



INTERVIEW UND TEST: ANTJE KUNSTMANN, IRENE STRATENWERTH;
WISSENSCHAFTLICHE BERATUNG (TEST): DR. RUTH ENZLER DENZLER

Foto: Getty Images

Out? Ohne mich!

Wie Sie Burnout-Fallen erkennen und vermeiden

Manche halten es für eine Mode. Andere für eine Epidemie. Wer nicht ausbrennen will, muss heute wissen, was ihn im Innersten antreibt. Ein Gespräch mit der Psychologin Ruth Enzler Denzler. Und ein persönlicher Test

BRIGITTE: Das Ergebnis einer aktuellen Umfrage sagt: Fast jeder oder jede Vierte hatte bereits ein Burnout – oder stand zumindest kurz davor. Immer mehr Menschen sind gestresst. Warum?

RUTH ENZLER DENZLER: Weil sie Angst haben.

Angst?

Genau. Sie versuchen, dieses Gefühl klein zu halten, in den Griff zu bekommen...

Sind wir denn ständig bedroht?

Nicht so, dass wir Angst haben müssten, von einem wilden Tier gefressen zu werden. Aber unser Grundantrieb im Leben

ist die Angst. In der Steinzeit mussten die Menschen jeden Tag ums Überleben kämpfen: Sie gingen auf die Jagd, und dafür brauchten sie funktionierende soziale Netze. Heute hat sich die Angst auf andere Ebenen verlagert: Wir fürchten uns vor dem Alleinsein. Und fühlen uns wohl, wenn wir sozial eingebettet sind.

Angst als unser Antrieb? Ist ja ein ziemlich negatives Menschenbild!

Das finde ich überhaupt nicht. Denn wenn wir keine Angst hätten, wieso würden wir uns anstrengen zu leben? Wir passen auf, dass wir nicht überfahren werden,

wir schaffen Essen herbei... Wir tun es, weil wir nicht sterben wollen. Wir bewältigen diese Urangst, indem wir uns einen Lebenssinn geben: Für manche ist es das Wichtigste, zu einer Gruppe zu gehören, denn das gibt Sicherheit. Andere fühlen sich für Weiterentwicklung, für Innovation zuständig – sie sind die Pioniere, sie haben uns vom Feuer zur Glühbirne gebracht. Wieder andere sind Macher, die uns antreiben und mitziehen.

Und da wir nun Licht, Wärme und einen Kühlschrank haben, ist das Leben so kompliziert, dass es krank macht?

Jedenfalls stellen viele Klienten, die mit Burnout zu mir kommen, die Sinnfrage. Gerade heute saß so ein Fall bei mir, ein Mann, der bei einer großen Bank arbeitet. Er sagte mir: „Ich bin die Nummer 40625

und wenn ich gehe, kommt die 40626 und macht dasselbe. Meinen persönlichen Beitrag merkt man gar nicht.“ In der Masse untergehen, in Routine zu versanden, nicht mehr gebraucht werden, das kann eine sehr bedrohliche Vorstellung sein.

Bedeutet Stress nicht, dass viel zu viel zu tun ist, ständig neue Anforderungen erfüllt werden müssen?

Was uns Stress macht, ist abhängig vom Persönlichkeitstyp. Ich habe für meine Doktorarbeit 40 Führungskräfte befragt: „Was macht Ihnen Freude bei der Arbeit?“ Da kamen im Wesentlichen drei Antworten: „Arbeit im Team“ oder „ich habe spannende Aufgaben“ oder „mir gefällt es, zu führen“. Aus diesen Antworten konnte ich die individuellen Stressfaktoren für diese Typen ableiten und auch erkennen, was für sie eine Belohnung darstellt.

Können Sie da mal ein Beispiel nennen?

Eine Reorganisation im Betrieb gilt allgemein als Stressfaktor. Aber es gibt auch Leute, die sich darüber freuen und sagen: „Cool! Endlich läuft mal wieder was!“

Wie viele solcher Typen gibt es denn?

