

## 34. ECA Newsletter Burn Out Syndrom Prophylaxe

Unser Freund Dr. med. Manfred Nelting, ECA Lehr Coach, arbeitet seit Jahrzehnten im Bereich GesundheitsCoaching für Unternehmen und ihre Führungskräfte / Teams, die er u. a. aus der TCM - Traditionelle Chinesische Medizin - entwickelte..

Das ganzheitliche GesundheitsCoaching und die Burn Out - & Workaholic - Prophylaxe von Dr. Manfred Nelting in der Gezeiten Haus Akademie - Bonn Bad Godesberg - dient der beruflichen Weiterentwicklung & Neuorientierung für Führungskräfte, Regeneration & Prophylaxe für das zukünftige Leben in allen Lebensbereichen.

Die Führungskraft lernt und entscheidet sich - immer jetzt - für einen Neuanfang und findet ihre Sinn Erfüllung, die ihr Leben und den Umgang mit ihrer Karriere lebenswert macht.

Integere Professionalität, innere Klarheit, Offenheit, Respekt vor dem Leben, Demut, Liebe, Kraft, Mut, Vertrauen in die neue Zukunft, Team Geist und die Bereitschaft jeden Tag von Menschen zu lernen; das macht auf jeden Fall mehr Spaß, als dem selbst kreierte Burnout oder der Workaholic zu erliegen.

Ihr

**Bernhard Juchniewicz**

GF ECA Präsident

Management Lehr Coach

## *Burn Out Syndrom Prophylaxe*

### *„Die Krankheit ist gar keine“*

von

Dr. med. Manfred Nelting,  
Gezeiten Haus Akademie Bonn-Bad Godesberg

#### **„Die Krankheit ist gar keine“ – Klare Sicht bringt mehr als Verleugnung**

„Burn-Out“ ist im Grunde eine unglückliche Wortschöpfung. Die meisten Menschen haben sich schon einmal ausgebrannt gefühlt. Das „Burn-Out-Syndrom“ ist aber viel mehr als dies. Obwohl gesellschaftlich und auch medizinisch bisher wenig ernst genommen, sind die Folgen eines Burn-Outs gravierend: Faktoren aus der Arbeitswelt und persönlicher Konstitution führen bei hierfür disponierten Personen über mehrere Jahre schleichend über einen pathologischen Hyperspannungs-Zustand - meist von den Betroffenen lange unerkannt - zu einer System-Erschöpfung als eigener Krankheit. Dabei werden die langfristigen Konsequenzen unterschätzt bei fortwährendem Konflikt zwischen Anspruch und Wirklichkeit an die eigene Leistungsfähigkeit. „Wir brauchen ein neues Bewusstsein im Umgang mit Burn-Out und dessen Folgen“, so Dr. Manfred Nelting, Leiter der Gezeiten Haus Akademie, der bundesweit zu den führenden Spezialisten auf dem Gebiet zählt.

#### **„Ich kann nicht mehr“, sagt eine innere Stimme, „Niemals!“, sagt eine andere.**

Herr M., Leiter einer Auslands-Projektgruppe in einem Großkonzern: „Die Erfolge machten keine Freude mehr, es war ein dumpfes leeres Gefühl, was mich am Denken hinderte. Abends war ich kaputt, wollte niemanden mehr sehen, meine Partnerin zog sich von mir zurück, weil ich gereizt, müde und auch völlig lustlos am Sex war. Ich hatte schon immer gerne Wein getrunken, jetzt war es jeden Abend mehr als 1 Flasche, auch damit ich einschlafen konnte. Oft schreckte ich nachts in Panik hoch, hatte einen rasenden Puls, rief mehrmals den Notarzt, der aber nur hohen Blutdruck feststellte und Medikamente gab. Ich verstand die Welt nicht mehr, dachte, dass ich sicher einen Virus haben müsste oder eine Vergiftung, aber die Ärzte fanden nichts. Einer wollte mir eine Depression anhängen, von Burn-out wusste ich damals kaum etwas, außer dass ich sicher zu wissen glaubte, es nicht zu haben. Meine Mitarbeiter fand ich immer kürzer angebunden, teilweise unfreundlich, meine Anweisungen wurden nicht mehr vollständig befolgt. Ich versuchte eine härtere Gangart, aber irgendwie machte alles keinen wirklichen Sinn. Aber wenn ich aufgab war alles umsonst, alle Entbehrungen und Tiefschläge ohne Gegenwert und ich ins Bodenlose gefallen.“ Herr M. hörte von Gesundheits Coaching, fragte nach und beauftragte den

Coach. In dieser Begleitung gelang ihm die Konfrontation mit sich selbst, echtes inneres Selbstmanagement, schloss sich wieder an seine Ressourcen an und lernte seine ureigenste. Visionen kennen und schätzen, leben. In dieser Selbstbestimmung ist er heute in der Lage das CI seiner Firma und seine eigenen Visionen in Einklang zu bringen und hat in Kenntnis und Wahrnehmung seiner Grenzen und Ressourcen eine großartige Karriere gemacht, ist hochgeschätzte Führungskraft seines Unternehmens und kerngesund.

Das eigene Potential wird häufig überschätzt – Gespür und Klugheit sind gefragt

Eine besonders betroffene Gruppe für Burn-Out sind hierbei Führungskräfte in der Wirtschaft. Diese befinden sich in einem Spannungsfeld unterschiedlicher Anforderungen:

- Sie sollen bei neuen Aufgabenfeldern das Potential von Gegenwart und Zukunft erkennen und in der komplexen, globalisierten Welt umsetzen.
- Sie sollen keine Schwächen zeigen und entscheidungsstark sein.
- Das gesellschaftliche Image ist beschädigt, die gesellschaftliche Anerkennung wird ihnen zunehmend versagt.

Ihr ureigenes Potential überschätzen, das Reservoir für unerschöpflich halten, Gefahren und Symptome bagatellisieren - all dies sind typische Verdrängungsmuster bereits lange vor dem möglichen Kollaps, eine Erkenntnis, die zu präventiven Aktivitäten auffordert.

### **„Die Auswirkungen kann ich später managen“ – Irrtümer tun weh, sind vermeidbar**

Etwa 25 Prozent aller Führungskräfte in der Wirtschaft bewegen sich (ungebremst?) in einer Burn-Out-Spirale abwärts oder sind bereits ausgebrannt. 80 Prozent aller Spitzenmanager gehen mit einer inneren Unruhe oder Hintergrundangst in den Tag.

Diese Situation wird in ihrer Tragweite von den Menschen oft erst sehr spät erkannt. Die Karriere wird vor allem bei Karriere-Stufen ohne entsprechende Vorbereitung fortgesetzt, manchmal bis zum Absturz. Prominente Spitzensportler erhalten mediale Aufmerksamkeit, Führungskräfte dürfen sich nicht mitteilen. Dies gilt es zu ändern.

**Der Verlust an Brain-Power durch Burn-Out wird von den Unternehmen bisher oft nicht gemangt. Der Verlust einer Führungskraft verursacht hohe Kosten, falsche Entscheidungen bergen existentielle Risiken.**

**Unter [www.gezeitenhaus.de](http://www.gezeitenhaus.de) finden Sie einen online sofort auswertbaren Burn-Out-Test um für sich selbst erste Anhaltspunkte zu erhalten.**

### **Burn-Out-Prävention mit Gesundheits Coaching**

Auszubrennen ist keine schicksalshafte Notwendigkeit. Die Ressourcen für eine Karriere in Kerngesundheit liegen in jedem Einzelnen. Die Hyperspannungszustände sind vermeidbar.

Gesundheits Coaching nimmt den aktuellen Zustand als Ausgangspunkt. Dieser wird im Coaching zu einem sicheren Untergrund ausgebaut, auf dem die Ressourcen sich entfalten können. Der eigene sichere Stand lässt andere Gestaltung zu, die die Führungskraft als Persönlichkeit zum kreativen Gewinner in Kerngesundheit macht. Selbstmanagement, Zeit- und Zielmanagement, Beziehungsmanagement, und Visionsmanagement gehören natürlich zu einem Ganzheitlichen Gesundheits Coaching. Ein hierfür konzipierter 2-tägiger Gesundheits-Check geht dem Gesundheits Coaching voran, um die Ressourcenlage als Ausgangspunkt genau zu kennen.

### **Einzel-Gesundheits Coaching / KOBOSeminare zur Burn-out-Prävention**

#### **Kernkompetenz Gesundheits Coaching – Gezeiten Haus Akademie für**

#### **Führungskräfte und Unternehmen:**

Direktkontakt:

Sekretariat: Frau Löffler 0228/ 7488-101

Dr. med. Manfred Nelting

Ärztlicher Direktor  
Facharzt für Psychotherapeutische Medizin  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Vorstand der Gezeiten Haus Klinikum AG  
Leitung Gezeiten Haus Akademie  
Management-Lehr-Coach (ECA, GZA)

Gezeiten Haus Akademie und Klinik  
Vennerstrasse 55, 53177 Bonn-Bad Godesberg.  
Tel.: 0228 / 7488-0, Fax: 0228 / 7488-109  
Email: [akademie@gezeitenhaus.de](mailto:akademie@gezeitenhaus.de), [info@gezeitenhaus.de](mailto:info@gezeitenhaus.de)  
Besuchen Sie unsere Internet-Seite [www.gezeitenhaus.de](http://www.gezeitenhaus.de) und sprechen Sie mit uns.