

Wurzeln, Ursachen und Folgen vom chronischen Ermüdungs- u. Erschöpfungs-Syndrom (BurnOut)

Entstehung

z. B.:

Im Persönlichkeitsbereich

Idealismus, Übereifer
hohes Kontrollbedürfnis
Unterdrückung von Gefühlen
Perfektionismus u. Zwanghaftigkeit
Übermäßiges Verantwortungsbewusstsein
Schwierigkeit, sich freie Aus-Zeit zu nehmen und zu genießen
Hang zu übermäßigen und unrealistischen Schuldgefühlen
Wunsch alles selber zu machen bzw. kein Erbitten von Hilfe
Die Suche nach Anerkennung, gesehen werden wollen, Lob
Unerkannte Erkrankungen/Allergien (neurologisch, organisch, durch Nahrung und energetisch (z.B. Narben) u.a.)

Im Gesundheits-, Bildungs- u. Sozialbereich

Mangel an positivem Feedback
gesellschaftliche Doktrin / Normen eines guten Helferverhaltens erfüllen müssen
(Arzt/Therapeut/Lehrer/Mitarbeiter d. Gesundheitssystems)
Autonomie-Einschränkung der Therapeuten und Ärzte durch stärkere Gesetzgebung im Gesundheitswesen
hohe Verantwortung, zunehmende verwaltungstechnische und betriebswirtschaftliche Aufgabeninhalte
Keine ausreichende Psychohygiene in therapeutisch / sozialen Berufen

Im Bereich der Arbeitsbedingungen

Unterbesetzung
starker Zeitdruck
schlechte Teamarbeit,
Druck von Vorgesetzten
Hierarchien-Problematik

Unzureichende Entlohnung
Schlechte Arbeitsorganisation
Unzureichende Möglichkeiten einer stimmigen Arbeitsplatzgestaltung

Die Folgen

z. B.:

Energielosigkeit, Antriebslosigkeit, Verspannungen, Kraftlosigkeit
Enttäuschung vom Leben, den Menschen, Gefühl der Sinnlosigkeit, Trauer bis depressive Stimmungen, Lustlosigkeit, Rückzug,

Die Frage taucht immer wieder auf: Wofür lebt man eigentlich?

großer Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen,
Gefühle des Versagens, Ärgers und Widerwillens, Schuldgefühle
Entmutigung und Gleichgültigkeit, Frustration
Misstrauen und paranoide Vorstellungen

Rigidität im Denken und Widerstand gegen Veränderungen
Projektionen auf Situationen und Personen,

tägliche Gefühle von Müdigkeit und Erschöpfung, große Müdigkeit nach dem Arbeiten
Schlafstörungen, sexuelle Probleme, Konzentrationsstörungen

körperl. Schwäche, Immunschwäche, Anfälligkeit für Krankheit, häufige Erkältungen,
Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, erhöhter Herzschlag, erhöhter Cholesterinspiegel, nervöse Ticks

Womit sind Menschen, die durch ein Chronisches Ermüdungs- u. Erschöpfungs-Syndrom (BurnOut) gehandikapt werden, grundsätzlich von ihrer Energie- u. Willens-Anlage her ausgestattet?

Sie haben:

Hohe Ideale / Erwartungen an sich selbst
lange Zeit viel Energie und Kraft
einen starken Durchsetzungs-, Leistungs-, bzw. Arbeitswillen
Sie sind Ideenträger und Visionärer
ein hohes Pflicht- u. Verantwortungsbewusstsein
ein zu offenes Ja zum Leben und dessen Anforderungen ohne die eigenen Grenzen zu spüren
Sie sind oft in führenden Positionen
Sie sind gern für andere Menschen da,
sehr sozial, sehr emphatisch,

Sie sind stark nach außen hin orientiert
Sie stellen eigene Bedürfnisse schnell zurück
Sie sind leicht beeinflussbar

Was ist schwierig für sie?

Sich abzugrenzen
Nein zu sagen
Eigene Grenzen zu achten und dafür einzustehen,
Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse anzunehmen und zu leben
Sich Pausen/Auszeiten gönnen
Ein gesunder Egoismus zu sich selbst
Organisation / zu viel Arbeit oder Verantwortung abgeben/ teilen

Was sind die tieferen Wurzeln?

z.B.:

Oftmals sind diese in der Erziehung durch Familie, Schule u.a. sowie durch Erfahrungen im Laufe des Lebens entstanden.

z.B. wurde nicht gelernt:

Sich abgrenzen zu dürfen
Nein sagen zu dürfen
eigene Grenzen zu spüren, zu achten und vertreten zu dürfen
Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu wertschätzen
Ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu entwickeln

So dass sich im tiefsten Kern die Selbstannahme nur unzureichend entwickeln konnte.

Letztendlich ist das BurnOut ein Hilfeschrei der Seele und des Körpers, sich selbst wertschätzender, sensibler zuzuwenden und anzunehmen in den Bedürfnissen, Wünschen und die eigene Lebensenergie bewusst zu lenken sowie sich von Ungesundem und nicht-Förderlichem zu distanzieren.