Es gibt erstens den sozialen Typ: Er empfindet sein Leben als sinnvoll, wenn er der Gesellschaft nützen kann. Er braucht Harmonie, Vertrauen, ein soziales Netz und trennt zwischen Beruf und Privatleben. Konflikte machen ihm zu schaffen. Zweitens, der Erkenntnistyp: Er oder sie lernt sehr gern, will immer Neues, ein abwechslungsreiches Leben, weiterkommen. Oft sind das Leute mit Zickzackbewegungen im Lebenslauf: Sie haben viele Interessen und wollen es überall spannend haben, im Beruf wie im Privatleben.

Drittens, der Ordnungs- und Strukturtyp: Er hat das Lebensziel, zu gewinnen. Erster sein, über andere bestimmen – das ist wichtig. Das sind Typen mit einem geradlinigen Berufsweg, die gern in konkurrenzorientierten Unternehmen arbeiten und eher unter Stress geraten, wenn jemand gleich gut oder besser ist als sie.

Und welcher dieser Typen ist besonders Burnout-gefährdet?

Es gibt keine speziellen Risikokandidaten. Wenn unser berufliches und privates Umfeld zu unserer Persönlichkeit passt, haben wir gute Chancen, psychisch und physisch gesund zu bleiben. Wenn ich mich dagegen mit meiner Veranlagung im falschen Umfeld bewege, dann kann das zu Problemen und Krankheit führen. Wenn ich als sozialer Typ in einer Familie mit wenig Verständnis für Emotionen aufwache und ständig versuche, mich anzupassen – weiß ich am Ende nicht mehr, wer ich bin...

...und brenne aus.

Ja, manchmal bedarf es wohl auch einer Krise als Wendepunkt. Oft sagt man ja, wenn jemand durch eine solche Phase gegangen ist: Der hat sich völlig verändert. Vielleicht hat er aber durch die Krise einfach herausgefunden, dass er sich im falschen Umfeld bewegt hat.

Der Machtmensch, also Typ 3, ist unter Frauen nicht so verbreitet?

Tatsächlich habe ich weniger Frauen gefunden, die so sind. Vielleicht ist das ein Grund, warum in höheren Etagen der Konzerne viel weniger Frauen sitzen.

Viele Frauen sind in dem Alter, in dem Karriere gemacht wird, auch eher zu Hause bei den Kindern. Ist es auch eine Typfrage, wie sehr sie das stresst?

Absolut. Es gibt Frauen, für die Kleinkinder eine absolute Belohnung darstellen, weil sie süß sind, Zuwendung brauchen und ihre Mutter als die Größte ansehen. Das wiegt für sie alle Anstrengungen auf. Für andere aber bedeutet ein Kleinkind Stress, weil es Autonomie und Entwick-

lung, kurz: das, was ihnen am Wichtigsten ist, einschränkt.

Aber wenn die Kinder nun mal auf der Welt sind und die Mutter merkt, dass sie diese Abhängigkeit sehr belastet?

Dann sollte sie dafür sorgen, dass sie sich eine Infrastruktur schafft, die ihr jedenfalls zeitweilig Autonomie ermöglicht. Leider ist ein Teilzeitjob nicht immer die Lösung, denn sehr häufig sind das Routinejobs, die keine wahnsinnig spannenden Aufgaben bieten.

Gibt es noch mehr typisch weibliche Burnout-Risiken?

Übermäßig hohe Ansprüche an sich selber, eine übermäßig hohe Neigung zur Perfektion spielen auch eine Rolle, und das ist oft bei Frauen der Fall. Es gibt Teamleiterinnen, die versuchen, jede Aufgabe selbst zu erledigen, um alles unter Kontrolle zu haben. Dahinter steckt häufig eine Angst vor Kritik, die ihr gesamtes Selbstwertgefühl gefährden würde.

