sind extrem unzufrieden mit Ihrem Leben.



Wichtig**

Test 26: Handlungsspielraum (Teil 1)

Bitte bewerten Sie Ihren beruflichen Einfluss in einer Skala von 1 bis 10.

1 bedeutet: Ich habe überhaupt keinen. 10 bedeutet: Ich bestimme das voll und ganz.

Wie ich meine Arbeit erledige, bestimme ich selbst. ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Ich bestimme, welche Klienten und welche Tätigkeiten mir zugeteilt werden.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Ich habe alles in allem viele Möglichkeiten für eigene Entscheidungen im Beruf.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Auswertung

Zählen Sie Ihre Gesamtpunktzahl zusammen. Wenn Sie insgesamt 12 oder weniger Punkte haben, ist Ihre berufliche Situation sehr beschnitten, Sie bestimmen zu wenig selbst. Das kann eine Basis für Burnout bilden. Überprüfen Sie an folgendem Test noch konkreter, ob Sie über einen ausreichend großen Handlungsspielraum verfügen.





Wichtig**

Test 27: Handlungsspielraum (Teil 2)

Bitte beantworten Sie die folgenden Aussagen mit Ja oder Nein.

	Ja	Nein
Ich finde in meinem Beruf meine berufliche Identität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe genügend großen Entscheidungsspielraum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe genügend großen Einfluss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe genügend Zeit für meine Fortbildung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Fortbildung wird gern gesehen und unterstützt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin insgesamt zufrieden, wo ich arbeite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe klare berufliche Ziele und kann diese auch verwirklichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Je mehr Aussagen Sie mit Nein beurteilt haben, umso enger wird Ihr Handlungsspielraum sein. Enge macht Angst und führt zu Unlust, zu Unzufriedenheit und bereitet Burnout eine Basis.

Bei Bedarf*

Übung 80: Komplimente-Tagebuch

Beginnen Sie, auf Ihnen geschenkte Komplimente zu achten, indem Sie genau hinhören, was Ihnen gesagt wird.

Ein Komplimente-Tagebuch dient Ihnen, alle Anerkennungen, die Sie wahrnehmen, kurz aufzuschreiben. Im Alltag ist es oft nicht möglich, ein Buch zu zücken und die Anerkennungen aufzuschreiben. In diesem Fall notieren Sie die Komplimente tagsüber auf kleine Zettelchen und übertragen Sie sie abends in Ihr Buch. Sammeln Sie, was Ihnen Positives entgegengebracht wird.

Nehmen Sie sich am Wochenende rituell Zeit, das Tagebuch komplett durchzulesen.

Bei Bedarf*

Test 28: Opferrollen

Im Folgenden kreuzen Sie an, wer oder welcher Umstand Sie in Ihrem Leben in eine Opferposition gebracht hat. Ergänzen Sie, wenn Ihnen etwas in der Liste fehlt.

Beachten Sie auch, in welchen Momenten oder Zusammenhängen im Beruf Sie sich als Opfer fühlen.

Fast alle Opfersituationen bedingen unangenehme Gefühle, die Sie sich für diese Übung aber *nicht* herholen müssen. Wichtig ist, sich *klarzumachen*, wie oft Sie sich oder ob Sie sich noch immer als Opfer fühlen.

