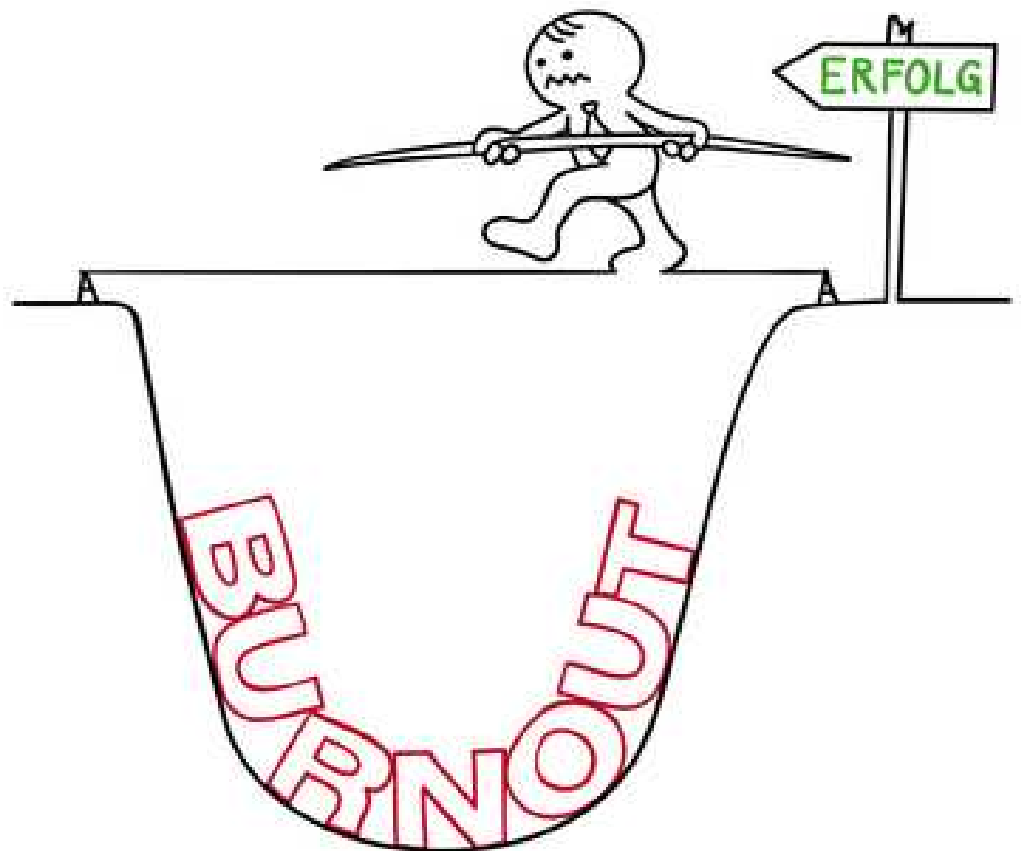


# Burnout

*vorbeugen - bewältigen - frei sein*



*Tempo bestimmt unser Leben. Leistungsdruck, Zeitnot und ständig wachsende Anforderungen in Beruf und Privatleben haben eine neue Dimension erreicht. Stress ist in den meisten Unternehmen allgegenwärtig. Gesundheitliche Schäden, bis hin zum Burnout sind nicht selten die Folgen.*

## Wer kann von Burnout betroffen sein?

Das Burnout-Syndrom findet sich in allen Berufen. Betroffen sind Manager ebenso, wie z.B. Ärzte und Krankenschwestern.

Was ihnen gemeinsam ist, ist das Engagement, mit welcher Intensität sie ihren Beruf ausüben. Die meisten von ihnen haben vor dem Burnout-Ausbruch über lange Zeit hindurch 110% gegeben, sich also ständig überfordert.

Dann kann die Burnout-Falle zuschnappen.



## *Der Ausweg aus der Burnout-Falle*

Es ist vor allem wichtig, die Überforderung zu erkennen, die die Symptome wie Schlaflosigkeit, Kopf- und Magenbeschwerden, Dauerverspannungen, Depressionen und Angstgefühle auslösen.

Zumeist geht es nicht ohne professionelle Hilfe, am besten mit der dafür notwendigen Messtechnik.

Es geht darum Grenzen zu ziehen zwischen dem Beruf und dem Privatleben, Nischen zum Entspannen und Regenerieren zu suchen, Schnellentspannungstechniken zu erlernen, eine gute Arbeit zu leisten, ohne dafür auszubrennen.

In weiterer Folge ist es wichtig, das überaktive Stress- und Angstzentrum im Gehirn (Amygdala) direkt zu beeinflussen, zu entspannen.

Viele sind schon in einem Burnout und erkennen dieses leider nicht. Erst wenn extreme Probleme auftreten, wird eventuell ein Arzt auf die Möglichkeit eines Burnouts aufmerksam!

