

Erschöpfungszustände & Co.

Erschöpfungszustände sind individuell und begegnen uns in vielen verschiedenen Formen, sie wollen in Ruhe analysiert werden, nur so gelingt es die eigentlichen Ursachen zu finden und Lösungsmöglichkeiten zu betrachten.

Das unten genannt Burnout-Syndrom wird in weiten Teil zu schnell und zu häufig als Diagnose genannt und bedarf nicht der Verzweiflung, sondern vielmehr der Stärkung der betroffenen Person.

Ich möchte dazu beitragen Ihnen eine persönliche Orientierung zu ermöglichen.

Das **Burnout-Syndrom** ist ein Zustand, der durch emotionale Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit und die eigenen Entfremdung gekennzeichnet ist.

Burnout ist im eigentlichen Sinne keine Diagnose - sondern ein Prozess.

So verlangen Sie vielleicht zu viel von sich selbst, wollen immer perfekt sein, glauben, alles selbst erledigen zu müssen, denken aufgrund Ihres (zu) hohen (?) Pflichtbewusstseins zu wenig an sich und gönnen sich deshalb zu wenig Auszeiten, in denen Sie Ihre Batterie wieder aufladen können. Auch Ihre Einstellung, dass Sie die Anerkennung anderer benötigen und deshalb Ihre Wünsche und Ihre Meinung nicht äußern können, kann zu einem erheblichen Maße zu Ihrem inneren Druck beitragen.

Wenn Sie einen Burnout vermeiden wollen, dann müssen Sie Ihre Einstellungen und Verhaltensmuster korrigieren.

- Gestehen Sie anderen die Fähigkeit zu, mit einem **Nein** Ihrerseits zurechtzukommen.
- Trauen Sie sich, Ihre Wünsche zu äußern und Aufgaben zu **delegieren**.
- Erlauben Sie sich auch mal nur eine mittelmäßige Leistung und setzen Sie **Prioritäten**.
- Erlernen Sie ein **Entspannungsverfahren** und Strategien, nach Feierabend abzuschalten.

Vielleicht es für Sie auch notwendig, generell eine Lebensbilanz zu ziehen und nochmals zu überlegen, was Ihnen **wirklich wichtig in Ihrem Leben** ist.