

Arbeiten, bis gar nichts mehr geht

Wer ein Burnout erleidet, hat bis zum Zusammenbruch oft schon viele Warnsignale ignoriert – Severina Breitenmoser weiss, welche das sind

Von Lui Eigenmann/Darina Schweizer

Das Wort «Burnout» ist in aller Munde, Betroffene gibt es in allen Bevölkerungsschichten, oftmals auch bei Führungskräften. Die WN haben mit Krisencoach Severina Breitenmoser über die Gründe gesprochen und erfahren, auf welche Anzeichen man ganz genau hören sollte.

Zuzwil Severina Breitenmoser, wann waren Sie zum letzten Mal gestresst?

Das ist schon eine Weile her. Ich bin heute eher selten im Stress denn wir erleben diesen, gedanklich wie auch körperlich. «Stress entsteht, wenn wir leben, um es allen anderen recht zu machen.»

Wie haben Sie sich aus dem Stress genommen?

Erstmal musste ich mir bewusstwerden, was ich brauche. Ich habe in mich hineingehört und meine Gefühle sortiert, damit ich meine unerfüllten Bedürfnisse erkunden konnte. Es war nicht einfach, aus der Stressspirale auszusteigen. Wir können jedoch Strategien entwickeln, die uns helfen, belastbare Situationen zu meistern.

Führt zu viel Arbeit automatisch zu einem Burnout oder wie kommt es dazu?

Stress ist der Vorbote eines Burnouts. Ein Burnout ist ein schleichernder Prozess. Eine Studie von Statista sagt, dass 43 Prozent der Menschen im Arbeitsleben gestresst sind,

«Stress ist der Vorbote eines Burnouts.»

28 Prozent aufgrund ihrer finanziellen Situation und 25 Prozent im Verkehr zu den Hauptzeiten. Ich glaube, dass wir gestresst sind, weil wir unsere Resilienzen nicht nutzen. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und haben unseren Rhythmus. Wir bleiben lieber in der Komfortzone, als dass wir etwas verändern. Ebenso stellen wir einen hohen Anspruch an uns selbst und wollen stets alles perfekt ausführen. Perfektionismus erzeugt Druck und dieser wiederum bringt uns in den Stress.

Der Stress bei der Arbeit ist also eher eine Ausrede?

Könnte man so sagen ja. Wir Menschen neigen dazu, von aussen nach innen zu leben. Wir suchen also stets



Severina Breitenmoser führt die Coaching-Praxis Dein Lebensweg in Zuzwil.

einen Schuldigen, der für die Misere verantwortlich gemacht werden kann. Wir dürfen wieder lernen, selbst die Verantwortung für uns und unser Leben zu übernehmen. Wenn wir stets vom aussen abhängig sind, sind wir unzufrieden mit uns und unserem Umfeld. Im Job dürfen wir uns auch mal abgrenzen und nein sagen. Es ist wichtig, dass wir uns nicht hinten anstellen, sondern auf unsere Bedürfnisse hören und zwischendurch auch mal eine Pause einlegen.

Wie unterscheidet sich ein Burnout von einer Depression?

Bei einem Burnout sind wir körperlich, emotional und geistig erschöpft. Früher wurde das Wort Burnout als «Erschöpfungsdrepression» bezeichnet. «Burnout» klingt in unserer heutigen englischsprachigen Gesellschaft ein bisschen legerer. Erzählt jemand seinem Gegenüber, er habe ein Burnout gehabt, erntet er auch mal Bewunderung im Sinne von «Wow, du hast für deinen Job alles gegeben.» Wenn man sich vorstellt, dass ein Burnout zwölf Phasen hat, dann ist es durchaus ein ernstzunehmendes Thema in unserer Arbeitswelt. Während ein Burnout sich meistens in der Arbeitswelt ausweitet, ist die Depression auf das ganze Leben zu beziehen.

Wie beginnt ein Burnout?

Das kann damit beginnen, dass wir bei der Arbeit stets alles perfekt aus-

führen wollen. Unsere Erwartungshaltungen wollen gedeckt werden und unser Ehrgeiz kann zu Verbissenheit und Übermotivation überschwappen. Vielleicht greift in dem Moment im Unterbewusstsein der Glaubenssatz «ich muss es schaffen». Wir dürfen auch nicht vergessen, dass viele Ängste im Hintergrund unser Handeln agieren.

«Wir dürfen auch nicht vergessen, dass viele Ängste im Hintergrund unser Handeln agieren.»

Ebenso ignorieren wir in diesem Moment unsere Bedürfnisse und ziehen uns immer weiter von Familie und Freunde zurück. Kommt eventuell hinzu, dass die Wertschätzung seitens des Arbeitgebers fehlt und unsere Bemühungen nicht anerkannt werden. Körperlich und mental sind wir übermüdet und haben keinen Tatendrang mehr. Wir sind hier jedoch erst in der 6. Phase angekommen. Bis hierhin kann ein Coach noch Einfluss nehmen.

Welche Zielgruppe ist für ein Burnout prädestiniert?

Menschen, die ihre Resilienzen (Widerstandskräfte) nicht erkennen, sind eher anfällig. Sie sind sich ihrer Ressourcen und Stärken nicht bewusst und können so auch keine Bewältigungsstrategien entwickeln. Das Schöne an den Resilienzen ist, dass man sich diese aneignen und

sie ausbauen kann. Ebenso sind Personen prädestiniert, die einen sehr hohen Anspruch an sich und ihren Job haben und nie zufrieden mit sich und ihrem Tun sind. Nicht zu vergessen, ist natürlich auch der Druck von aussen ein wichtiger Faktor, der uns Menschen zu Höchstleistungen anspornt.

