



Ausgebrannt - und jetzt?

Quelle: Nach dem Buch von **Andrea Baumgartl**, Elf effektive Strategien gegen den Burnout.

Dass Sie ausgebrannt sind, wurde Ihnen schon deutlich in vielerlei Formen vor Augen geführt und welche Auswirkungen Ihr Burnout auf Ihr Leben und Ihr Umfeld hat, haben Sie bereits erfahren. Wie es so weit gekommen ist, dass in Ihnen kein Feuer mehr brennt, wissen Sie wahrscheinlich auch schon. Mit den folgenden Handlungsanleitungen lassen Sie Schritt für Schritt Ihr Burnout hinter sich, basierend auf dem Grundsatz, dass Sie nach wie vor so bleiben können, wie Sie sind. Wissend, dass Sie Ihr Bewusstsein schärfen und erweitern können, um sich vor den Mechanismen des Burnouts zu schützen! Mit BISS - Begierde, Intuition, Spass und Selbstbewusstsein. Kommen Sie In 10 Schritten aus der Verleugnungs-falle Burnout; wenn Sie dies auch wirklich wollen!

1. Erkenntnis - Bewusstsein - Entscheid

Es geht in diesem ersten Punkt darum, das Burnout in seiner individuellen Form anzuerkennen, die Belastungen zu benennen / zu skalieren und eine Strategie zur „Veränderung“ zu entwickeln. Sie sollen selber merken, welches Thema Sie zuerst angehen wollen / müssen / können / dürfen.

2. Glaubenssätze, Antreiber

Hier geht es darum, (störende) Muster sichtbar zu machen, um daraus neue Glaubenssätze oder Erlauber zu formulieren.

3. Fühlen statt Funktionieren

Ziel ist es, Selbst-Bewusst-Sein zu entwickeln, in dem nicht mehr die Stolpersteine sondern die Qualitäten im Vordergrund stehen. Ausbrennen tut man nur in der Übertreibung. Hier gilt es, das Mass / die Balance zu finden.

4. Körpersignale geben Auskunft

Hinter jedem Körpersignal* steckt eine Information; diese Botschaft passt zur momentanen Situation und will zum Handeln auffordern. Dazu müssen wir die Signale wahrnehmen und deuten, um im Sinne eines Frühwarnsystems entsprechend zu reagieren.

*Bei der Entstehung vieler Erkrankungen hat die Seele (Psyche) einen entscheidenden Einfluss auf den Körper (Soma). Psyche und Soma finden sich im Begriff der Psychosomatik. Die psychosomatische Medizin ist ein eigener Fachbereich in der Medizin. Psychische Symptome können sein: innere Unruhe, Gereiztheit, Hektik, Nervosität, Schlafstörungen, seelische Labilität, Depression, Angst. Diese Beschwerden treten manchmal kombiniert mit Essstörungen oder Magersucht oder Abhängigkeit gegenüber Alkohol, Medikamenten und Drogen auf. Körperliche Auswirkungen der seelischen Dysbalance können sich am Gehirn in Form verschiedener Kopfschmerzsymptome und am Herzen durch plötzliches Herzrasen, Herzstolpern und Bluthochdruck zeigen. Veränderungen an den Verdauungsorganen zeigen sich als Durchfall bzw. Verstopfungen, oft begleitet von Entzündungen oder Geschwüren. Am Bewegungsapparat zeigen sich Symptome in Form von Verspannungen, Nacken- und Rückenschmerzen oder dem Schulter-Arm-Syndrom. Auch an der Haut können sich psychische Probleme manifestieren.



5. Du bist deine eigene Chairperson / Stopp dem Gedankenkreisen

Der Entscheid zur Selbststeuerung bedeutet auch, sich gegen anderes zu stellen, loszulassen, aufzugeben. Entrümpeln! Sich aus der Abhängigkeit nehmen. Aktiv sein, das tun, was passend ist, sich in ein anderes Licht setzen, Ja sagen zu positiven Gedanken und Stimmungen. Ziel ist es, Einsicht zu gewinnen, dass ich mich verletzen / einengen / hetzen/ kränken /... lasse, und mich zu entscheiden, wann und wie stark ich mich für welchen Glaubenssatz einsetze.

6. Eigene Grenzen spüren, verteidigen, setzen und handeln

Jeder Mensch hat seinen individuellen Raum, der von persönlichen Grenzen umgeben ist. Ziel ist es, sich dieser Grenzen bewusst zu sein und aktiv in Form von Eigenverantwortung zu verteidigen. Kampf, Flucht oder Erdulden sind die Verhaltensmuster; angemessen Nein-Sagen, Abgrenzung, Priorisieren und zu sich selber stehen (Selbstverantwortung) die Handlungstechniken.

7. Leitziele und Lebensinhalt gestalten

Zielsetzung dieses Schrittes ist es, einen neuen Lebensinhalt zu gestalten und sich von den „Ketten“ der Belastungen zu befreien. In einer zweiten Phase gilt es dann, dieses neue Bild mit der Aussenwelt abzugleichen und die Konsequenzen bewusst zu machen.

8. Entsorgen von Altlasten und Loslassen von Muster

In dieser Sequenz geht es primär darum, Mut zu fassen, den Willen und den Glauben an sich selbst in dieselbe Richtung zu bringen. Und es geht auch darum, den persönlichen Raum frei zu machen, um sich selber wieder zu spüren und entfalten zu können. Hier werden die Weichen für eine Zukunft - ohne den Ballast von Gestern - gestellt.

9. Bewusst bilanzieren

Erfolg ist die Folge des Denkens, Fühlens, Seins. Und sich dessen besinnen, was Sie bisher geleistet haben. Zur Leistung gehört die Entspannung genau so wie der Tag zur Nacht. Thema ist hier die Ausgestaltung einer tragfähigen und energieerzeugenden Work-Life-Balance.

10. Vision entwickeln

Entwickeln Sie Visionen, Träumen und Wünschen und nehmen Sie diese ernst. Bleiben Sie Ihrem eigenen Weg treu; Dies ist der letzte Schritt aus dem Burnout. Altes loslassen, Neues angehen, die Konsequenzen tragen – all dies können Sie. Sind Sie ehrlich zu sich selbst; beenden Sie die Selbstverleugnung Burnout!

Mit einer professionellen Unterstützung schaffen Sie den Ausstieg aus Ihrem Burnout. Oder noch besser, lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen. Reagieren Sie, bevor Sie sich nicht mehr bewegen können. Denn dieser Weg ist beschwerlich; zu verlockend sind die Rückfälle in alte Muster und in die Selbstverleugnung. Lassen Sie sich von einer Fachperson in diesem Prozess begleiten. Wir UmsetzungsberaterInnen von impuls B verfügen über eigene Erfahrungen und praktisch anwendbare Methoden, um die oben beschriebenen Schritte zielorientiert und nachhaltig mit Ihnen gehen zu können.