



Souverän leben – der Burnout-Falle entrinnen

Souverän leitet sich ab von dem französischen *souveraine* und meint selbstsicher oder überlegen. Das Leben souverän meistern und selbstbestimmt in alltäglichen Situationen des privaten und beruflichen Lebens denken und handeln, das wünschen sich viele, die ein Burnout durchgemacht haben.

Die Herbeiführung von Verhaltensänderungen braucht jedoch Zeit und bedarf, will sie dauerhaft gelingen, der wiederholten Einübung. Dazu ist Selbstdisziplin die

Grundvoraussetzung. Man muss ständig an sich arbeiten, dabei die selbstbestimmten Ziele für Privatleben und Beruf vor Augen haben und sich sodann über tägliche kleine Fortschritte freuen. Das kann bereits mit dem Wörtchen nein, vor dem man sich früher scheute, gut gelingen.

Sowohl beruflich als auch privat ist es wichtig, sich mit den Dingen zu beschäftigen, die man wirklich selber will und die einem Freude machen. Dann gelingt die Kontrolle über das eigene Leben wieder und ein Burnout hat keine Chance mehr. ■

Hilfen für die Zeit danach

- ▶ Eine Zeitlang noch die psychotherapeutischen Angebote in der Ambulanz in Anspruch nehmen
- ▶ Sich einen Coach an seiner Seite suchen, mit dem über anstehende Entscheidungen gesprochen werden kann, z. B. neuer Beruf, Scheidung, Ortswechsel
- ▶ Tägliches Praktizieren erlernter Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen, z.B. Autogenes Training und konsequentes Beibehalten der Übungen über zwei bis drei Monate im Alltag
- ▶ Strategien des Zeit- und Selbstmanagements umsetzen
- ▶ Mit Betroffenen sprechen, die man während der Therapie kennen gelernt hat und sich über Erfahrungen der Alltagsbewältigung austauschen
- ▶ Neue Erlebensmuster einüben und durch fortlaufende Wiederholungen stärken, z. B. durch ein neues Hobby wie Urban Gardening
- ▶ Erfreuliche Erlebnisse sammeln und wiederholt damit beschäftigen, das führt zu einer erhöhten Wahrnehmung für ein angenehmes Leben und hebt die Stimmung
- ▶ Seminarangebote nutzen, die helfen, die neu erlernten Verhaltensmuster, wie z. B. Grenzen setzen, Ich-Zeit bestimmen, Gelassenheit zu verstärken

Move your life

Dr. Linda Zimmermann unterstützt als Coach Einzelpersonen und Unternehmen dabei, mutig Veränderungen anzugehen, neue Ziele zu erarbeiten, ihr Potential weiter zu entfalten, Hindernisse zu umgehen, ihre eigenen Lösungskonzepte zu entwickeln und ihren Weg zu gehen – Schritt für Schritt. Gesundheit & Wellness hat mir ihr gesprochen.

G&W: Wie häufig kommt es vor, dass Beschäftigte aufgrund psychischer gesundheitlicher Probleme ausfallen?

Linda Zimmermann: Laut BKK Gesundheitsreport (2010) sind die Arbeitsunfähigkeitszeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in den letzten 30 Jahren von zwei Prozent auf elf Prozent angestiegen. Studien zeigen, dass es sich mehr als lohnt, in gesunde Unternehmensstrukturen und in die psychische Widerstandskraft der Führungskräfte und Mitarbeiter zu investieren.

Was genau verstehen Sie unter einer gesunden Unternehmenskultur?

Eine Unternehmenskultur, die gesundheitsförderlich ist, die betriebliche Personal- und Gesundheitspolitik betreibt, die Mitarbeiter klar beteiligt, für klare Aufgabenverteilungen und Zuständigkeiten sorgt, Ressourcen bereitstellt und letzten Endes Informations-, Beratungs- und Qualifizierungsangebote anbietet.

Mit welchen Maßnahmen kann das Unternehmen zur Förderung der psychischen Gesundheit beitragen?

Besonders zu nennen sind Maßnahmen zur Reduktion oder Vermeidung psychischer Belastungen, Ressourcenaufbau und Maßnahmen zur Unterstützung von psychisch stark beanspruchten oder bereits erkrankten Menschen.

Was genau sind die Erfolgsfaktoren psychischer Widerstandskraft?

Gekonntes Zeit- und Selbstmanagement mit einer klaren, persönlich attraktiven und realistischen Zielsetzung mit starkem Lösungsfokus und einem gekonnten ressourcenaktivierenden Umgang, auch unter Zuhilfenahme eines Netzwerkes.



Veranstaltungshinweis:

17./24. Juni: Kleine Auszeit – Inspiration für ein bewegendes Berufsleben

im WaldHaus, Wonnhaldestraße 6, 79100 Freiburg, jeweils von 10 Uhr bis 18 Uhr

Referentin: Dr. Dipl.-Psych. Linda Zimmermann
Moving Concept, Freiburg • Telefon 0761 590 362 34
www.moving-concept.de • info@moving-concept.de