Habe ich ein Burnout? Das sind die Warnsignale

- Sie fühlen sich erschöpft, ausgelaugt, kraftlos.
- Sie haben Probleme, sich zu konzentrieren und sind weniger leistungsfähig.
- Ihre Gedanken kreisen immer wieder um das Gleiche, und Sie grübeln viel.
- Sie sind niedergeschlagen, fühlen sich emotional leer oder sind reizbar.
- Sie können schlecht schlafen und kommen morgens nur schwer aus dem Bett.
- Am Wochenende oder im Urlaub können Sie sich nicht mehr erholen.

Frauen neigen auch eher als Männer zu Selbstzweifeln und Grübeleien...

Ja, es gibt eine ziemlich unnütze Strategie, die vor allem unter Frauen verbreitet ist: das Gedankenkreisen. Sie kreisen um Probleme, sie sprechen immer wieder darüber, erst mit der besten Freundin und dann noch mal mit einer anderen. Und dann kreisen sie auch noch nachts darum. Das Problem wird dadurch nicht gelöst, aber sie können die Gedanken einfach nicht stoppen. Männer reagieren oft anders auf Probleme: Sie trinken eher Alkohol, um sich zu entspannen.

Und was würde wirklich helfen?

Erst einmal zu versuchen, das ständige Kreisen zu unterbrechen, indem man sich ablenkt oder innerlich eine Stopptafel



Foto: plainpicture

„Perfektionismus, Grübeleien, Langeweile: Das sind die Burnout-Fallen der Frauen“



„Ich muss mich heute sehr viel besser kennen, um mich vor Burnout zu schützen“

tem Sinn fürs Soziale eher schwer – im Gegensatz zu den Tough Guys.

Während die anderen ihre Zelte vor den Banken aufschlagen und menschliche Werte fordern.

Ja, und die brauchen wir auch. Wir hätten diese Diskussion nicht, wenn es in der Finanzindustrie noch soziale Typen geben würde, die sagten: „So geht's nicht, dass ein paar Leute absahnen und andere, die auch ihren Job machen, so viel weniger erhalten.“ Und es fehlen Innovationen von Erkenntnistypen, die aufstehen und sagen „Stopp jetzt! Ich habe eine bessere Idee“. Solche Leute sind reihenweise aus den Banken weggegangen, weil es einfach nicht ihr Konzept war, jeden Morgen aufeinander einzuschlagen.

Burnout ist auch ein Symptom einer Gesellschaft, in der viel mehr Druck herrscht als eigentlich notwendig?

Die Gesellschaft ist insgesamt schon individualistischer und narzisstischer geworden, als es noch in den 80er und 90er Jahren der Fall war. Der Wettbewerb scheint überall groß, das verursacht Druck. Ich muss mich heute selbst viel besser kennen, wenn ich nicht auf die Bahnen des Burnouts geraten will. Ich komme nicht darum herum, mir bestimmte Fragen zu stellen und herauszufinden, was mir wirklich wichtig ist im Leben.



Ruth Enzler Denzler arbeitet als Psychologin, Organisationsberaterin und Coach in Zürich (mehr dazu unter www.psyllance.ch). Sie war als Juristin in einer Großbank tätig, bevor sie Psychologie studierte. Ihr Buch „Keine Angst vor Montagmorgen – Gelassen in die neue Arbeitswoche“ ist 2011 bei Orell Füssli erschienen und kostet 19,90 Euro

Foto: Imago

aufstellt. Wer das nicht schafft, sollte überlegen, einen Coach oder Psychologen in Anspruch zu nehmen. Denn manche Studien sehen im Gedankenkreisen, das sehr viel Energie kostet, das höchste Risiko für eine Depression.

Merkt man denn selbst, wenn die Belastung zu groß ist?

Meine Klienten bemerken oft nicht, dass Stress in ihrem Körper etwas auslöst. Dass der Appetit abnimmt und die Lust auf Sex, der Blutdruck steigt und der Schlaf leidet. Das ist eine Spirale. Man ist immer erschöpfter, schläft noch schlechter...

