

Infarkt der Seele.

Burn-out – wörtlich übersetzt „ausgebrannt“ – ist ein Zustand der inneren Leere und seelischen Verausgabung. Die Betroffenen haben ihre wiederaufladbaren Energien abgegeben, sind in ihrer Substanz angegriffen und geschädigt. Das Burn-out-Syndrom ist längst keine typische Managerkrankheit mehr, sondern kann jeden treffen.

Seit den 1990er Jahren haben sich die psychischen Erkrankungen quasi verdoppelt. So ist in Österreich praktisch jeder 10. davon betroffen, bis 2015 rechnet man damit, dass psychische Krankheiten an 2. Stelle der Krankheitsstatistik stehen werden. Tat man Burn-out früher als Managerkrankheit ab, so weiß man heute, dass es jeden treffen kann. Die typische „Burn-out-Persönlichkeit“ gibt es nicht.

Ein Burn-out-Syndrom lässt sich nicht auf eine einzige Ursache zurückführen und entsteht immer über einen längeren Zeitraum. Ausschlaggebend sind dabei besonders das Persönlichkeitsprofil des betroffenen Menschen und seine Vielzahl an Aufgaben. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese real an den Erkrankten herangetragen werden – z. B. in Form der Wirtschaftskrise, die im Beruf noch mehr Einsatz abverlangt und oftmals auch finanzielle Sorgen mit sich bringt – oder ob es sich um selbst aufgebürdete Verantwortlichkeiten handelt, indem man es immer „jedem recht machen“ will. Bürdet man sich selbst zu viel auf, rebelliert die Seele. Diese emotionale Erschöpfung drückt sich vorrangig in chronischer Müdigkeit aus, Schlaflosigkeit, Krankheitsanfälligkeit und diverse körperliche Beschwerden können damit einhergehen. Da die Symptome eher emotionaler als physischer Natur sind, werden sie von den Betroffenen oft nicht wahrgenommen. Dabei weiß der Körper ganz genau, was ihm gut tut, und sendet frühzeitig Warnsignale aus, die ernst genommen werden müssen.

Betroffen?

Suchen Sie so rasch als möglich professionelle Hilfe, vor allem wenn körperliche Symptome wie Schlafprobleme ungewöhnlich häufig auftreten. Dr. Dagmar Deixelberger-Fritz, Burn-out-Coach mit Praxis im Innsbrucker Medicent, ist so eine Anlaufstelle. Nach einem ausführlichen Erstgespräch wird gemeinsam mit dem Klienten das Ziel besprochen und ein darauf abgestimmter, individueller Therapieplan entwickelt. Die Therapie enthält Elemente aus der Traumatherapie, der lösungsorientierten Kurzzeittherapie, Mediation etc., aber auch

– je nach Bedarf und Wunsch – Cranio, TCM und Ähnliches. Vor allem in der Traumatherapie (Somatic Experiencing) geht es darum, wieder auf seinen Körper zu hören und vorhandene Ressourcen zu aktivieren. Somit können sich Angstzustände lösen oder negative als emotional neutrale Erlebnisse empfunden werden. Diese psycho-physiologisch ausgerichtete Form der Therapie hat zum Ziel, das wie auch immer verursachte Trauma aufzulösen, den Klienten aus seinem starren, kreisenden Zustand in eine zielgerichtete Bewegung zu bringen und ihm Perspektiven für die Zukunft aufzuzeigen. Nehmen Sie Ihre seelische Krise als Chance für ein bewussteres Leben. Dr. Deixelberger-Fritz: „Vorsicht ist bei Medikamenten geboten. Psychopharmaka sind bei fortgeschrittenen Fällen zur akuten Erstversorgung zwar manchmal notwendig, längerfristig bekämpfen diese aber nur die Symptome, nicht aber die Ursache. In vielen Fällen machen diese auch abhängig und können die Arbeitsfähigkeit verringern.“

Um es gar nicht zum Burn-out kommen zu lassen, können Sie in vielerlei Hinsicht vorbeugen. Eine Stunde Bewegung am Tag wirkt antidepressiv, auch gesunde Ernährung (Omega-3-Fettsäuren!) kann helfen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich, entspannen Sie regelmäßig und geben Sie sich selbst die Möglichkeit, Ihre Batterien wieder aufzuladen.

Burn-out in Unternehmen

Nicht nur der Betroffene selbst leidet unter den Symptomen, auch das Unternehmen kann Schaden nehmen – lange bevor der betroffene Mitarbeiter in Krankenstand geht. Denn Müdigkeit führt zu Unkonzentriertheit, der Mitarbeiter macht mehr Fehler und kann unter Umständen sein Arbeitspensum nicht mehr schaffen.

Dr. Dagmar Deixelberger-Fritz bietet ein spezielles Coaching für Unternehmen in Form von Seminaren, Vorträgen (auch mit anschließendem Gesundheitskarett mit Ingo Vogl zur Sensibilisierung von MitarbeiterInnen oder als Kundenevent) und Analysen zur Prävention. Dabei wird festgestellt, ob und in welchen Bereichen im Unternehmen Handlungsbedarf besteht. Führungskräfteworkshops, Burn-out-Coaching, Meditation, Teamkonfliktmanagement oder betriebliches Gesundheitsmanagement sollen zusätzlich helfen, Burn-out zu erkennen und zu vermeiden.



Dr. Dagmar Deixelberger-Fritz hat Psychologie studiert und in Arbeits- und Organisationspsychologie promoviert. Heute ist sie selbstständig und betreut zahlreiche namhafte Unternehmen in der Umsetzung von betrieblichen Gesundheitsmanagement-Projekten, da Burn-out in Unternehmen immer mehr zunimmt. Mitte Jänner eröffnete sie ihre Praxis im Medicent.

Burnoutcoaching
Dagmar Deixelberger-Fritz
Medicent, Innrain 143,
6020 Innsbruck
Tel.: +43/664/54 131 53
praxis@burnoutcoaching.at
www.burnoutcoaching.at

LEBEN+ARBEIT
Mitterweg 58,
6020 Innsbruck
kontakt@lebenundarbeit.at
www.lebenundarbeit.at

Text: Marina Kremser
Foto: Florian Schneider



{ Nächste Termine:
Vortrag „Burn-out – erkennen, vorbeugen, heilen!“: 2. April, 19 Uhr, Medicent Innsbruck
Seminar „Entspannt leben – Leben in Balance“: 3. bis 5. Juli, Naturhotel Grafenast }