Ich bin/wurde Opfer

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> von Krankheiten | <input type="checkbox"/> der Lehrer |
| <input type="checkbox"/> der Kirche | <input type="checkbox"/> fehlenden Sozialbewusstseins |
| <input type="checkbox"/> der Welt | <input type="checkbox"/> von Betrügern |
| <input type="checkbox"/> des Finanzamtes | <input type="checkbox"/> von Verbrechern |
| <input type="checkbox"/> anderer Autofahrer | <input type="checkbox"/> meiner Gutgläubigkeit |
| <input type="checkbox"/> der Umwelt | <input type="checkbox"/> der Wirtschaftslage |
| <input type="checkbox"/> der Regierung/Politik | <input type="checkbox"/> meines Chefs |
| <input type="checkbox"/> der Versicherungen | <input type="checkbox"/> meiner Mitarbeiter |
| <input type="checkbox"/> meines Vaters | <input type="checkbox"/> meiner Ausbildung |
| <input type="checkbox"/> meiner Mutter | <input type="checkbox"/> meiner Hilfsbereitschaft |
| <input type="checkbox"/> meiner Erziehung | <input type="checkbox"/> meiner (sexuellen) Neigungen |
| <input type="checkbox"/> meines Partners | <input type="checkbox"/> eines Materialfehlers |
| <input type="checkbox"/> meiner Kinder | <input type="checkbox"/> des Wetters |
| <input type="checkbox"/> von Baumaßnahmen | <input type="checkbox"/> einer Fehlinformation |
| <input type="checkbox"/> meines Vermieters | <input type="checkbox"/> einer schlechten Beratung |
| <input type="checkbox"/> von Richtern/Rechtsanwälten | <input type="checkbox"/> von Inkompetenz |
| <input type="checkbox"/> der Ernährung | <input type="checkbox"/> folgender Verwandter: ¹ |
| <input type="checkbox"/> des Alkohols | <input type="checkbox"/> folgender Menschen: ¹ |
| <input type="checkbox"/> der Drogen | <input type="checkbox"/> folgender Situation (1): ¹ |
| <input type="checkbox"/> von Ärzten | <input type="checkbox"/> folgender Situation (2): ¹ |
| <input type="checkbox"/> von Journalisten | <input type="checkbox"/> folgender Tatsache (1): ¹ |
| <input type="checkbox"/> von Sekten | <input type="checkbox"/> folgender Tatsache (2): ¹ |
| <input type="checkbox"/> meines Erbmaterials | |

¹ Bitte setzen Sie hier Namen, einzelne Situationen bzw. Tatsachen ein.

Wichtig****Übung 81: Die 16 Grundbedürfnisse**

Schreiben Sie nun auf, wonach Sie sich konkret beim jeweiligen Stichwort sehnen, was Sie brauchen. Vielleicht fällt Ihnen bei Status ein »großes Auto« oder »wissenschaftlicher Titel« oder »tolle Frau/toller Mann« ein. Lassen Sie Ihren Bedürfnissen völlig freien Raum!



Das Bedürfnis nach ...	ist/sind die/der/das ...	und bedeutet für mich konkret ...
Ansehen	Status	_____
Besitz	Sparen	_____
eigenen Kindern	Familie	_____
Eigenverantwortung	Unabhängigkeit	_____
einbezogen zu werden	Akzeptanz	_____
Einfluss	Macht	_____
Entspannung	Ruhe	_____
Geselligkeit	soziale Kontakte	_____
körperlicher Aktivität	Bewegung	_____
Nahrung	Essen und Trinken	_____
Organisation	Ordnung	_____
Sex und Schönheit	Romantik	_____
sozialer Gerechtigkeit	Idealismus	_____
Vergeltung	Rache	_____
Wissen	Neugier	_____
Würde und Verantwortung	Ehre	_____

Sehr wichtig***

Übung 82: Meine Bedürfnisse

Beantworten Sie – unabhängig von den oben stehenden 16 Grundbedürfnissen – drei Wochen lang (nicht länger) jeden Morgen folgende Fragen detailliert:

- Was brauche ich wirklich?
- Was will ich damit erreichen? (Wozu brauche ich es?)

Das tun Sie deshalb am besten morgens, weil dann Ihr Unterbewusstsein über Nacht für Sie gearbeitet hat und Sie die Einflüsse des vorherigen Tages verarbeiten konnten. Denken Sie möglichst nicht daran, was Sie an vorherigen Tagen aufgeschrieben haben.

Hier einige Antwortbeispiele:

Ich brauche ...

- meine Familie, um mich geborgen zu fühlen.
- Anerkennung, um das Gefühl zu haben, leben zu dürfen.
- andere als berufliche Themen in der Freizeit, um abschalten zu können.
- den Spaziergang nach der Arbeit, um meinen Kopf auszulüften.
- Kaugummi, um das Außen zu vergessen.
- das Gefühl, gebraucht zu werden, um meine Minderwertigkeitsgefühle zu vergessen.