Sprechen Sie aus Erfahrung? Sie waren als Juristin bei einer Großbank und haben heute als Psychologin ein Ein-Frau-Unternehmen...

Ich hab mich bei der Bank einfach irgendwann gefragt: Warum ticken die hier alle anders als ich? Lange dachte ich, es läge daran, dass vor allem Männer um mich

herum waren. Ich habe diese Kultur nicht mehr ertragen. Diese Leute, die morgens um halb acht schon mit ihrem Headset in der S-Bahn sitzen und arbeiten. Können die nicht warten, bis sie im Büro sind? Oder wenn ich morgens um fünf eine Mail von meinem CEO gekriegt habe... das hat mich nur noch geärgert.

Lag es daran, dass Sie eine Frau sind?

Vielleicht hätte so mancher Mann an meiner Stelle das gleiche Problem, wenn er auch der Erkenntnistyp gewesen wäre. Der Zeitgeist hat sich geändert. Es wird viel mehr gegeneinander als miteinander gearbeitet. Wenn man beobachtet, wie Konzerne noch vor 20, 25 Jahren geführt wurden – da gab es noch sozial hoch kompetente Typen in den Führungsetagen. Und heute hat mit der Globalisierung eine Veränderung stattgefunden in Richtung Ellenbogen raus. In Großkonzernen haben es Führungskräfte mit ausgepräg-

Wo sind Ihre Burnout-Fallen?

Mit diesem Test finden Sie heraus, welcher Persönlichkeitstyp Sie sind: **Was Ihnen wichtig ist und was Sie besonders anstrengt.** Kreuzen Sie bei den folgenden zwölf Situationen und Fragen an, welche Reaktion für Sie am ehesten zutrifft. Wenn Sie sich nicht entscheiden können, sind auch mehrere Antworten erlaubt

1. Sie haben in der Teamkonferenz einen Vorschlag gemacht, eine Kollegin hat einen besseren, der sich durchsetzt. Wie reagieren Sie?

- Okay, wieder was dazugelernt. ■
 Es wurmt mich ehrlich gesagt maßlos, dass ich diesen Wettstreit der Ideen nicht gewonnen habe. ●
 Ich habe meinen Vorschlag schnell zurückgezogen, weil ich keinen Konflikt wollte. ▲

2. Ihnen wird vorgeschlagen, den Großteil Ihrer Arbeit zu Hause zu erledigen. Wie reagieren Sie?

- Das gefällt mir nicht, denn ich versuche eigentlich, Beruf und Privatleben zu trennen. ▲
 Ich denke: Die wollen doch nur auf meine Kosten Geld sparen. ●
 Das finde ich super, so kann ich die Arbeit dann machen, wenn es für mich am besten passt. ■

3. Ihr Kind hat die ganze Nacht gespuckt, Sie können es unmöglich in die Kita bringen. Was denken Sie?

- Mist! Ausgerechnet jetzt wollte ich in ein komplexes und spannendes Projekt einsteigen! ■
 Ach, das arme Kind, es ist schlimm anzusehen, wie es leidet! Ich bleibe

selbstverständlich gern daheim und nehme es mal etwas ruhiger. ▲

- Hoffentlich hat das keine Auswirkungen auf mein berufliches Fortkommen! Meine Kolleginnen denken sicher: Typisch berufstätige Mutter! ●

4. Ihr Chef bietet Ihnen eine Leitungsstelle an, allerdings müssten Sie dann auch mehr arbeiten.

- Das ist meine Chance, weiterzukommen, das mache ich auf jeden Fall! ●
 Ich überlege erst mal, ob mir diese Position wirklich Spaß machen würde und ob sie interessanter ist als die bisherige. ■
 Ich winke eher ab, ich fühle mich als Teil des Teams wohler. ▲

5. Ihr Mann wünscht sich, dass Sie seinen Geschäftsführer und dessen Frau zum Essen einladen. Sie kennen die beiden noch nicht und denken...