## ***Burnout und die Finanzkrise***



Unsere Messungen an Topmanagern, bzw. ganzen Vorstandsetagen haben schon 2009/2010 gezeigt, dass Manager unter viel höherem mentalen Druck stehen, als es noch 2005 festzustellen war. Nicht selten fanden wir schon Vorzeichen eines beginnenden Burnouts, extrem erhöhte Stresswerte (von gesundheitsschädlichem Ausmaß), extreme Muskelverspannungen, Durchblutungsstörungen (inkl. kalter und oft auch feuchter Hände), die Hirnmessungen zeigten Konzentrationsprobleme und eine Verschiebung der Denkweise in den emotionalen - unlogischen Bereich.

In vielen Fällen wird nur noch emotional (je nach vorherrschendem Gefühl) entschieden. Das führt zu vermehrten Fehlentscheidungen. Gerade in Zeiten der finanziellen Anspannung sollte aber mehr logisch und mit mehr intelligenter Vorsicht (Fähigkeiten der linken präfrontalen Hirnhälfte) entschieden werden. Viele Probleme wären so zu verhindern, denn wenn das Management einer Firma von Burnout und starken Stress-Symptomen bedroht ist, leidet auch die gesamte Firmenbelegschaft darunter.

***Wie sieht man das Burnout-Syndrom angesichts der Finanz- und Wirtschaftskrise?***

***Löst Druck in der Arbeit ein Burnout-Syndrom aus?***

***Wann leidet man unter dem Burnout-Syndrom?***

Das Burnout-Syndrom ist schwer zu definieren, denn viele, verschiedene Symptome können das Burnout-Syndrom bilden. Wir werden in unserer Arbeit immer mehr gefordert und in Zeiten der Finanzkrise schließen Betriebe oder reduzieren die Zahl der Beschäftigten. Das schafft Stress, Angst und Druck.

Die Finanz- und Wirtschaftskrise sorgt sicherlich für einen angespannten Arbeitsmarkt. Arbeitgeber können (und wollen) mehr Druck auf ihre Arbeitnehmer ausüben. Auch von sich selbst fordert man mehr, man möchte besser sein als andere, um im Entscheidungsfall im Betrieb zu bleiben. Das wieder macht Stress und Angst, belastet und ist keineswegs gut für das Betriebsklima.

Das Burnout-Syndrom ist nicht eine Folge der kritischen Finanz- und Wirtschaftslage. Genauer betrachtet hat es etwas mit der eigenen Einstellung zu seiner Beschäftigung zu tun.

## Die körperlichen Zeichen von Burnout

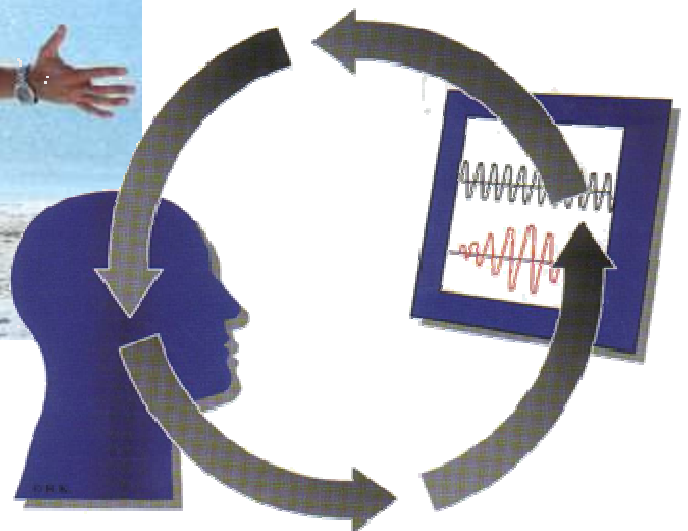
1. **Anhaltende Müdigkeit.** Am Morgen ist das Aufstehen eine Qual und am liebsten würde man weiter schlafen.
2. **Starke Gereiztheit.** Jede Frage, jeder Vorschlag, jeder Wunsch nervt. Es wird immer schwieriger ausgeglichen zu bleiben und jede Kleinigkeit, bringt einem in Wut oder Verzweiflung. Durch jede Kleinigkeit kommt man aus dem Arbeitsfluss und es fällt einem immer schwerer Aufgaben in entsprechender Zeit zu erledigen. Das ist ein Kreislauf, der sich so lange aufschaukelt, bis es zum totalen Zusammenbruch kommt.
3. **Aggression, Zynismus.** Die Sicht der Dinge wird immer schwärzer und auch der Humor wird immer zynischer.
4. Das Gefühl „**Alle und alles ist gegen mich**“, dieses Gefühl kommt sehr häufig auf, wenn ein Burnout schon vorhanden ist.
5. **Kopfschmerzen.** Mit dem Burnout treten auch immer mehr Kopfschmerzen und Magenprobleme, Verdauungsstörungen auf. Diese Symptome werden häufig mit Schmerzmittel bekämpft was eine schlechte Lösung ist.
6. **Akute Gewichtsprobleme.** Entweder man beginnt den ständigen Frust in sich hinein zu fressen (Übergewicht) oder es vergeht einem der Appetit (bis hin zur Magersucht). Darum kann mit dem Burnout eine starke Gewichtszunahme- oder aber auch eine starke Gewichtsabnahme einhergehen.
7. **Schlaflosigkeit, Durchschlafstörungen.** Der Kreislauf von Sorgen und Problemen kommt in Gang. Schlaflosigkeit, Müdigkeit und Depression sind die Folgen des Burnouts.
8. **Negative Gedankengänge,** die sich wiederholen.
9. **Hilflosigkeit.** Wenn man spürt, dass man die alltäglichen Geschäfte nicht mehr auf die Reihe bringt, immer häufiger treten **Konzentrationsprobleme** auf. Es macht sich immer mehr ein Gefühl von Dauer-Hilflosigkeit breit. Das führt bei manchen Menschen dazu, dass sie zu trinken beginnen und Medikamente in rauen Mengen schlucken, übermäßig rauchen etc..
10. **Herz Kreislauf Probleme** tauchen immer öfter auf.
11. **Kurzatmigkeit** entsteht. Stress blockiert die Atemtätigkeit, das Atmen wird immer hektischer.
12. **Probleme in der Arbeit** und im **Privatleben** nehmen bedrohliche Ausmaße an.

## Zurück zu Bestleistung und Lebensfreude

Wenn eines oder mehrere der vorgenannten Symptome auftreten, sollte schnellstens etwas unternommen werden. Holen Sie sich umgehend fachliche Beratung, am besten mit einer messtechnischen Unterstützung (*Hirnpotentialmessung und Stresswertmessung*), denn jetzt muss es schnell gehen und effizient sein.

Die wichtigste Basis einer jeden Burnout-Lösung ist das Reduzieren des Stresspegels. Am besten mit sofortigen Maßnahmen, der richtigen Trainingsmethode (*mit Biofeedback Unterstützung*), Anwendung von individuell angepassten Schnell-Entspannungstechniken, wenn notwendig entsprechende Powerübungen, Erlernen von Gedankenstopptechniken und vor allem gezieltes Desensibilisieren der Amygdala (des Stress- und Angstzentrums im Gehirn).

Diese ineinandergreifenden Maßnahmen können nach NUR 10 Trainingseinheiten den negativen Kreislauf des Burnouts beseitigen und die betroffenen Personen auch für die Zukunft weitestgehend stabilisieren.



## Gut gerüstet für die Zukunft

Lernen Sie rechtzeitig hochwirksame Schnell-Entspannungstechniken. Die effizientesten können mittels Biofeedback-Technologie ausgetestet und erlernt werden. Lernen Sie außerdem wie Sie 100%igen Einsatz mit bester Leistung und höchstem Wohlbefinden erreichen, ohne sich weiter zu überfordern.

**Finden Sie Ihre persönliche Work-Life-Balance.**

## Wir bieten maßgeschneiderte Lösungen.

Die eingesetzte Methode überzeugt durch ihre wissenschaftliche Überprüfbarkeit und die schnellen, nachvollziehbaren Erfolge. Alle im Management Training eingesetzten Methoden sind praxisorientiert. Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass viele der Übungen vollkommen unbemerkt von Beobachtern eingesetzt werden können (z.B. Atemübungen).

### Unsere Module für Sie:

High Energy

Quick Relax

Power für den ganzen Tag

Nervensystem in Balance

Burnout Status und Prophylaxe

Stresspegelanalyse und individuelle Wellness-Tools

Kreative Ansätze erhöhen und rationales Denken unter Leistungsdruck



Diese Module helfen dabei, **knappe Freizeiten richtig zu nutzen** sowie die **Gegenwart und Zukunft erfolgreich zu gestalten**.

**Motivator**, körperliche und geistige **Leistungskraft** und **Führungsstärke** und **Konzentration auf das Wesentliche**.

Steigern Sie die persönliche **Kraft und Energie ohne sich dabei zu verausgaben** und erfahren Sie

Wissenswertes über ihre eigene Leistungsgrenze und wie sie ihre Reserven wieder auffüllen können.



Anfragen zu unseren Angeboten an: [renate@eggetsberger.net](mailto:renate@eggetsberger.net)

International PcE Network/Team Eggetsberger  
1080 Wien - Tigergasse 19