

Burnout - erschöpft, verzweifelt, ausgebrannt

Wie Sie den Weg aus der Burnout-Spirale schaffen können



In der heutigen Welt, in der überzogene Leistungserbringung und perfektes Funktionieren häufig vorausgesetzt werden, ist es kaum verwunderlich, dass immer mehr Menschen in die Burnout-Spirale geraten. Wir haben uns mit Hannes Leister über das aktuelle Thema unterhalten. Er durchläuft selbst ein Burnout und bietet mittlerweile Workshops für Betroffene an.

Das Wort „Burnout“ ist in aller Munde, doch was genau versteht man darunter?

Nicht nur in aller Munde, es wird leider auch sehr oft missbräuchlich verwendet - dadurch werden die wirklich Betroffenen oftmals zu wenig ernst genommen! **Burnout bedeutet nichts anderes als „ausgebrannt zu sein“.** Es geht nichts mehr, man ist körperlich und psychisch nicht mehr in der Lage, selbst die einfachsten Dinge des Alltags zu bewältigen! Burnout ist der Endzustand einer Entwicklungslinie. Als kleines Beispiel, was ein echtes Burnout für einen Menschen bedeuten kann: bei mir dauerte es über 5 Jahre, bis ich wieder ein einigermaßen normales Leben führen konnte und frei von Medikamenten war!

In der dunklen Jahreszeit leiden viele Menschen unter der sogenannten Winterdepression. Wie erkennt man, ob man Burnout-gefährdet ist oder „nur“ unter dem „Winterblues“ leidet?

Ein drohendes oder bestehendes Burnout erkennt man am einfachsten daran, dass der Betroffene nicht darüber spricht. Wenn jemand immer den Begriff verwendet, dann ist er weit davon entfernt ein echtes Burnout zu haben. Deshalb wird leider in Österreich dieses Wort oft nicht mehr ernst genommen, weil schon fast jeder irgendwie den Ausdruck Burnout verwendet.

Ich habe einen speziellen Workshop am Meer entwickelt, der gerade in den nächsten Monaten (Stichwort Winterblues) sehr an Bedeutung gewinnt. Ziel ist es, einerseits den Präventionsgedanken zu schärfen, ein Bewusstsein zu bekommen und andererseits Menschen zu helfen, die sich bereits im Hamsterrad befinden

und nicht wissen, wie sie herauskommen sollen.

Was soll ich tun, wenn ich erste Anzeichen eines Burnouts erkenne?

Leider erkennen viele Menschen nicht selbst, dass sie schon drinnen stecken und beginnen sich zu verändern. Der Lebenspartner bzw. sein engstes Umfeld sind hierbei die besten Beobachter. Mein Rat, wenn Sie merken, dass irgendetwas mit Ihnen nicht stimmt: Gehen Sie zum Arzt Ihres Vertrauens, lassen Sie sich aber nicht sofort Medikamente verschreiben. Suchen Sie am besten einen Arzt auf, der schul- als auch alternativmedizinisch arbeitet oder gehen Sie zu einem guten Stress- und Mentalcoach.

Viele Eventualitäten im Leben lassen sich absichern, auch die finanziellen Folgen eines Burnouts. Hatten Sie eine Absicherung? Mussten Sie für Therapien/Behandlungen selbst aufkommen oder wurden diese von einer Versicherung übernommen?

Da ich selbst über 15 Jahre in der Versicherungsbranche tätig war, habe ich zu meinem Leidwesen immer nur meine Kunden nach bestem Wissen und Gewissen beraten und dabei auf mich selbst vergessen. Dabei hätte mir eine Berufsunfähigkeitsversicherung sehr geholfen. Bei mir im Jahr 2005 war die Situation so, dass es keine Kliniken dafür gab, dieses Thema noch in den Kinderschuhen stand und ich selbst sehr viel Geld für Therapien und Behandlungen aus eigener Tasche bezahlen musste.

Haben Sie noch einen abschließenden Tipp/Rat-schlag für unsere Leser?

Hören Sie auf den einzig richtigen Ratgeber, Ihren Körper! Prävention stellt dabei die wichtigste Grundlage da. Tun Sie was, bevor Sie Gefahr laufen auszubrennen! Betroffenen möchte ich meinen Workshop am Meer ans Herz legen: www.ichwillwiederleben.com.

Herr Leister, vielen Dank für das informative Gespräch!



HANNES LEISTER

Betroffener, Buchautor,
Workshopinitiator

www.ichwillwiederleben.com

✉ hleister@a1.net

☎ 0664/6343046



BUCHTIPP

In seinem Buch „**Ausgebrannt - Ich will wieder leben**“ schildert Hannes Leister seine Leidensgeschichte und gibt Betroffenen und deren Angehörigen wieder Mut und Hoffnung.

www.ichwillwiederleben.com