

JANUAR 2022

BURNOUT

Coachguide Expression

Wenn Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit zu erlöschen drohen

Geschrieben von Britt A. Wrede

Burn Out, in Fachkreisen auch als Überlastungsdepression bezeichnet, ist ein Zustand, der sich sowohl in körperlicher, aber v.a. auch in seelischer Erschöpfung zeigt. Herbeigeführt wird dieser Zustand, anders als allgemein angenommen wird, nicht nur durch ein Zuviel an Arbeit allein. Vielmehr kommt es zum Burn Out, also zum Erlöschen der eigenen Leistungsbereitschaft und der eigenen Leistungsfähigkeit erst, wenn trotz hoher Einsatzbereitschaft das Motiv, welches man sich erhofft mit seinem Einsatz erfüllen zu können, dauerhaft unerfüllt bleibt.

Das bedeutet im Umkehrschluss: Burn Out gefährdet sind ganz besonders diejenigen, die versuchen durch ihre Leistung ein Bedürfnis aufzufüllen, das sich durch Leistung nicht erfüllen lässt. Diejenigen, die sich über einen langen Zeitraum im Spannungsfeld von hoher Leistungsanforderung auf der einen Seite und wiederholter Frustration eines treibenden Bedürfnisses auf der anderen Seite befinden.

Der Grund dafür, dass dieses Spannungsfeld über lange Zeit aufrecht erhalten wird, manchmal sogar bis zum Erlöschen der eigenen Leistungsbereitschaft und Kraft, ist, dass man versäumt hat, zu hinterfragen, ob sich das eigene Bedürfnis (das Motiv, das der eigenen Leistungsbereitschaft zugrunde liegt) überhaupt durch Leistung erfüllen lässt. Man hofft einfach, dass es so sein möge.

Im Coaching zeigt sich, dass den Menschen, die gerade auf einen Burn Out zusteuern, oft ein hilfreiches Bewusstsein über ihre Bedürfnisse schwer fällt und sie deswegen bisher nicht prüfen konnten, ob sich ihre, sie zur Leistung antreibenden Bedürfnisse überhaupt durch Leistung erfüllen lassen.

Und nicht selten zeigt sich, dass es schon eines kundigen Dialogpartners bedarf, das wirklich treibende Motiv aufzuspüren, das sich gern hinter einem eher vordergründigen Motiv verbirgt.



5 Schritte, die helfen einem drohenden Burnout zu entkommen

Das eigene Leistungsmotiv identifizieren.

Das in diesem Motiv angelegte Bedürfnis benennen

Prüfen ob sich dieses Bedürfnis durch Leistung erfüllen lässt.

Ggf. dafür sorgen, dass das Bedürfnis sich dort erfüllen kann, wo es wirklich hinpasst.

Allen Bedürfnissen einen Platz im Alltag einräumen und für regelmäßige Erfüllung sorgen.

Und manchmal kann es nützlich sein, mit einem Coach zu sprechen, der etwas davon versteht.

B. A. Wrede

Die Coaches, die Sie in Ihrem Zugangsbereich auf der Coachguide-Plattform finden, können bei Ihrer persönlichen Kurskorrektur behilflich sein