- Wenn das seiner Karriere hilft, ist das ja wohl selbstverständlich. ●
 Es scheint ihm persönlich wichtig, also freue ich mich auch darauf. ▲
 Oje, ich hoffe, das wird kein langweiliger Abend, an dem man jede Diskussion vermeiden muss. ■

6. Sie kommen am Freitagabend ausgepowert nach Hause. Wie sieht jetzt ein ideales Wochenende aus?

- Ein paar Trainingseinheiten, mit denen ich mich in meiner Sportart verbessern kann. ●
 Ich nehme mir viel Zeit für ein paar gemütliche Mahlzeiten mit der Familie oder mit Freunden. ▲
 Lesen, ins Konzert, Ausstellungen besuchen... Ich suche möglichst viel neue Anregungen. ■

7. Welche Assoziationen löst das Wort Alltag bei Ihnen aus?

- Ich denke an lieb gewordene Rituale und Gewohnheiten, die das Leben zusammenhalten. ▲
 Ich habe den Anspruch, jeden Tag neu um Erfolg zu kämpfen. ●
 Ich fürchte, meine Zeit mit endlosen Wiederholungen zu verschwenden. ■

8. Ihr Chef scheint Ihre Arbeit besonders zu schätzen, die Kolleginnen machen schon spitze Bemerkungen, wenn er Sie lobt. Wie gehen Sie damit um?

- Ich nehme mich erst mal zurück, ich will ja nicht als Streberin dastehen. ▲
 Ich bespreche den Konflikt mit jemandem außerhalb des Teams, das hilft mir bei der Einschätzung. ■



- Ich denke: Die haben ein Problem, nicht ich. Wenn man etwas erreichen will, kann man es eben nicht jedem recht machen. ●

9. Was tun Sie, wenn Sie im Lotto gewinnen?

- Ich gönne mir und meinen Lieben ein paar Annehmlichkeiten, ändere mein Leben aber ansonsten nicht. ▲
- Ich investiere das Geld in eine Geschäftsidee, von deren Realisierung ich immer geträumt habe. ■
- Ich überlege sehr genau, wie ich das Geld anlegen kann, um mehr daraus zu machen. ●

10. Welche Reise würden Sie am liebsten in einem Wettbewerb gewinnen?

- Ein Aufenthalt auf einem wunderschönen Gehöft in den Bergen – und die Möglichkeit, am Alltag der Bauernfamilie teilzunehmen. ▲
- Ein paar Tage in New York, Beirut oder Marrakesch – mit jemandem, der Ihnen die Stadt abseits der touristischen Trampelpfade zeigt. ■
- Fünfsternehotel oder Kreuzfahrt: Das schicke Outfit, das Sie dafür brauchen, wird gestellt. ●

11. Welche dieser Situationen empfinden Sie als besonders belastend:

- Ich habe einen Konflikt mit einer mir nahestehenden Person. ▲
- Andere ziehen beruflich an mir vorbei und können sich mehr leisten als ich. ●
- Das Gefühl: Das kann doch nicht alles sein. Meine Lebenszeit zerrinnt, ohne dass etwas Neues passiert. ■

12. Was bedeutet der Gedanke, Kinder zu haben, für Sie?

- Ich finde es spannend, mitzuerleben, wie Kinder und Jugendliche in die Welt gehen. ■
- Kinder tragen meine Gene, ich schaffe damit etwas Nachhaltiges über mein eigenes Leben hinaus. ●
- Eine eigene Familie zu haben stellt für mich die höchste Form von Geborgenheit dar. ▲

Auswertung:

Zählen Sie zusammen, wie oft Sie Dreiecke (▲), Kreise (●) und Vierecke (■) angekreuzt haben, daraus ergibt sich, welchem Persönlichkeitstyp Sie angehören. In manchen Fällen mischen sich auch zwei Typen. Lesen Sie rechts, was bei der Arbeit und im Alltag für Sie wichtig ist, woraus Sie Energie schöpfen und wie Sie Ihre Ressourcen richtig einsetzen.

