

Ein Signal, etwas zu verändern

Burnout entwickelt sich über verschiedene Phasen – **Coach Daniela Stotz** aus Heilbronn über Krisen, Selbstreflexion und Eigenverantwortung

VON UNSERER REDAKTEURIN
RENATE DILCHERT

Es betrifft nicht nur Führungskräfte: Unter Burnout leiden Angehörige aus sämtlichen gesellschaftlichen Schichten. Ob Handwerker oder Vorstandsvorsitzender – „das spielt überhaupt keine Rolle“, sagt Daniela Stotz. Als Coach, Trainerin und Inhaberin von Prodialog, einer Beratungspraxis in Heilbronn, begleitet sie seit mehr als 20 Jahren Menschen, die in persönlichen oder beruflichen Herausforderungen Unterstützung benötigen.

KENNZEICHEN Burnout fällt nicht vom Himmel, sondern entwickelt sich über verschiedene Phasen. Zu den Kennzeichen gehören die Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen, und der Rückzug von anderen Menschen bis hin zur Isolation. „Jedes

Telefonat mit einer Freundin ist dann schon zu viel“, sagt Stotz. Körperliche Beschwerden können auftreten – und „eine dauerhafte Überreiztheit, die einen selbst erstaunt“. Die Tonalität der Sprache verliert sich ebenso wie das Gefühl für den eigenen Körper. „Manche joggen sich die Seele aus dem Leib und spüren sich überhaupt nicht – das innere Erleben ist nicht mehr dabei“, erklärt die Expertin.

Doch obwohl sich massive gesundheitliche Probleme einstellen können, sei Burnout an sich keine Krankheit, betont Stotz: „Es ist ein klares Signal, dass in der Lebensgestaltung, beruflich oder persönlich, eine Lernaufgabe ansteht, dass sich ein Muster zeigt, das es zu verändern gilt, weil es nicht wirklich stimmig auf die Persönlichkeit des Menschen passt.“ Entscheidend für das Entstehen von Burnout sei, wie man selbst seinen Alltag erlebt und seine Aufgaben meistert, ob man einen Arbeitsplatz hat,

der zur einem selbst passt. Persönlichkeit und Eigenverantwortung spielen dabei eine wichtige Rolle. „Es gibt einen schönen Satz: ‚Ich bin der Regisseur meines eigenen Lebens.‘ Das heißt: Ich gestalte mir meinen Arbeits- und Lebensalltag“, betont die
„Man hat immer die Folgen zu tragen – ob man etwas tut oder nicht.“

Daniela Stotz
.....

Trainerin. Je mehr ein Mensch sich von außen dominieren lasse, desto größer sei die Gefahr, dass er in eine Krise rutscht. Stotz: „Viele, die ein sogenanntes Helfersyndrom haben, also zu lieb, zu nett, zu brav und zu angepasst sind, sind anfällig für Burnout, weil sie sich selbst vernachlässigen und sich zu sehr zurücknehmen. Das ist eine Typfrage.“ Ein Problem kann auch sein, wenn einem ein Idealbild suggeriert wird,

dem man ständig nachzueifern versucht. Das sei häufig bei Managern der Fall. „Burnout hat also auch etwas mit Identität zu tun“, erläutert die Expertin. „Es kommt maßgeblich darauf an, wie man mit diesem Druck der Erwartungen von außen, ob im Geschäft oder im Privatleben, umgeht.“

JAMMERN Flüchtet sich jemand in eine Opferhaltung und ergeht sich in stetem Jammern über eine Thema, anstatt die Konflikte und Probleme konstruktiv anzupacken, könne es sein, so Stotz, dass eine versteckte Lernaufgabe hin zu persönlichem Wachstum aufgeschoben wird. Diese anzunehmen, sei eine persönliche Entscheidung: „Man hat immer die Folgen zu tragen – ob man etwas tut oder nicht.“ Das habe viel mit Selbstreflexion zu tun – und mit Resilienz: „Das ist so ein Modewort geworden. Dabei war der Umgang mit Niederlagen schon immer von entscheidenden

der Bedeutung.“ Doch genau das fällt vielen Menschen schwer.

„Dem vertrauten Unangenehmen, Unbequemen, sogar Leiden fühlt man sich eher gewachsen als dem Unbekannten – durch Jammern, Wegschauen, Beschönigen und Verharmlosen. Wir nennen das die ‚negative Komfortzone‘“, sagt die Trainerin. „Es fühlt sich sicherer an als wenn man komplettes Neuland betreten muss.“ Die Betroffenen hätten zwar eine große innere Not – um aber aus dem Selbstmitleid herauszufinden, brauchen sie häufig professionelle Unterstützung, „weil man selbst zu wenig Abstand zu sich hat, um die Situation zu meistern, und auch Freunde oder Familie nicht weiterhelfen können“, betont Stotz. „Ein Coach ist dann wie eine Krücke. Ohne die bleibt man liegen.“

@ Mehr Infos
www.ds-prodialog.de