

Samstag 15. September 2012 - 08:42

Kategorie: P.T. Arbeit, Aufgespießt

Burnout nach dem Urlaub

Bernhard Juchniewicz, Workaholic- und Burnout-Experte, klärt auf

(ECA) Gerade nach einer urlaubsbedingten Auszeit wird vielen Arbeitnehmern ihre Erschöpfung erst so richtig bewusst. Burnout und Depressionen machen sich oft gerade dann bemerkbar. So sind auch nach den Sommerferien viele nicht erholt. Kein Wunder, zeigt doch eine aktuelle Studie, dass viele Menschen ihre Arbeit (Laptop, Handy, Smartphone) mit in die Ferien nehmen und schlecht bis kaum vom Berufsalltag abschalten und entspannen können. Dies führt dann nicht selten zum Burnout, Depressionen und Arbeitsausfall.

Gedanken an Überforderung oft geschickt bagatellisiert und verdrängt

Dass viele ausgerechnet nach dem Sommer-Urlaub "schlappmachen" ist nicht ungewöhnlich: "Gerade in einer Phase der Entspannung wird vielen Menschen ihre starke Erschöpfung, ihr Energieverlust und ihre Daueranspannung erst so richtig bewusst. Man empfindet das dann als 'Burnout', als Gefühl des Ausgebranntseins ohne Perspektive", erklärt **Bernhard Juchniewicz** von der European Coaching Association (ECA): „Meist sind mehrere Faktoren, etwa die doppelte Belastungssituation in Beruf und Privatleben, für viele Dauer-Belastungen und die weiteren Auslöser von tiefer Erschöpfung. Da eine Rückkehr ins Arbeitsleben unausweichlich ist, werden Gedanken an die Überforderung oft geschickt bagatellisiert und verdrängt - mit der Folge, dass es vor allem in der Zeit wenige Tage, Wochen, Monate nach dem Urlaub zu einem 'Zusammenbruch' kommt“, sagt Juchniewicz.



Keine Arbeit mit in den Urlaub nehmen (Foto: uros velickovic/Flickr.com)

Die langfristige Folge ist ein Gefühl von Erschöpfung

Spätestens ab Herbst, wo bei vielen der Jahresendspurt beginnt, drohen ernstzunehmende Erschöpfungszustände. Wie äußert sich das? Zum Beispiel in einem Widerwillen gegen die Arbeitssituation, in Schwierigkeiten im sozialen Umfeld, dem Gefühl etwas tun zu müssen, das ich überhaupt nicht mehr tun möchte etc. So sind oft auch familiäre Beziehungen gestört. Die langfristigen Folgen sind ein Gefühl von Erschöpfung, Leere und Kraftlosigkeit, das nicht selten in einer Depression mündet und eine längere Krankschreibung nötig macht. Damit so etwas nicht entsteht, muss man lernen wie man sich seine Entspannungsphasen (freie Zeit zum Erholen und zum Leben) aufteilt, welche Symptome sich äußern, wie ich als Betroffener reagiere, aber auch wie ich als Familienmitglied eingreifen kann.

Ungesunde Situation unterbrechen

Dass Menschen mit Rund-um-die-Uhr-Kontakt zum Büro den Kontakt zu sich selbst und ihren eigenen Bedürfnissen verloren haben, weiß Bernhard Juchniewicz aus Erfahrung. Er behandelt sogenannte beginnende Workaholics / Burnout-Betroffene und ihre Bezugspersonen lieber präventiv beratend als Management- und Gesundheits-Coach. „Wichtig ist, zunächst einmal das Unterbrechen der ungesunden und Lebens-Energie zerstörenden Arbeits- und Lebens-Situationen.“, sagt er.

Zum Thema Burnout / Workaholic / Paar-Beziehung als Prävention gegen Burnout, wird in der kommenden Woche eine weitere Coaching Ratgeber-Reihe auf amazon erscheinen - für die Aktionswoche sogar als Gratis Download (eBook). Die bereits erschienenen eBooks im Überblick: http://www.amazon.de/Bernhard-Juchniewicz/e/B008PC62XY/ref=ntt_athr_dp_pel_2

Kommentar(e)

Keine Kommentare

----- Kommentar hinzufügen -----

© 2006-2012 OPS Netzwerk GmbH