Das Ergebnis:

Der soziale Typ ▲

Das „Wir“ ist Ihr Lebensthema. Wohlbefinden erwächst für Sie aus harmonischen Beziehungen, der Interaktion mit anderen und dem Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Sie kümmern sich engagiert um Familie und Freunde, haben einen starken Sinn für Ethik und Moral, unterstützen Kolleginnen und Kollegen. Weil Sie sich scheuen, Bitten abzuschlagen, laufen Sie aber auch Gefahr, sich zu viel aufzubürden. Und weil Konflikte und Kritik Sie unter Stress setzen, versuchen Sie, jeden Fehler zu vermeiden. Menschen vom sozialen Typ haben häufig eine starke Neigung zum Perfektionismus.

Anti-Stress-Strategien für den sozialen Typ:

Rücksicht auf sich selbst nehmen: Niemandem ist geholfen, wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ständig überhören. Gönnen Sie sich Ruhephasen und schaffen Sie sich Zeitseln ohne Verpflichtungen. Nur wenn Sie auf diese Weise immer wieder neue Energie tanken, können Sie auch wieder für andere da sein.

Nein sagen: Wahrscheinlich erwarten Sie von Ihren Mitmenschen, dass diese von sich aus merken, wann es Ihnen zu viel wird, und Sie entlasten. Doch: Solange Sie ohne Widerstand „Mädchen für alles“ spielen, werden Sie es auch bleiben. Sagen Sie Nein, und zwar deutlich. Im Job fällt das sicher leichter, wenn Sie Beruf und Privatleben klar trennen. Wer seinen Kolleginnen und Kollegen persönlich nahesteht, hat es schwerer, Grenzen zu zeigen.

Arbeit abgeben: Geben Sie den Anspruch auf, immer alles selbst zu erledigen. Sie werden andere nicht enttäuschen, wenn sie auch mal Nein sagen. Im Gegenteil: Es beweist, dass Sie ihnen etwas zutrauen, und kann Beziehungen sogar stärken. Denn alles selbst immer zu übernehmen

Anti-Burnout-Strategien für jeden Typ

ist auch eine Form von Bevormundung. **Perfektionismus verlernen:** Niemand verliert seinen Job, weil er eine Mail mal nicht sofort, sondern erst in einer Stunde beantwortet. Und für Ihr Kind bleiben Sie die Größte, auch wenn Sie es gestern nicht geschafft haben, seine T-Shirts zu bügeln. Fehler sind erlaubt. Und es führen immer mehrere Wege zum Ziel.

Der Erkenntnistyp ■

Ihr Leben muss vielfältig und interessant sein, damit Sie sich wohl fühlen: Sie wollen lernen, Erfahrungen sammeln und sich persönlich weiterentwickeln. Sie schlagen gern neue Wege ein, halten sich mehrere Optionen offen – und schätzen deswegen Unabhängigkeit über alles. In einer Beziehung oder einer Gruppe brauchen Sie genügend Raum für eigene Entwicklungen. Stillstand mögen Sie überhaupt nicht; Stress erwächst für Sie aus Routine. Je mehr Sie sich gefangen in Job und Privatleben fühlen, desto anstrengender empfinden Sie Ihr Leben.

Anti-Stress-Strategien für den Erkenntnistyp:

Autonomie sichern: Durchbrechen Sie das Gefühl, fremdbestimmt zu sein. Schaffen Sie sich Freiräume, über deren Gestaltung Sie selbst entscheiden können. Oft genügen dazu schon kleine Unterbrechungen des Alltags, die nicht verplant sind: etwa einen Abend in der Woche, über den Sie frei verfügen können, ob Sie ins Kino gehen oder vielleicht doch endlich den Businessplan für Ihr Traumprojekt schreiben.

