

Das Dreistufenmodell zur Stresserkennung und Burnout-Gefährdung

Die Stressanalyse

Viele Menschen sind immer wieder Stress-Situationen ausgesetzt und man beobachtet, dass es einige gibt, die besser mit diesen Belastungen umgehen können und andere, die früher oder später sehr gefährdet sind, dadurch krank zu werden. Es ist deshalb hilfreich, zu erkennen, ob man eher zur Risikogruppe zählt oder nicht. Nehmen Sie sich deshalb eine Viertelstunde Zeit und kreuzen Sie diese Stressanalyse an.

Ergänzen Sie selber: Grund für Stress:	Grad des Stresses (bitte ankreuzen)			
	sehr	öfter	manchmal	kaum bzw. nicht
Nervosität				
schlafe schlecht				
hektisch				
esse zuviel				
esse zuwenig				
keine Motivation				
fühle mich im Druck				
kann nicht ausspannen				
Konzentration schlecht				
Kreativität schlecht				
Gedächtnis schlecht				
viele Flüchtigkeitsfehler				
oft Lampenfieber bei Vorgesetzten				
oft Lampenfieber bei Kollegen				
unzufrieden				
krank				
Schmerzen				
keine Kraft				
fühle mich ausgenutzt				
trau mir nichts zu				
zuviel Arbeit				
Ärger mit Kollegen				
Ärger mit Vorgesetzten				
keine Zeit für mich				
Lärm				
Sorge um Kinder				
Verhalten des Partners				
Personalwechsel				

Die Punkte, die Sie in der Spalte „manchmal“ und „kaum bzw. nicht“ angekreuzt haben, stellen kein Stressproblem dar. Aber alles, was Sie unter „sehr“ und „öfter“ ankreuzt haben, birgt für Ihren Organismus bereits einen starken Stressfaktor, der sich auf die Dauer gesundheitsschädlich auswirken kann.

Wenn Sie mehr als 5 Punkte dieser Checkliste in den ersten zwei Kolonnen angekreuzt haben, dann sollten Sie sich auf jeden Fall stress abbauende bzw. stress vorbeugende Techniken aneignen bzw. eine Beratung in Anspruch nehmen.

Fühlen Sie sich wie ausgebrannt?

In den Zustand des „Ausgebrannt seins“ kommen (nach Untersuchungen von Tanis Helliwell) vor allem „Perfektionisten“ und „Idealisten“, aber auch sonst sind viele Menschen früher oder später in Gefahr, vom Beruf „aufgefressen“ zu werden. Wer einer **Vielzahl von Rollenerwartungen** mit hohem persönlichem Anspruch nachzukommen versucht, scheint besonders gefährdet. Tanis Helliwell präsentiert ihren Klienten zunächst folgende Behauptungen, deren Richtigkeit Sie für sich selbst bejahen oder verneinen können:

	JA	NEIN
1. Andere fürchten Ihre rasche Arbeitsweise		
2. Andere wollen von Ihnen geführt und angewiesen werden		
3. Andere sind von Ihnen aufgrund Ihrer Macht abhängig		
4. Von anderen gemocht zu werden ist für Sie wichtig		
5. Sie sind ein Idealist und kämpfen für Ihre Werte		
6. Führung und Verantwortung machen Ihnen Spaß		
7. Sie sind ungeduldig und drängen auf schnelle Lösungen		
8. Sie können unter Druck gut arbeiten		
9. Sie erledigen Aufgaben und Arbeiten besser als andere		
10. Sie stellen sich gerne Herausforderungen und Risiken.		
11. Sie langweilen sich schnell und suchen ständig Veränderungen		
12. Sie finden es schwer, im Schatten anderer zu stehen		
13. Sie möchten jede Situation unter Kontrolle haben		
13. Sie sind stolz auf das von Ihnen Erreichte		
14. Sie finden es schwer, auszuspannen und nichts zu tun		
15. Sie arbeiten oft gegen die Uhr und stehen ständig unter Zeitdruck		
16. Sie wenden besonders viel Zeit und Energie für Ihren Beruf auf		
17. Ein Bereich Ihres Lebens ist für Sie unverhältnismäßig wichtig		
18. Sie wollen sich keine Schwächen eingestehen		
19. Es ist für Sie wichtig, für kompetent gehalten zu werden		
20. Sie sind ein Perfektionist		

Wenn Sie mehr als 10 Punkte mit Ja angekreuzt haben, dann sind Sie vom Temperament her besonders anfällig für ein „Burnout“. Aus diesem Zustand des „Ausgebrannt seins“ herauszukommen, ist nicht leicht. Es nützt weder eine vermeintliche „Schnellkur“, Alkohol, Tabletten, sexuelle Abenteuer, Glücksspiele usw., noch gibt es ein für alle „Ausgebrannten“ anwendbares Patentrezept.

