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

s betrifft nicht nur Führungskräfte: Unter Burnout leiden Angehörige aus sämtlichen gesellschaftlichen Schichten. Ob Handwerker oder Vorstandsvorsitzenender – "das spielt überhaupt keine Rolle", sagt Daniela Stotz. Als Coach, Trainerin und Inhaberin von Prodialog, einer Beratungspraxis in Heil-

bronn, begleitet sie seit mehr als 20 Jahren

Menschen, die in persönlichen oder be-

ruflichen Herausforderungen Unterstüt-

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 entscheiden-

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

Anzeigen

zung benötigen.



therapeutikumheilbronn.de

Blendende Lösung für die Zähne

Veneers können Verfärbungen, Lücken oder abgebrochene Ecken ausgleichen

Veneer ist das englische Wort für "verhüllen" oder "verdecken". In der Zahnheilkunde bezeichnet ein Veneer eine hauchdünne Verblendschale aus Keramik, die der Zahntechniker im Dentallabor herstellt. Der Zahnarzt klebt das Veneer auf die sichtbaren Flächen der Frontzähne auf. Bei Defekten an den Zähnen können Veneers die perfekte Zahnreihe für ein strahlendes Lächeln wiederherstellen.

Über rein kosmetische Gründe hinaus haben Veneers zahlreiche medizinische Anwendungsgebiete. Häufig werden sie in folgenden Fällen eingesetzt:

- innere Verfärbungen der Zähne
- Zahnschmelz-Fehlbildungen
- große sichtbare Füllungen ■ unfallgeschädigte Zähne
- Lücken
- Verbesserung der Zahnform
- Ausgleich kleinerer Zahnstellungsfehler.

Zahnmedizinische Studien zeigen, dass Veneers eine langfristige, haltbare Versorgung sind. Die etwa 0,5 Millimeter dünne Keramikschale wird mittels Klebetechnik (Adhäsivtechnik) befestigt. Dadurch muss der Zahnarzt deutlich weniger gesunde Zahnsubstanz abtragen als bei einer Krone.

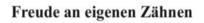
MASKE "Veneers aus Keramik sind eine unsichtbare und gleichzeitig Zahnsubstanz schonende Maske für den Zahn", betont Zahntechnikermeister Thomas Lüttke aus Berlin, Vorstandsmitglied im Verband Deutscher Zahntechniker-Innungen (VDZI). "Aufgrund der Lichtdurchlässigkeit der Keramik und der exak-



ten Anpassung an Zahnfarbe und Zahnform sind die Verblendschalen vom natürlichen Zahn nicht zu unterscheiden." Die Härte und Abriebfestigkeit der Keramik kommt den Eigenschaften des natürlichen Zahns sehr nah. Zudem zeichnet sich vollkeramischer Zahnersatz durch eine sehr gute Verträglichkeit aus. Allergien oder Wechselwirkungen mit anderen Materialien sind bisher nicht bekannt. *red*

PATIENTENINFOS

Kostenfreies Infomaterial gibt es bei der Initiative Pro Dente unter der Telefonnummer 01805 552255 oder im Internet unter www.prodente.de im Service-Bereich. *red*





www.praxis-gaufer.de

Meister Proper sorgt für ein strahlendes Zuhause. Ariel für strahlend weisse Wäsche. Wir für ein strahlendes Lächeln. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur Inspektion und zur professionellen Zahnreinigung. Damit Sie mit der Frühlingssonne um die Wette strahlen können.

> Zahnarztpraxis Hans-Peter Gaufer Mühlstr. 8 74653 Ingelfingen Tel.: 0 79 40 / 83 19

Weil Permanent Make-up
Vertrauenssache ist.
Lassen Sie sich kostenlos
Lassen Sie sich kostenlos