

Gestresst und ausgebrannt

Frage: „Als Teamleiter trage ich für unsere Kunden wie auch für meine Mitarbeitenden eine grosse Verantwortung. Aufgrund der hohen Arbeitsbelastung engagiere ich mich täglich bis zu zwölf Stunden für die Firma. In letzter Zeit fühle ich mich zunehmend energielos und genervt. Am Abend falle ich todmüde, grübelnd und mit einer Migräne ins Bett und kann dann nicht einschlafen. Ich frage mich nun, ob ich nur gestresst bin oder schon ein Burnout habe?“

Antwort: Die von Ihnen beschriebenen Symptome können sowohl auf einen chronischen Stresszustand als auch auf ein beginnendes Burnout hinweisen. Stress kann eine positive wie auch eine negative Bedeutung haben. So brauchen wir z.B. einen bestimmten Grad an Anspannung, um eine Aufgabe konzentriert zu lösen (positiver Stress oder Eustress). Fühlen wir uns jedoch dauernd überfordert und angespannt, kommt es zu psychosomatischen Beschwerden (negativer Stress oder Distress).

Programm: Eine Stressreaktion ist ein genetisch festgelegtes automatisches Programm. In der Steinzeit war es wichtig, schnell auf eine Gefahr zu reagieren. Beim Anblick eines Bären teilt das Gehirn dem Körper mit, Energie für den Kampf oder die Flucht zu produzieren. Da aber jede Situation, die vom Gehirn als eine Gefahr oder Herausforderung wahrgenommen wird, eine Stressreaktion auslöst, hängt es von unserer Wahrnehmung und Interpretation ab, was „stresst“. So kann der Anblick des Chefs aber auch ein Gedanke an die Arbeit zur Produktion von Stresshormonen führen und den Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Tritt Stress nur ab und zu auf ist dies unbedenklich. Sobald wir aber täglich einem Stressor (das was uns stresst) ausgesetzt sind und wir unsere Stresshormone nicht mehr abbauen können, kommt es zum chronischen krankmachenden Stress. Er führt zu Kopf- und Rückenschmerzen, Störung der Verdauung, Magen-Darm-Geschwüren und Herzerkrankungen.

Phänomen: Burnout hingegen beschreibt ein Phänomen, bei dem besonders pflichtbewusste und engagierte Personen beginnen, körperliche Symptome von Erschöpfung und Müdigkeit als Folge längerfristiger beruflicher Überforderung zu zeigen. Typische Symptome sind: emotionale Erschöpfung, reduzierte Leistungsfähigkeit, negative Einstellungen, sozialer Rückzug, Gefühle der Sinnlosigkeit und psychosomatische Beschwerden. Da diese Symptome auch bei posttraumatischen Belastungsstörungen, Depressionen und als Begleitscheinung von langfristigem Stress auftreten, ist Burnout schwer fass- und diagnostizierbar. Leiden die Betroffenen unter einer depressiven Störung, ist eine Psychotherapie angezeigt, ist der Grund eine Stresssymptomatik, kann Burnout durch den Erwerb von Stressbewältigungsfertigkeiten behandelt werden.

12 Tipps zur Stressverminderung

1. Tun Sie nichts, dies aber richtig!
2. Nehmen Sie das Leben mit Humor!
3. Lassen Sie die Arbeit, wo sie hingehört: im Büro!
4. Machen Sie bei der Arbeit mehrmals eine Pause!
5. Sagen Sie nicht Ja, wenn Sie Nein sagen wollen!
6. Schaffen Sie sich eine gesunde Distanz zur Arbeit!
7. Ziehen Sie – falls nötig – die Notbremse!
8. Nutzen Sie Ihre Zeit sinnvoll! Eliminieren Sie alle unnötigen Tätigkeiten.
9. Sorgen Sie für mehr Durchblick: Entmisten Sie Büro und Alltag!
10. Bleiben Sie gelassen! Vermeiden Sie den alltäglichen Bürokleinkrieg.
11. Schrauben Sie Ihre perfektionistischen Leistungsansprüche nach unten!
12. Entspannen Sie sich: Atmen Sie einmal tief ein und aus!

©Michael F. Gschwind berät als ausgebildeter Psychologe FSP Menschen und Unternehmen zum Thema Arbeitsbelastung, Stress und Burnout.

www.mfgschwind.ch