Verwenden Sie mehr Zeit dafür, nachzudenken und sich Ziele für das, was Sie wirklich in Ihrem Leben erreichen wollen, zu setzen. Haben Sie auch den Mut dabei eine Begleitung in Anspruch zu nehmen.

Auswertung gesamt:

Wenn sie bei einem der Tests „schlecht“ abgeschnitten haben, dann ist das in der Regel noch kein Grund zur Beunruhigung. Möglicherweise ist es nur eine Momentaufnahme, weil Sie Ärger hatten oder etwas gerade nicht so läuft, wie Sie es sich wünschen.

Wenn Sie aber bei **allen drei Tests** erhöhte Werte feststellen, dann sollten Sie beginnen, Stress vermeidende Maßnahmen zu ergreifen. Ansonsten besteht eine große Gefahr, dass Sie neben den seelischen Belastungen auch körperlich krank werden. Aus diesem Zustand dann herauszukommen, ist nicht leicht. Es nützt weder eine vermeintliche „Schnellkur“, Alkohol, Tabletten, sexuelle Abenteuer, Glücksspiele usw., noch gibt es ein anwendbares „Patentrezept“. Es gibt jedoch eine Reihe von Maßnahmen, die sich als hilfreich erweisen.

- Verwenden Sie mehr Zeit dafür, nachzudenken und sich Ziele für das, was Sie wirklich in Ihrem Leben erreichen wollen, zu setzen.
- Versuchen Sie einzuschätzen, inwieweit Sie sich selbst verleugnen und zur Überperfektion neigen. Ändern Sie Ihr Verhalten entsprechend.
- Liegt die Ursache für Ihr Ausgebrannt sein an Ihrem Arbeitsplatz oder einer Person, so trennen Sie sich von dem Arbeitsplatz oder von der Person.
- Sollten Sie sich nicht trennen können, dann versuchen Sie die Situation gelassener zu sehen und reduzieren Sie Ihren persönlichen Einsatz, um ein neues Gleichgewicht zu finden.
- Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihrer Familie und suchen Sie dort Geborgenheit.
- Suchen Sie Kontakte zu Leuten, mit denen Sie frei über Ihre Probleme sprechen können.
- Pflegen Sie Interessen außerhalb Ihres Berufslebens – etwa auf gesellschaftlicher Ebene (Vereine, Clubs, Parteien usw.).
- Seien Sie nett zu sich selbst, solange Sie sich haben. Gönnen Sie sich etwas, was Sie nicht unbedingt benötigen, aber dennoch möchten: z.B. Fitness-Urlaub, regelmäßige Massage, Städteausflug usw.
- Lernen Sie, „Nein“ zu sagen, wenn Ansinnen an Sie gestellt werden, deren Konsequenzen Sie persönlich „auszubaden“ haben. Sagen Sie vor allem nicht „Ja“, wenn Sie innerlich „Nein“ denken.
- Akzeptieren Sie das Recht des anderen auf eigene Gedanken und Gefühle und verwenden Sie weniger Zeit dazu, ihm Ihre Meinung aufzuzwingen.
- Hören Sie auf, sich selbst zu bedauern. Vergleichen Sie nicht ständig Ihre Situation mit Anderen, „Vergleich bringt Verdruss“.
- Entlasten Sie sich – im Berufs- wie im Privatleben.
- Halten Sie – wenn möglich – die Fünftage-Woche ein, und erlauben Sie sich Aufgaben mit geringerer Priorität unerledigt zu lassen um Freizeit für sich selbst zu gewinnen.
- Vergegenwärtigen Sie sich ständig: Niemand muss und kann perfekt sein. Einen anderen zu fragen bedeutet nicht, das Gesicht zu verlieren – vielmehr kann dies eine produktive Beziehung entstehen lassen.
- Treffen Sie Maßnahmen, um Ihre innere Ruhe zu stärken (Natur, Entspannungsübungen).
- Holen Sie sich Anregungen in den Bereichen Zeitmanagement, Selbstmanagement, Meditation, Fitness, Atemtechnik, Entspannungstechnik, gesunde Ernährung usw.