

Burn-out: Die Glut für neues Feuer

<http://www.procontra-online.de/2012/02/berater/burn-out-die-glut-fur-neues-feuer/>

Februar 23, 2012



Seit einiger Zeit ist in den Medien häufig die Rede von Burn-Out. Ins medienwirksame Rollen hat diesen Stein Ex-Schalke-Trainer Ralf Rangnik gebracht, als er wegen seines Burn-outs zurücktrat. Motivationstrainer Dirk Schmidt äußert sich in seiner procontra-Kolumne zu dem Thema.

Rangnik war erschöpft, müde, ratlos. Das reichte schon, um zum „Leuchtturm-Patienten“ dieses Phänomens zu werden. Dabei ist Fußballphilosoph Rangnik bei weitem nicht das erste Burn-out-Opfer und wird auch nicht das letzte sein.

Burn-out beschreibt einen nervlichen Erschöpfungszustand. Vereinfacht gesagt: Akku leer, Ladegerät verlegt. Man fühlt sich wie ein Marathonläufer auf den letzten Kilometern vor dem Ziel. Paradoxerweise fühlt es sich aber so an, als ob sich das Ziel immer weiter entfernt, je näher man ihm kommt.

Was also tun, wenn das innere Feuer ausgeht? Erschöpfung, Müdigkeit, das kennen wir alle nach einem harten Arbeitstag. Das ist völlig normal. Problematisch wird es, wenn man aus dem Tal der Erschöpfung nicht mehr auf übliche Weise heraus kommt und sich verschiedene Stressfaktoren ineinander verschachteln.

Als Mental- und Motivationstrainer habe ich derartige Erschöpfungszustände bei vielen Menschen erlebt. Burn-out kann alle treffen, die unter starkem Leistungs- und Entscheidungsdruck stehen. Angesichts der aktuellen Finanzkrise wissen Sie umso mehr, was ich meine. Wen stuft Moody's morgen herab? Reicht der Euro-Rettungsschirm auch in Billionen-Höhe und welche Anlage ist derzeit eigentlich nicht mit großem Risiko behaftet? In der Finanzbranche ist der Druck derzeit definitiv enorm. Man weiß einfach nicht, wie sich die Dinge entwickeln. Nervliche Erschöpfungszustände sind da nicht verwunderlich.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre innere Flamme ausgeht, bleiben Sie ruhig. Im Prinzip ist ein Burn-out „nur“ ein Warnsignal des eigenen Körpers. Wir alle sind weder perfekt noch verfügen wir über unbegrenzte Leistungsressourcen. Nehmen Sie sich mehr Zeit für die Dinge, von denen Sie spüren, dass sie Ihnen gut tun. Vermeiden Sie Dinge, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen übermäßigen Stress bereiten. Es geht um ihre Gesundheit. Nicht um die Gesundheit derer, die Sie vielleicht dafür kritisieren mögen.

Erkennen Sie an, dass Sie derzeit vielleicht nicht auf der Höhe Ihrer Leistungsfähigkeit sind. Das ist menschlich. Niemand kann immer Vollgas geben. Ihr Gehirn ist auch nur ein Organ. Gehen Sie die Dinge etwas langsamer an. Dann finden Sie wieder heraus, was Sie wirklich wollen und was Ihrer Persönlichkeit entspricht, um glücklich und erfolgreich zu sein. Denn Ihr inneres Feuer ist nicht verloren gegangen. Es ist nur temporär verschüttet unter der Asche der Dinge, die an Ihnen zerrren.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich ein Burn-out einschleicht, beschäftigen Sie sich zunächst mit dem Notwendigen, dann mit dem Möglichen. Dann schaffen Sie auch irgendwann wieder das Unmögliche. Wenn es nicht anders geht, wenden Sie sich an Fachleute, die sich täglich mit vegetativen Erschöpfungszuständen beschäftigen, Ärzte, Psychologen, Therapeuten oder Motivationstrainer.

Ralf Rangnik hat sich auch Rat von Experten geholt und gönnt sich jetzt die Ruhe, die er sich ersehnt hat. Es ist nicht nur gut für ihn. Es ist auch gut für seine Familie und für Schalke 04. Irgendwann wird Rangnik wieder kommen. Wenn er seine innere Glut freigeschaufelt hat. Dann wird sein Feuer wieder brennen und der Verein, den er dann trainieren wird, wird sich glücklich schätzen.

Da bin ich mir sicher.