Spürt das Umfeld, wenn es so weit ist?

Nicht unbedingt. Da der Weg in ein Burnout mit vielen schleichenden Prozessen einhergeht, ist es für Ausenstehende eher schwierig zu sehen. Kommt der Mann abends nach Hause, denkt die Ehefrau: «Er ist eben müde von seinem Job, das ist normal.» Doch irgendwann zieht sich der Mann zurück, spricht mit seiner Frau nicht mehr viel, mag vielleicht auch nicht mehr essen und vernachlässigt Freunde und Hobbys. Er lebt in seiner eigenen Welt.

Welche Berufsgruppen und Geschlechter sind am häufigsten betroffen?

Ein Burnout kann jeden treffen. Das Geschlecht ist nicht entscheidend.

Welche Warnzeichen sollte man ernst nehmen, die auf ein Burnout hindeuten könnten?

Wenn sich jemand extrem für den Job engagiert, dürfen wir Chefs und Arbeitskollegen genauer hinschauen. Es gibt, wie gesagt, nicht das eine Warnzeichen. Daher ist es umso wichtiger, dass wir auf unsere Mit-

DIE ZAHLEN

▪ **Rund ein Viertel (27,1%) der erwerbstätigen Personen leidet unter Stress**, wobei der Anteil seit 2015 um 4,6 Prozent gestiegen ist.

▪ **Fast 30 Prozent der Schweizer Erwerbsbevölkerung leiden derzeit unter emotionaler Erschöpfung.**

▪ **Jüngere Erwerbstätige sind eher von Stress betroffen als ältere Personen.**

▪ **Es gibt fast keine Geschlechterunterschiede** in Bezug auf Stress.

▪ **Höhere Bildung geht mit tieferen Stressleveln einher**

Diese Zahlen gehen aus dem Job-Stress-Index von der Gesundheitsförderung Schweiz hervor.

menschen achten und nachfragen, wie es der Person geht, und ihr richtig zuhören. Schlussendlich aber beginnt alles bei uns selbst. Achtsa-

«Wir dürfen nicht vergessen, dass wir täglich 60'000 Gedanken haben. Zweidrittel davon sind negativ.»

mer durch das Leben gehen, sich Auszeiten nehmen und sich auch abgrenzen zu wissen, ist wichtig für unser Innenleben.

Wie können wir vorbeugen, damit wir nicht in ein Burnout rutschen?

Wenn man merkt, man ist vom Arbeitsvolumen überlastet, darf man sich gerne Hilfe bei Arbeitskollegen holen und auch mal Arbeit abgeben. Wir müssen nicht immer alles alleine schaffen. Für uns selbst gut zu schauen, ist nicht egoistisch, sondern notwendig, damit wir uns nicht in negativen und belastenden Situationen wiederfinden. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir täglich 60'000 Gedanken haben. Zweidrittel davon sind negativ. Das Mindset zu ändern und die Gedanken ins Positive umzuwälzen, ist ein wichtiger und grosser Schritt zu uns selber.

IHRE MEINUNG IST GEFRAGT

■ **Sind Sie von einem Burnout betroffen? Melden Sie sich bei uns: redaktion@wiler-nachrichten.ch.**

FRAGE DER WOCHE

Für Sie hat nachgefragt: Lui Eigenmann

Wie vermeiden Sie in Ihrem Leben zu viel Stress?



Andreas Breitenmoser, Stadtrat

«Ganz vermeiden lässt sich Stress in meinem Leben nicht. Ich versuche, meine Resilienz mit sportlicher Betätigung und gesunder Ernährung zu stärken. Im Laufe der Jahre habe ich zudem gelernt, in stressigen Situationen nicht mehr emotional zu reagieren.»



Linda Bachmann, Studentin

«Im Studium gehört ein gewisses Mass an Stress dazu, vor allem in der Prüfungsphase. Eine Liste mit täglichen To-Dos und wichtigen Abgabeterminen hilft mir aber, den Überblick zu behalten. Um nach einem stressigen Tag abzuschalten, mache ich gerne Sport.»



Ursula Egli, Stadträtin

«Als Stadträtin erwartet man von mir, dass ich permanent der Öffentlichkeit zur Verfügung stehe. Das ist ein Stresspotenzial, das nicht vermeidbar ist. Ich kompensiere es, indem ich zu Hause Arbeiten in Haus und Hof erledige und dazu gute Musik höre.»



Daniela Paul, Mutter

«Um Stress im Alltag zu vermeiden, verabrede ich mich jeweils nicht auf eine genaue Zeit. Zwischen 9.30 und 10 Uhr ist besser einzuhalten als 9.30 Uhr, vor allem mit Kindern. In stressigen Situationen hilft es, tief durchzuatmen oder nach draussen zu gehen.»



Jan Breitenmoser, Sportchef

«Ein gesunder Lebensstil hilft mir, Stress zu vermeiden. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und täglicher Sport. Ebenfalls habe ich das Glück, zu Fuss zur Arbeit gehen zu können. So kann ich jeweils für kurze Zeit abschalten.»