

Müde bei der Arbeit – müde von der Arbeit?

Unnötige persönliche Stressoren vermeiden

Zunehmend mehr Menschen fühlen sich »krank« ohne wirklich erkrankt zu sein. Sie empfinden aber körperliche Beschwerden wie Nackenverspannungen, Rückenschmerzen oder Bluthochdruck. Sie fühlen sich müde, bringen wenig Antrieb auf, ihre täglichen Aufgaben zu erfüllen. Häufig sprechen sie vom Gefühl »ausgebrannt zu sein«. Ich begegne ihnen als Gesundheitscoach in meiner Beratungspraxis und werde nach »Tipps« gefragt, was man dagegen tun könne und wie ein Burn-out zu verhindern sei. Zuerst einmal ist es mir wichtig festzustellen, dass es nicht die Empfehlung, das »Rezept« gegen emotionale Erschöpfung gibt, da jeder Mensch einzigartig und einmalig ist. »Eigentlich« ist es immer notwendig, mit dem Menschen zu sprechen und mit ihm gemeinsam seine persönliche – berufliche wie private – Situation anzuschauen. Trotzdem hier einige Tipps für Sie.

Kommen Sie in Bewegung – körperlich wie geistig

Viele Menschen wissen, dass körperliche Bewegung neben einer gesunden Ernährung zu den wesentlichen Gesundheitsfaktoren zählt – nicht zuletzt wird Ihr Physiotherapeut Sie darauf aufmerksam machen oder kümmert sich mit Ihnen gemeinsam darum.

Mit geistiger Bewegung meine ich, sich »mit sich« selbst und der gesamten Lebenssituation, seinem Lebensstil geis-

tig auseinanderzusetzen – sich mental zu bewegen – durch Fragen an sich selbst: »Wie geht es mir? Wie zufrieden bin ich mit mir, meinem Beruf, meiner Situation? Achte ich genug auf mich? Welche Bedürfnisse habe ich? Welche Lebensbereiche kommen zu kurz?« Diese »Innenschau« ist notwendig und hilft die persönlichen Stressoren zu erkennen.

Stressoren

Was macht mir Druck? Wann und in welchen Situationen erlebe ich mich »gestresst?« Wichtig ist das Wissen um die Faktoren, die mich belasten und mich unter Druck setzen. So kann ich mich vorbereiten – denn Belastungsfaktoren werden immer wieder auftauchen.

Je nach Stressor lernen Sie mit Coaching, Psychotherapie oder Entspannungstechniken anders und gesünder mit diesen Beanspruchungen umzugehen. Professionelle Hilfe ist nicht immer nötig. Ein Gespräch mit guten Freunden vermag manchmal schon zu helfen und neue Impulse für einen besseren Umgang zu geben. Das Wichtige ist, den Druck sich zu vergegenwärtigen, ihn ernst zu nehmen und darüber zu sprechen – der erste Schritt zur Entlastung. Der zweite Schritt besteht darin, die inneren Denkmuster zu überprüfen, denn »Stress entsteht im Kopf«.

Denkmuster

Regelmäßige Ermahnungen, die wir in unserer Kind- und Jugendzeit erhielten,

führen nicht selten dazu, dass sie als verinnerlichte Verhaltensmuster fortwirken. Experten weisen auf fünf grundlegende elterliche Forderungen hin, die in unterschiedlicher Weise und Ausprägung unbewusst in jedem Menschen wirken, sogenannte »innere Antreiber«. Die Häufigsten sind: »Sei perfekt!«, »Beeil Dich!«, »Streng Dich an!«, »Mach es allen recht!«, »Sei stark!«.

Diese Antreiber bestimmen zum Teil wesentlich unser Leben und beeinflussen unser Verhalten. Sie verbrauchen Energie und erzeugen inneren Druck. Entdecken Sie Ihre antreibenden Gedanken und setzen Sie denen sogenannte »Erlauber« entgegen, beispielsweise dem Antreiber »Sei perfekt!« die Erlaubnis: »Ich darf Fehler machen und ich bin gut genug, wie ich bin.«.

Eigene Grenzen erkennen

Achten Sie auf Ihre Sprache. Wie häufig sagen Sie: »Ich muss!«? Wollen Sie am Abend zur Veranstaltung gehen oder müssen Sie? Wer zwingt Sie? Und: Was würde passieren, wenn Sie absagen würden?

