

Bewerbung, Karriere, Rezession und dann - Burnout?

Eine typische Karriere: Mit zwanzig Jahren voller Enthusiasmus Einstieg in den Job, dann nach den ersten Lehrjahren und nach beruflichen Erfolgen ging es steil nach oben: Vom Mitarbeiter zur Fach- oder Führungskraft, Umorganisationen wurden bewältigt, neue Chefs, anspruchsvolle Projekte, interessante, Aufgaben, doch irgendwann – vielleicht mit vierzig kommt der Alltag und die Luft ist raus. Vielleicht ist es „nur“ das Alter, die „hohen Ansprüche“ des Partners und dadurch bedingte Beziehungsprobleme, die Neurosen des Chefs, die zum beruflichen Wechsel führen, die Geldsorgen in „Zeiten knapper Ressourcen“, Meinungsverschiedenheiten über die Erziehung der Kinder, die an den Nerven zerrren oder die aktuellen Nachrichten aus der Tagespresse die eine Rezession voraus sagen. Menschen im Vertrieb (Verkäufer/-in) sind meist besonders betroffen aber auch manch anderer fühlt sich ausgeliefert und auch die Menschen mit sehr guten Bewältigungsstrategien haben in solchen Zeiten manchmal einfach so ein unbestimmtes Gefühl, „wie soll ich das alles noch stemmen?“ Dann wird der Ausblick manchmal eher trüb – nicht nur wegen der herbstlichen Jahreszeit.

Ohne auf die Ursachen im Detail einzugehen und den Zusammenhang von dauerhafter Überbelastung und wie dies von der Überforderung zu Stress bis zum „Infarkt der Seele“, eben zum Burnout führen kann. Alkohol und Medikamente zur Reduktion der Anspannung sind genauso der falsche Weg, wie eine Freund/-in, denn in erster Linie geht es in der Prävention um eine Stärkung der seelischen Belastbarkeit. Diese erreichen Sie nur, wenn Sie eine Änderung Ihrer Arbeits- und Lebensbedingungen vornehmen und sich Strategien aneignen mit Situationen besser umzugehen, in denen Sie sich bisher überfordert gefühlt haben. Jens Wiemeyer, Heilpraktiker für Psychotherapie und Managementcoach und Inhaber der B.iN Beratungspraxis in Lauf a. d. Pegnitz hat eigene Erfahrungen aus der Arbeit mit dem Burnout seit 2004 und hat hier für Betroffene und Gefährdete ein paar Gedanken zusammen gefasst, die Ihnen helfen es erst gar nicht so weit kommen zu lassen:

1. Achten Sie auf sich und Ihre Gefühle. Ganz besonders in körperlicher und seelischer Hinsicht sind diese gute Gradmesser auf das, was Sie brauchen: Ihre Bedürfnisse.
2. Beteiligen Sie Ihre Familie. Integrieren Sie Ihre Beziehung in Ihre Sorgen, Wünsche und Ziele ein und legen Sie Zwischenziele fest. Kleine Strecken lassen sich leichter bewältigen und können auch Grund sein, sich gemeinsam zu freuen.
3. Essen Sie sich glücklich! In einer Ernährung, die Ihre beruflichen und privaten Bedürfnisse optimal unterstützt, stabilisieren Sie Ihr Immunsystem, beugen Sie Krankheiten vor und erhalten lebenswichtige Aminosäuren.
4. Freizeit kann auch Stress sein! Integrieren Sie bewusst Pausen und beschäftigungsfreie Zeit in Ihren Alltag, zum „Seele baumeln lassen“. Zum „Runterfahren“ kann Autogenes Training, Hypnose, Mentaltraining, progressive Muskelrelaxtion oder andere Entspannungsverfahren beitragen.
5. Kommunikationstrainings können beitragen sich und andere besser zu verstehen.
6. Machen Sie eine Potenzialanalyse in Ihrer beruflichen Rolle als Fach-, Führungskraft und Verkäufer und lassen Sie sich im Coaching Feedback geben, wie effektiv Sie diese Funktionen erfüllen.
7. Unterscheiden Sie immer wie viel Sie selbst tun können. Lassen Sie los, insbesondere von den eigenen „Perfektionsansprüchen“. Sagen Sie öfter mal NEIN und geben Sie anderen eine Chance Ihnen zu helfen. Sie müssen nicht alles selbst tun.

Und wenn es Sie doch erwischt hat, können Ihnen helfen: Im Vorfeld die Pflege von offenen und vertrauensvollen Beziehungsnetzwerken zu Freunden, Kollegen und Partnern, ein Gespräch bei der Telefonseelsorge, der Hausarzt, Heilpraktiker (für Psychotherapie) und Psychologen/-innen.