

▶ POWERN OHNE AUSZUPOWERN ◀

Mit positiver Energie den Alltag meistern



Ferah Aksoy-Burkert

Claudia Dorn-Cuglietta im Gespräch mit Ferah Aksoy-Burkert, Dipl.-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin, Managementtrainerin und Coach, mit den Schwerpunkten Arbeits- und Organisationspsychologie.

Unsere schnell getaktete Welt macht es dem Menschen immer schwieriger, privat und beruflich am Ball zu bleiben. Wie helfen Sie Ihren Klienten, mit den wachsenden Anforderungen des Alltags fertig zu werden?

Aksoy-Burkert: Am Anfang meiner Coachings steht immer eine gründliche Analyse des Ist-Zustandes. Wie fühlt sich der Betroffene, welche Symptome hat er und wie haben sich diese entwickelt? Dann werden die einzelnen Lebensbereiche erörtert, um herauszufinden, wo ein 'Zuviel' und wo ein 'Zuwenig' stattfindet. Ich arbeite gerne nach dem Balance-Modell von Dr. Nossrat Peseschkian, dem zufolge jeder Mensch vier wichtige Lebensbereiche hat: Körper, Leistung, Kontakte sowie der Bereich Ziele und Visionen. Idealerweise sollte unsere Energie zu gleichen Teilen auf diese Bereiche aufgeteilt werden. In der Analyse stellt sich schnell heraus, wo es ein Ungleichgewicht gibt. Bei den meisten Klienten, die mit einem Burn-out-Syndrom zu mir kommen, ist es so, dass sie 70 bis 80 Prozent ihrer Gesamtenergie in den Bereich der Leistung stecken. Die anderen Lebensbereiche kommen dabei logischerweise zu kurz. Menschen, die sich ausgepowert fühlen, sind meistens im Job überengagiert. Wichtig ist es, den Gründen dafür auf die Spur zu kommen. Warum muss ich so viel leisten, damit ich mich gut fühle? Meistens landet man dann während der Beratung ganz schnell in der Kindheit, denn viele Verhaltensmuster haben ihren Ursprung in elterlichen Floskeln wie: „Leiste was, dann bist Du was.“ Im Coaching wandeln wir dann diese negativen Gedanken in wohlwollende, positive Gedanken um. Ich muss lernen, an mich zu denken, dass es mir gut geht, damit die Energie wieder fließt.

Woran merkt man, dass man ausgepowert ist? Welche Symptome weisen auf eine Stress-Erkrankung hin?

Aksoy-Burkert: Natürlich lassen sich gewisse Warnsignale feststellen. Das Problem dabei ist, dass diese einzeln betrachtet relativ harmlos wirken, weil jeder von uns die Symptome gelegentlich schon mal hatte. Schlafstörungen können zum Beispiel ein Hinweis sein, ebenso wie häufige Erkrankungen, ständige Unruhe, undefinierbare Schmerzen, zunehmende Angst und depressive Verstimmungen, Migräne oder Rückenschmerzen ohne organischen Befund. Es gibt natürlich auch die typischen psychosomatischen Erkrankungen wie Magengeschwüre oder Hörstürze. Auch wenn Menschen plötzlich viel Alkohol trinken oder verstärkt Beruhigungs- oder Schmerzmittel nehmen, ist das nicht selten ein Hinweis, dass ihr Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Inwieweit kann der Beruf oder das Unternehmen, für das man tätig ist, Ursache einer solchen Erkrankung sein?

Aksoy-Burkert: Es gibt grundsätzlich vier Verursacher, die sich wechselseitig beeinflussen: Zum Ersten das Wertgefüge der Gesellschaft, das den Menschen über Leistung und Position definiert, zum Zweiten das Privatleben, zum Dritten die jeweilige Persönlichkeit und zum Vierten die jeweilige Firmenkultur am Arbeitsplatz. Wenn das Unternehmen keine Kultur pflegt, in der die Gesundheit des Mitarbeiters wichtig ist, und die Führungsebene keine Sorge dafür trägt, dass mit den Kräften der Mitarbeiter verantwortungsbewusst umgegangen wird, dann kann das Umfeld des Unternehmens Mitverursacher einer Erkrankung sein.

Aufgrund der demographischen Entwicklung sind immer weniger Arbeitskräfte verfügbar, die immer mehr leisten müssen. Viele Unternehmen sorgen nicht dafür, dass ihre Angestellten Pausen einhalten aus der Angst heraus, die Produktivität könne sinken. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall, denn ausgeruhte, gesunde, glückliche Mitarbeiter sind wesentlich leistungsfähiger. Oftmals erkennen Führungskräfte erst gar nicht, wenn es ihren Kollegen schlecht geht, denn sie sind diesbezüglich nicht ausreichend geschult. So wird der Mitarbeiter mitgeschleift bis die Burn-out-Bombe platzt.



Unternehmer sollten ihre Firmenkultur überdenken, ihre Führungskräfte schulen und rechtzeitig Coachings anbieten. Es ist keine Schwäche, nicht mehr zu können, und Firmen sind gefordert, etwas für ihre Mitarbeiter zu tun, damit sie ihnen lange erhalten bleiben. Entsprechende Präventionsprogramme müssen das Wiederbeleben von Engagement bzw. Motivation und den Aspekt der Gesundheit in den Vordergrund rücken.

Der „Burn-out“ ist ja zuletzt zu einem immer größeren Thema im öffentlichen Diskurs geworden. Kann man sich überhaupt vorbeugend vor so etwas schützen?

Aksoy-Burkert: Man sollte vor allem auf seine Balance achten, muss lernen abzuschalten, wenn man nach Hause kommt, und dort seine Rolle als Partner und Elternteil wieder erfüllen. Am Arbeitsplatz sollte man ein gutes Zeitmanagement leben, Überstunden begrenzen, gute kollegiale Beziehungen pflegen und am Wochenende auch bewusst mal etwas anderes machen. Die Selbstfürsorge ist ein ganz wichtiges Thema in diesem Zusammenhang. Man muss ein Stück weit selbst dafür Sorge tragen, dass es einem gut geht.

Im beruflichen Bereich können zudem Entspannungskurse, nachhaltige Work-life-Balance-Seminare, Teamentwicklungen und Sportangebote, die bereits von einigen Unternehmen angeboten werden, eine gute Burn-out-Vorsorge darstellen.

Generell sollte man lernen, aus der negativen Schleife herauszukommen, denn wer negative Gedanken hat, der hat auch negative Gefühle und das kann krank machen. Um gesund und ausgeglichen zu bleiben, bedarf es vor allem der Entwicklung von mehr Zuversicht. Salopp gesagt: Wer positiv denkt, ist positiv. Ihm begegnet zwangsläufig Positives, und er kann jeder Situation etwas Positives abgewinnen. Wenn wir es also im Berufs- und Privatleben schaffen, größtenteils positiv zu denken, sind wir wacher, nehmen die Umwelt besser wahr, sind letztlich auch leistungsfähiger. Um es mit den Worten des römischen Kaisers Marc Aurel zu sagen: „Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen“. Diese Art des Denkens zu entwickeln und zu intensivieren, erfordert ein ständiges Training.

