



# Die Leistungsfalle?

Klarheit mit Konzept

10/31/2011

Ausgabe 2

## Burn Out oder wie weit bin ich?

### Ich fühle mich leer und verbraucht

Burn-out heißt Verlust der Lebensfreude, eine seelische Verausgabung, ein Infarkt der Seele, bei dem die Betroffenen nicht nur ihre wieder aufladbaren Energien abgegeben haben, sondern in ihrer Substanz angegriffen und geschädigt sind. Die Seele hat keine Kontrolle mehr über den Körper! Körperliche Krankheitszeichen gehören dazu, denn bekanntermaßen bilden Körper, Seele und Geist eine unzertrennliche Einheit.

Burn-out ist längst nicht mehr die typische Managerkrankheit der Unternehmer mit ihrer unbelehrbaren Überarbeitung und Grausamkeit gegen sich selbst, in dem anhaltenden Zwang, sich täglich neu beweisen zu müssen.

Burn-out betrifft nicht nur Berufssportler wie sich bei dem Nationalspieler Sebastian Deisler oder Jürgen Kliensmann zeigt, sondern ganz besonders die Angehörigen der sog. helfenden Berufe wie Krankenschwestern, Lehrer, Ärzte etc.

#### Typische Symptome:

Verminderte Leistungsfähigkeit, emotionale und körperliche Erschöpfung, eine gleichgültig negative Haltung gegenüber Arbeit und Kollegen.

Zudem Schlafstörungen, Freudlosigkeit, Konzentrationsstörungen und körperliche Beschwerden, z. B. Rücken- oder Kopfschmerzen.

#### Familien im Stress:

Immer mehr Mütter und Väter leiden am **"Eltern-Burnout"**

Früher sind Kinder einfach mitgelaufen, heute ist Elternsein mit großen Erwartungen verknüpft.

Ganz stressfrei geht es in keiner Familie zu.

Manchmal aber erreicht die Überforderung die Schmerzgrenze. Bei Familienstress kommt vieles zusammen. Dabei geht es oft weniger um objektive Faktoren als um subjektive Wahrnehmung. Eltern sehen ihre Rolle heute ganz anders als früher. Früher sind Kinder einfach mitgelaufen, und

### Stressfalle entkommen

Sie müssen nicht gleich ein klassischer Burn-Out Kandidat sein, um die tägliche Überforderung zu spüren.

Entspannung und Anspannung in eine gelungene Balance zu bekommen ist die Aufgabe unserer Zeit.

Unsere Gesellschaft ist eine Gesellschaft, die in der Vergangenheit Leistung und Effektivität über den Wert des einzelnen Menschen gestellt hat. Viele Werte haben wir dabei unbewusst übernommen.

Jetzt geht es darum, seine eigene Position neu zu definieren. Eigene Achtsamkeit und Gelassenheit wieder zu zulassen.

#### Todzi, Manuela

**Klarheit mit Konzept**  
**Steinring 65, 44789 Bochum**  
**Ruhrstraße 181, Bochum**

**0234-93 77 3 31**

[www.klarheit-mit-konzept.com](http://www.klarheit-mit-konzept.com)



man hat sich nicht so viele Gedanken gemacht. Heute ist Elternsein mit großen Erwartungen befrachtet, es gibt einen enormen Perfektionsdruck.

Denn oft ist die Realität grauer als das farbenfrohe Bild, das vom Familiendasein in der Öffentlichkeit gemalt wird. Da sind immer alle ausgeschlafen und gut gelaunt, die Wohnung ist sauber und aufgeräumt.

Umso größer ist der Kontrast beim Blick ins reale Kinderzimmer. Viele Kinder sind außerdem schwieriger als früher und sie treten ihren Eltern gegenüber anders auf.

Ein buchstäbliches Burnout, bei dem ein Elternteil psychisch und physisch zusammenbricht, ist zwar selten, aber Stress bis an die Belastungsgrenzen gibt es in vielen Familien. Je nach Alter des Kindes gibt es unterschiedliche Stressoren. Junge Eltern mit kleinen Kindern sind oft gestresst, wenn sie nachts wenig Schlaf

bekommen und das Baby auch tagsüber viel schreit.

Schon das Stillen ist nachts kein Spaß, die Kinder zu füttern auch nicht immer. Dann kommen die Zähne, später die Kinderkrankheiten. Für Eltern heißt das oft genug Schlafentzug. Und das sind nur die alltäglichen Probleme. Frühgeburten sind heute häufiger. Aber auch Ernährungsstörungen bei Kindern haben zugenommen. Und auch Schreikinder sind häufiger als früher ein Problem.

Es gibt Warnsignale, die auf eine Überforderung hindeuten. Dazu gehört, wenn Eltern eine ständige Rastlosigkeit empfinden und das Gefühl haben, nur noch von Termin zu Termin zu hetzen. Oder wenn sie das Gefühl haben, sich dauernd anzustrengen, aber es reicht immer nicht.

Ein Warnhinweis ist auch, wenn ein Elternteil beginnt, gleichgültig zu werden.

Wer solche Tendenzen bemerkt, muss gegen-

steuern. Entscheidend sei, den Teufelskreis zu unterbrechen, nach dem Stress zu Überforderung und Überforderung zu noch mehr Stress führt.

Schon die Pause, die eine Kur bietet, könne eine Hilfe sein. Eltern müssen sich Entlastung suchen, Möglichkeiten, die Kinder zumindest zeitweise von anderen betreuen zu lassen.

Raus aus der Dauerbelastung. Eltern müssen regelmäßig etwas ohne Kinder machen.

Sinnvoll sei, sich wenigstens einen Termin pro Woche freizuhalten und sich einen ruhigen Abend zu gönnen.

Wichtig seien Kontakte zu anderen Eltern und zu den Nachbarn.

Denn wer Stress hat und niemanden, der einem hilft oder zuhört, hat es doppelt schwer. Wer den ganzen Tag immer nur mit dem Kind zusammen ist, empfindet das wie Isolationsfolter.

*Institut für angewandte Beziehungsdynamik*

*„Klarheit mit Konzept“*

## **Anspannung & Entspannung**

In angenehmer geschützter Atmosphäre, dabei wertschätzend und mit Gleichgesinnten schaffen wir einen Raum, in dem einfühlsam neue Lösungsansätze gefunden werden.

Denn jede Veränderung unseres Verhaltens stellt eine Herausforderung dar, die gemeistert werden will.

Mit Unterstützung und dem Gefühl, hier bin ich willkommen, moderieren wir in Kleingruppen die persönlichen Themen sehr individuell. Sie sind uns wichtig!

Unsere Erst-Beratung ist kostenlos. Rufen Sie uns an.