

## Mit achtsamer Lebensweise Burn-out vorbeugen

Nach einer Studie des Lebensversicherungskonzerns Swiss Life lag der Personalausfall im Jahr 2018 zu 37 Prozent an Krankheiten bedingt durch psychische Belastung am Arbeitsplatz. Zu den häufigsten Gründen der Krankmeldungen zählten Burn-out und Depressionen. „Menschen leben heute in einer Welt von stetiger Erreichbarkeit. Auch am späten Abend nach der eigentlichen Arbeitszeit, am Wochenende oder sogar im Urlaub erreichen sie E-Mails oder Anrufe, sodass sie nicht zur Ruhe kommen. Deshalb fühlen sich immer mehr Menschen körperlich sowie emotional erschöpft und sehnen sich nach Entlastung“, sagt Andreas Kolos, Coach, Speaker und Buchautor, und ergänzt: „Was zunächst von vielen als Stress abgetan und häufig lange nicht ernst genommen wird, kann zu einem Burn-out-Syndrom oder sogar bis zu einer Depression führen. Prävention und Therapien zielen deshalb darauf ab, den Umgang mit Belastungssituationen zu verbessern und Entlastungsmöglichkeiten zu schaffen – also insgesamt eine achtsamere Lebensweise zu führen.“

### Individuelle Beschwerden

Viele Personen identifizieren sich mit dem Begriff „ausgebrannt“ – der deutschen Übersetzung des englischen burnt out. Doch bei dem Burn-out-Syndrom handelt es sich um keine medizinische Diagnose. Es gibt auch keine eindeutigen und beweisenden Krankheitsanzeichen. Das Beschwerdebild unterscheidet sich von Person zu Person, zu häufig genannten Symptomen zählen jedoch anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung, nachlassende Leistungsfähigkeit, Rückzug von Familie und Freunden, innere Leere sowie Sinnverlust. Symptome wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit und das Gefühl der Leere überschneiden sich dabei auch mit den Beschwerden einer Depression. Kommen situative sowie persönliche Faktoren zusammen und wirken belastend auf die jeweilige Person, entwickelt sich häufig solch ein Zustand permanenter Erschöpfung. Beispielsweise Faktoren wie Angst um den Arbeitsplatz, schlechtes Betriebsklima sowie Konflikte mit Vorgesetzten oder Kollegen, große Verantwortung unter Zeitdruck, unerfüllbare Vorgaben oder mangelnde Kontroll- und Einflussmöglichkeiten führen letztlich zu einer nicht zu bewältigenden Arbeitsbelastung und Stress.

### Negatives Mindset

Doch auch Menschen, die keinen oder nur wenig Arbeitsstress haben, leiden mitunter am Burn-out-Syndrom. Häufig liegt es an der Persönlichkeit des Betroffenen – Menschen, die hohe Ansprüche an sich selbst stellen, zu Perfektionismus neigen und gleichzeitig ein geringes Selbstwertgefühl haben, gelten als anfällig. Private Rückschläge, aber auch ein fehlendes oder instabiles Sozialleben, begünstigen ebenfalls die Erschöpfungerscheinungen. „Vor allem das Unterbewusstsein bestimmt die Gedankenwelt und somit auch das eigene Handeln. Dadurch manifestiert sich ein Mindset, das je nach Persönlichkeit und Erfahrungen vornehmlich positiv oder negativ ausgeprägt ist. Die Sorgen, Ängste und Zweifel, die häufig im Verborgenen liegen, dominieren bei Burn-out oder einer Depression die Gedanken“, berichtet Kolos.

### Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele

Vor allem Psychotherapien wie die Verhaltenstherapie erweisen sich bei anhaltendem beruflichem Stress und Burn-out-Syndromen als hilfreich. Im Fokus liegen dabei meist das Erlernen von Strategien im Umgang mit den aktuellen Belastungen, das Stärken des Selbstbewusstseins sowie das Definieren von erreichbaren Zielen. Betroffene üben während dieser Maßnahmen, ihre Gefühle wahrzunehmen und – auch gegenüber anderen – auszudrücken. „Letztlich geht es darum, sich selbst zu ergründen, die eigenen Erwartungen zu überprüfen und Körper, Geist und Seele zusammenzubringen. Bei anhaltenden Erschöpfungszuständen signalisiert der eigene Körper, dass dieser Zustand belastend und zu viel ist. Betroffene müssen also die Verhaltensweisen und

Umstände, die zu der Überlastung und Überforderung geführt haben, ändern“, erklärt Kolos. Lässt sich der Zustand beispielsweise auf die Arbeitssituation zurückführen, helfen möglicherweise klärende Gespräche mit Vorgesetzten oder Kollegen oder auch ein Jobwechsel. Außerdem gilt es Partner, Freunde oder Familie in die eigene Gedankenwelt einzuweihen und mit ihnen über Belastungen und Beschwerden zu sprechen – ein starkes soziales Umfeld bietet Betroffenen Rückhalt und Unterstützung. „Um solchen Erschöpfungszuständen gar vorzubeugen, empfiehlt sich, generell eine achtsame Lebensweise zu führen und ausreichend Erholungspausen, beispielsweise durch Freizeitaktivitäten und Urlaube, einzuplanen. Dazu zählt auch, auf eine ausgewogene Ernährung, feste Schlafenszeiten sowie regelmäßige Bewegung zu achten. Dies stärkt den Körper, fördert das Wohlbefinden und steigert gleichzeitig die persönliche Ausstrahlung“, sagt Kolos abschließend.

*Cutumi GmbH*