Mehrere Standbeine aufbauen: Stillstand hat umso weniger eine Chance, je vielfältiger Sie Ihr Leben gestalten. Lassen Sie sich nicht einreden, dass Sie unsted sind und sich doch endlich mal auf etwas festlegen sollten. Es ist immer gut, Alternativen zu haben. Falls Sie selbst das Gefühl

haben, sich in Ihren vielen Ideen und Aktivitäten zu verzetteln, kann Ihnen eventuell ein Coaching weiterhelfen.

Den Weg als Ziel begreifen: Machen Sie das, worauf Sie Lust haben. Egal in welchem Alter. Es spricht niemals etwas dagegen, eine neue Sprache, ein neues Instrument oder eine neue Sportart zu lernen. Andere mögen zwar meinen, die Mühe sei vergeblich, weil man ja am weitesten kommt, wenn man früh mit etwas beginnt und beharrlich übt. Aber Sie können darauf vertrauen, dass der Weg Ihr Ziel ist und Ihnen neue Energie schenken wird.

Der Ordnungs- und Strukturtyp ●

Sie lieben den Wettbewerb, sind ehrgeizig und haben Spaß daran, sich mit anderen zu messen. Sie mögen es, Einfluss zu haben, können gut organisieren und bevorzugen feste Strukturen und Hierarchien. Sie haben klare Ziele und setzen Ihre Fähigkeiten gezielt dafür ein, diese zu erreichen. Eine Wertschätzung Ihrer Arbeit drückt sich für Sie nicht zuletzt in einer guten Bezahlung aus. Sie umgeben sich gern mit qualitativ hochwertigen Dingen. Rat und Hilfe nehmen Sie nur im Notfall in Anspruch – normalerweise wissen Sie selbst am besten, was gut für Sie ist.

Anti-Stress-Strategien für den Ordnungs- und Strukturtyp:

Selbstbezug lernen: Auf andere mögen Sie selbstbewusst wirken, aber sind Sie es auch? Versuchen Sie, sich in Ihrem Selbst-

bild nicht nur von den Meinungen anderer abhängig zu machen. So groß Ihre Fähigkeiten auch immer sein mögen – es kann immer mal Phasen geben, in denen es nicht so gut für Sie läuft. Gerade dann ist es wichtig, dass Ihr Selbstwertgefühl auch auf anderen Säulen steht, zum Beispiel den Beziehungen zu Familie und Freunden. Pflegen Sie diese und betreiben Sie außerdem mindestens eine Sportart, in der Sie Ihre Freude an der Rekordjagd richtig austoben können.

Nehmen Sie's sportlich: Mal ehrlich – ein Wettstreit macht auf Dauer nur Spaß, wenn die Konkurrenten ebenbürtig sind und der Ausgang nicht von vornherein feststeht. Gewöhnen Sie es sich deshalb frühzeitig an, Niederlagen sportlich zu nehmen – indem Sie sie als Chance, nicht als Kränkung sehen. Läuft im Leben etwas schief, dann haben Sie etwas gelernt und sind um eine Erfahrung reicher. So gewinnen Sie an Boden, an Selbstvertrauen und erfahren schließlich innere Stärkung.

Hilfe annehmen: Sie sind der Typ, der sich nie krank meldet und eigentlich erst mit dem Kopf unter dem Arm zum Arzt geht. Ihre Mitmenschen bewundern das – machen sich aber zu Recht auch gelegentlich Sorgen um Sie. Ob es nun um Ihren Körper oder Ihre Seele geht: Ein gelegentlicher Perspektivwechsel oder eine Bestandsaufnahme durch eine Ärztin oder einen Coach täte Ihnen garantiert gut. Schließlich wollen Sie ja noch viele Jahre so leistungsfähig bleiben. □

Psychologin und Coach Dr. Ruth Enzler
Denzler beantwortet Ihre Burnout-Fragen
auf www.brigitte.de/burnout