Es ist hilfreich sich zu fragen, was Sie beispielsweise daran hindert, einen nicht unbedingt notwendigen Termin abzusagen. Wenn jemand sich über die Ursache seiner Befürchtungen klar wird, fällt es der Person in der Regel leichter, »Nein« zu sagen und die eigenen Ressourcen zu schonen. Oder aber es ist der Person möglich, sich dafür zu ent- >>>

scheiden, was in der Regel den »inneren Druck« verringert oder vollständig nimmt. Häufig treffen wir Entscheidungen, weil wir kurzfristig Schmerz oder Ärger vermeiden wollen – und handeln uns damit langfristig belastenden Stress und Probleme ein.

Um die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu entscheiden, was Sie wirklich wollen, kann das »10-10-10-Modell« nach Susy Welch hilfreich sein. Fragen Sie sich: »Welche Auswirkungen haben meine Entscheidung und mein Handeln in 10 Minuten, in 10 Monaten und in 10 Jahren?« Diese unterschiedlichen Zeitperspektiven können schnell deutlich machen, ob meine Entscheidung mit meinen eigenen Vorstellungen und auch mit meiner zur Verfügung stehenden Energie vereinbar ist. Sie helfen bei der Bestimmung meines Verhaltens sowie auch meines persönlichen Leitbilds.

Formulieren Sie ein Leitbild

Was ist Ihnen wichtig? Nach welchen Werten und Prinzipien leben Sie bzw. wollen Sie leben? Ein Leitbild dient der Klarheit für zukünftiges Handeln. Zeit und Energie gehen verloren, weil wir nicht genau wissen, was wir wirklich wollen. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um zu reflektieren, was Ihnen wichtig ist und wie Ihr Lebensstil sein soll – und was Sie heute schon tun können, um in die gewünschte Richtung zu kommen.

Leerzeiten kultivieren – feste Erholungszeiten einplanen

Der Erholungsurlaub im Jahr ist sehr wichtig, aber auch die Erholungszeit am

Tag ist effektiv. Planen Sie jeden Tag feste Entspannungspausen ein. Unter Pause verstehe ich die zehn Minuten, in denen Sie mittags in der Sonne auf der Bank sitzen, in der Sie eine Tasse Kaffee mit einem Keks genießen – ich verstehe darunter Zeiten, in denen Sie sich selbst etwas Gutes tun.

Und das ist sehr individuell: Für den einen ist es ein leckeres Essen und für den anderen ein Saunagang, ein Kino- oder Theaterbesuch oder gar der Abend zuhause alleine mit einem Buch. Bei allem kommt es darauf an, dass Sie es mit dem Bewusstsein tun: Ich tue mir Gutes und ich achte auf mich. Ich Sorge dafür, dass ich Energie bekomme. Viele Menschen wissen, was ihnen gut täte, nur sie tun es nicht. Ich frage hier gerne: »Sind Sie sich es selbst nicht wert?«

Sich selbst ein guter Freund

Einem Freund, einer Freundin, die sich müde, erschöpft und energielos fühlt, würden Sie sicher zureden, dass sie an sich denken soll. Reden Sie sich auch so zu?

Seien Sie gut zu sich selbst, freuen Sie sich über Gelungenes in Ihrem Leben und über das Schöne im Leben. Bewahren Sie sich ein Bild davon. Seien Sie für diese

positiven Erinnerungen dankbar – von ihnen zehren wir in schwierigen Momenten und Lebensphasen.

Treffen Sie Freunde – Investieren Sie Zeit für den anderen

Emotional positive Beziehungen zu anderen Menschen tragen dazu bei, dass wir uns wohl und geborgen fühlen. Unzählige Studien belegen, dass andere Menschen ein wirkungsvolles Gegenmittel zum Stress sind. Und nutzen Sie Ihre Freunde, Bekannte, die Familie, wenn es Ihnen nicht gut geht. Bitten Sie um Unterstützung, wenn Ihnen alles zu viel wird. Und: Nehmen Sie die Hilfe an, die Ihnen angeboten wird.

Und zu guter Letzt: Warten und Aufschieben helfen nicht! Fangen Sie jetzt an!

Doris Ostermann

Dipl. Soz.-Päd., Gesundheitscoach
(Msc.), Supervisorin (DGSv)

Weitere Infos:

Deutsches Medizin-Netz
www.hilfe-bei-burnout.de

Es ist jetzt ...
www.zeitzuleben.de

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: