



Wir Trainer\*innen, Coach und Berater\*innen beschäftigen uns sehr mit dem Thema der Digitalisierung, wie unsere Kund\*innen auf dem Laufenden bleiben und damit, was die VUKA Welt mit uns macht. Als Trainerinnen und Trainer sind wir es gewohnt, projektabhängig zu arbeiten und für unsere Kund\*innen unser Bestes zu geben. Oft ist unsere Arbeit mit vielen Reisen und Unterwegssein verbunden.

Wir möchten unsere Kund\*innen zufriedenstellen und dabei gleichzeitig den eigenen Ansprüchen gerecht werden. Zudem tragen wir als Selbstständige meist allein die Verantwortung für ein gutes Arbeitsergebnis. So viel Eigenverantwortlichkeit kann sehr befriedigend sein und Spaß machen, gleichzeitig aber auch als belastend empfunden werden und Stress auslösen. Stressige Phasen kennt nahezu jeder von uns, wichtig ist es aber, die Frühwarnsignale rechtzeitig zu erkennen, wenn wir am Ende unserer Kräfte sind und es Zeit für eine Veränderung ist. Gerade für uns ist es wichtig in dieser Zeit bei dieser Art zu arbeiten, dass „wir uns nicht verbrennen.“

### **Woran ich Burn-Out erkenne**

Burnout-Ursachen sind vielfältig, meist entsteht Burn-Out durch eine Kombination aus vielen Faktoren. An der Entstehung sind jedoch immer innere Anteile, wie die Persönlichkeit und die eigenen Einstellungen beteiligt. Auch äußere Faktoren, wie geringe Wertschätzung und soziale Konflikte spielen eine relevante Rolle. Besonders gefährlich ist, dass sich die Erkrankung meist schleichend entwickelt und Betroffene erst nach Jahren der Überlastung an einen Punkt kommen, an dem nichts mehr geht. Die wichtigsten Symptome sind dann Gefühle der Erschöpfung und des Ausgelaugtseins sowie das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben. Unzufriedenheit und verstärkte Müdigkeit stellen sich ein. Klassisch sind auch häufige Traurigkeit, sozialer Rückzug, Schlafstörungen, diffuse Schmerzen, leichtere Reizbarkeit, Nervosität und innere Ruhelosigkeit.

### **Welche Einstellungen Burn-Out begünstigen**

**Hohe Erwartungen an die eigene Arbeit**

In Zeiten der Leistungsgesellschaft gilt Ehrgeiz als positive Eigenschaft und wird oft mit Erfolg belohnt. Besonders als Selbstständige müssen wir mit unserer Leistung überzeugen, auf den Punkt abliefern, uns von der Masse abheben, um einen Auftrag zu bekommen. Wir haben gelernt: Wer hart arbeitet, wird belohnt. Manchmal führt das dazu, dass wir nicht mehr in der Lage sind zu erkennen, wenn die eigene Arbeit auch einfach mal „gut genug“ ist. Erwartungen sind ein undefinierbarer Zustand ohne richtigen Anfang und ohne Ende. Setzt euch realistische Ziele, macht euch einen Plan...

### **Verstärkte Leistungsbereitschaft**

Für die Erreichung unserer Ziele sind wir oft bereit, mehr und härter zu arbeiten. Dabei werden andere wichtige Dinge oft vernachlässigt, wie zum Beispiel ausreichend Entspannung, soziale Kontakte, genügend Schlaf. Viele sind bereit, eine ganze Menge für die Arbeit aufzuopfern und über die eigenen Grenzen hinauszugehen. Häufig geht das eine ganze Zeit lang gut und wir erzielen damit sogar Erfolge. Wer auf Dauer über seine Grenzen hinausgeht, riskiert die eigene Gesundheit, nicht selten leidet auch das soziale Umfeld. Mal im roten Bereich zu sein, hält uns fit. Schaut, dass die Drehzahl auch wieder runter geht!

### **Perfektionismus**

Zu perfektionistische Denkweisen hindern uns daran, mit uns selbst und unserer Arbeit zufrieden sein zu können. Das Gefühl, nicht genug zu sein oder nicht genug zu leisten, belastet die Psyche. Wenn Sie öfters das Gefühl haben, versagt zu haben, obwohl die eigene Leistung durchschnittlich war, Sie sich für kleine Fehler hart verurteilen oder sich schnell angegriffen fühlen, wenn andere Sie kritisieren, kann es hilfreich sein, die eigene Denkweisen zu hinterfragen und Perfektionismus-Denken zu mindern. „Perfektion schafft Aggression“. Macht es klasse auf Eure Art, versucht aber nicht perfekt zu sein. Setzt Euer eigener Benchmark.

### **Vernachlässigung von eigenen Bedürfnissen**

Die Art und Weise, wie man mit Belastungen und mit sich selber umgeht, hat erheblichen Einfluss darauf, ob man „ausbrennt“ oder nicht. Viele kennen das unguete Gefühl, wenn wir eine Zeit lang den Sport ausfallen lassen, Treffen mit Freunden absagen oder der gemütliche Abend auf dem Sofa entfällt. Sich selbst etwas Gutes zu tun und Zeit für unser Wohlbefinden einzuplanen ist oft schwer, führt aber dazu, dass wir mit Belastungen besser umgehen. Habt Euch lieb und vernachlässigt Euch nicht. Schaut, dass das was Euch wichtig und wertvoll ist auch in Eurem Leben Platz hat. So bleibt Ihr zufrieden.

### **Wie ich mich schützen kann**

- Perfektionismus mindern
- Nein-Sagen lernen
- Erkenntnis und Bereitschaft an sich zu arbeiten
- Identifikation und Verringerung von Stressquellen
- Gezielte Entspannung (PMR, Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, etc.)
- Regelmäßige Bewegung
- Ausreichend Schlaf
- Auszeiten nehmen (Handy, Laptop, Tablet ausschalten)
- Gesunde Ernährung, uvm.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für Ihre Arbeit und Ihre Gesundheit alles Gute!

Silke Dillmann