

PSYCHOHYGIENE ALS BURN-OUT PRÄVENTION

Das Burn-out Syndrom (BOS) - ich bezeichne es auch als die körperlich + geistige Kapitulation vor der erkrankten Seele – ist eine Krankheit, die jeden Menschen treffen kann. Ursprünglich wurde es den Überbelastungen aus Sozialberufen, dann auch den gestressten Managern zugeordnet. Doch das BOS macht vor keiner Berufsgruppe, keiner gesellschaftlichen Schicht und schon gar nicht vor dem Geschlecht halt.

Burn-out als Preis für Überengagement und übertriebenem Ehrgeiz?

Sicher nicht ausschließlich! Die Zahl der direkt oder indirekt Betroffenen ist stetig im Anstieg. Um so verwunderlicher ist es, dass wir uns dieser großen Herausforderung so wenig, wenn überhaupt stellen.

Was können wir tun?

Als indirekt Betroffene sollten wir mehr Verantwortung übernehmen um den Betroffenen zu helfen: "Ich mache mir Sorgen um Deine Gesundheit!". Erkrankte brauchen verstärkt Anerkennung, emotionale Zuwendung und Geborgenheit und ein aktives soziales Netz. Aber auch am Arbeitsplatz müssen wir verstärkt soziales Engagement beweisen, um so für die nötige Entlastung zu sorgen.

Als Selbstschutz – um Überengagement und übertriebenem Ehrgeiz vorzubeugen - sollten wir uns mit unseren **inneren Antreibern** auseinandersetzen.

Und vor allem **regelmäßig aktive Psychohygiene** betreiben!

Das bedeutet: Belastungen kritisch betrachten und offen Aus- und Ansprechen. Legen sie einmal pro Monat einen „**Washtag für Ihre Seele**“ ein. Hand aufs Herz: Wir lassen alles Mögliche kontrollieren und warten um die jeweilige Lebensdauer zu verlängern, nur von uns selbst erwarten wir stets pflegelos perfekt zu funktionieren!?!

Eine regelmäßige Betrachtung der nachfolgenden Kernthemen wirkt sich jedenfalls positiv auf Lebensfreude und -ziele aus.

- **Work - life Balance = körpereigene Haushaltsenergieanalyse**
- **Selbstmanagement = Bedürfnisanalyse**
- **Selbstschutzmanagement = Abgrenzungsanalyse** *Meine Grenzen und ich*
- **Stressmanagement = Stressorenanalyse**
- **Emotionalmanagement = Gefühls- (Wahrnehmungs-) Analyse**
- **Beziehungsmanagement = Sozialnetzanalyse**

Neben Coaching und Beratung wäre z.B. Supervision/Gruppensupervision ein geeigneter Rahmen für regelmäßige **Psychohygiene**.

Weitere Informationen gerne unter:



Ernst Busch

Coaching – Beratung - Mediation

Mobil: 0660 77 88 100

e-mail: Ernst.Busch@lebe-dein-leben.at

www.LEBE-DEIN-LEBEN.at

Buchtipps:

Ausgebrannt – Mein Burn-out und der lange Weg zurück
KOCH E. / ASUG Verlag, Juni 2004

Burn-out Syndrom – Infarkt der Seele
KOLBATZ Klaus-Peter / Bod GmbH, Jänner 2004

Burn-out bei Frauen – Über das Gefühl des ausgebrannt seins
FREUDENBERGER Herbert / Krüger Verlag, 1992

Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz
LITZCKE Sven / Horst Schuh Springer, Berlin 2004

Balance für die Seele- Wege aus der Depression
MAIER MR Dr.Karl / Kneipp Verlag, 2001