

# Wenn die Seele um Hilfe ruft

**Burnout:** Expertin Martha Erlacher gibt Tipps zum Selbstmanagement

Burnout kommt ganz schleichend und es erkranken besonders jene Menschen, die als gute bzw. fleißige Menschen gelten. Personen, die sehr motiviert sind, ein extremes Engagement, eine hohe Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit vorweisen. Aber eine schlechte Vitalität besitzen, denen es an Selbstwertgefühl fehlt und vor allem Selbstbewusstsein.

Menschen, die nicht den Mut finden, um sich zuzugestehen, dass es ihnen zu viel wird, die nie Nein sagen können und die auch noch stolz auf ihr unermüdliches Engagement und ihre abnormale Leistung sind. Menschen, die das eigene soziale Netzwerk nicht mehr im Stande sind zu pflegen.

Neben den persönlichen und sozialen Faktoren tragen psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz dazu bei, dass Unternehmer oder Mit-



*Martha Erlacher,  
Beraterin und Coach*

arbeiter „ausbrennen“. Betriebe mit einer wertschätzenden Betriebskultur, mit Beteiligungsmöglichkeiten,

klaren Strukturen, Organisation und Prozessabläufen können einen wichtigen Beitrag leisten, um ihre Führungskräfte und Mitarbeiter vor Burnout zu schützen. Vor allem schützt sich dadurch der Unternehmer selbst. Unternehmer und Mitarbeiter, welche mit Anstrengungen überhäuft werden, Arbeit immer mehr wird und immer mehr Druck von oben sowie von allen Seiten kommt, verlieren die Kontrolle über ihren Arbeitsbereich und ihre Aufgaben.

Personen, die spüren, dass es zu viel wird, müssen aktiv werden. Sie müssen ihrem Vorgesetzten die Wünsche mitteilen. Ihm deutlich machen, welche Rahmenbedingungen sie benötigen, da-

mit es ihnen im Job gut gehen kann. Sie dürfen nicht darauf warten, bis der Chef aktiv wird.

Um Burnout zu vermeiden, benötigt man Entscheidungsfähigkeit, Kontaktfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Fähigkeiten, Gefühle wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen.

## Tipps zum Selbstmanagement

Wenn man nach einem Burnout oder nach dem Erkennen einiger Symptome wieder den guten Weg gefunden hat, muss man den starken Willen haben, den schönen Weg beizubehalten. Das erreicht man, in dem man sich täglich ein halbe

Stunde Zeit für sich nimmt. Man sollte am Abend den Tag analysieren, rät Mentalcoach Martha Erlacher. Analysieren, was an diesem Tag gut war und was man am nächsten Tag anders machen kann. Morgens beim Aufstehen sollte man sich mit einer guten Planung und einem Zeitmanagement (Aufgabenliste mit Zeitplan und Ressourcen) auf den Tag vorbereiten. Man muss seine Grenzen erkennen und diese einhalten.

Zudem sind ein gesunder Lebensstil, gesunde Ernährung, Sport, Bewegung in der Natur sowie ein gutes Selbstwertgefühl, Optimismus und positives Denken besonders wichtig, weiß die Persönlichkeitsberaterin Martha Erlacher.