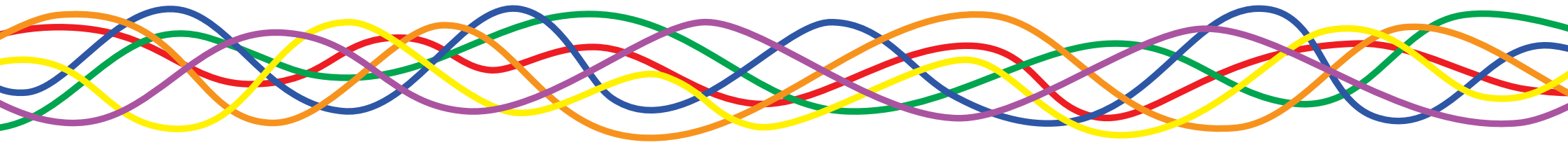


Marion Höppner



Marion Höppner

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Trainerin für psychische Gesundheit

Raumausstattermeisterin

Betriebswirtin (VWA)

M. 0176 . 70 38 16 49

marion-hoeppner.de

post@marion-hoeppner.de



Das Gesunde erkennen!

»Nein« zum Burnout und »Ja« zur Abgrenzung! Das Wichtigste in Kürze

Unterschied zwischen Depression und Burnout

Depression	Merkmale	Burnout
Scherze wirken deplatziert, dieser Mensch ist sehr ernst.	Ausstrahlung	Vermittelt seinem Gegenüber, dass er stört, eine Atmosphäre der absoluten Hektik umgibt ihn.
Ohne Spannung	Körperhaltung	Angespannt bis in die Haarwurzel
Der Mensch kann nicht mehr fühlen.	Emotional	Der Mensch ist in der Ambivalenz von »absolut erregt« und »totaler Erschöpfung« gefangen.
Starke innere Unruhe und doch keinen Schlaf finden können, zusammen mündet beides in eine Schlafstörung.	Vegetativ	Starke innere Unruhe und doch keinen Schlaf finden können, zusammen mündet beides in eine Schlafstörung.
Sehr selbstkritisch, ohne Zukunftsperspektive	Kognitiv	Sehr selbstkritisch, ohne Zukunftsperspektive
Rückzug	Motivation	Konfliktvermeidung

Die drei Phasen jeder Krise

- 1. Phase:** »Geben« und »Nehmen« sind nicht mehr in der Balance.
- 2. Phase:** Man hat das Gefühl, in einer Falle zu sitzen und weiß noch nicht, wie man sich aus ihr befreien kann.
- 3. Phase:** Die unerträgliche Situation »schleift« den Menschen bis zum Zusammenbruch. Psychische Krankheiten können sich nun festigen.

Wie entsteht ein Burnout?

- Ganz viele Aufgaben sind gleichermaßen wichtig.
- Grenzen können nicht gesetzt werden.
- Vernachlässigung der körperlichen und seelischen Regenerationsmöglichkeiten.
- Das Gefühl, die Aufgaben zu bewältigen, sinkt.
- Körperliche Warnsignale werden unterdrückt, durch Rückzug oder div. Suchtmittel.
- Es liegt ein WERTE-KONFLIKT zu Grunde!

Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie, meint dazu:

Manchmal ist das Symptom, das einzig Gesunde im überforderten Leben!

Wie zeigt sich ein Burnout?

- Müdigkeit, gleichzeitige absolute Angespanntheit; Konzentrationsschwierigkeiten
- Herzrasen, Libidoverlust – letztendlich sind die Symptome vielfältig.
- Der Einsatz für etwas Wichtiges wird verstärkt und die Regenerationsmöglichkeiten vernachlässigt.

Ausstieg aus dem Burnout

- 1. Schritt:** Erkennen! Alle meine wichtigen Aufgaben führen mich in den Burnout! Meine Werte und mein Stress zeigen die zwei Seiten derselben Medaille.
- 2. Schritt:** Ich sortiere meine Werte neu! Indem ich ihren Aufgabencharakter in Beziehung zu meinem beruflichen bzw. privaten Leben setze. Wenn die Aufgabe in das gelbe oder grüne Glas einsortiert wird, frage ich mich, ob sie mich positiv berührt. Wenn nicht, stecke ich die Aufgabe zurück in das gelbe bzw. rote Glas.
 - Rot: Diese Aufgabe erscheint mir wichtig, doch sie raubt mir Energie.
 - Gelb: Diese Aufgabe ist notwendig. Auch wenn ich sie nicht mit Freude erledige, erkenne ich ihre Notwendigkeit an.
 - Grün: Diese Aufgabe ist wesentlich und gibt mir Energie.
- 3. Schritt:** Realitäts-Check! Sind die Aufgaben im grünen Glas in meiner momentanen Situation für mich zu bewältigen? Wenn nein, dann gilt es, neu zu sortieren. Wenn ja, dann frage ich mich, ob ich auch Regenerationszeiten in jeder Woche habe. Wenn nein, dann sortiere ich neu, wenn ja, dann freue ich mich!

Vorsorge

- Nicht mehr nach Perfektion zu streben, sondern mein Credo heißt ab sofort: **SO GUT ICH KANN!**
- Denken und Fühlen sind gleichermaßen wichtig und dies beherzige ich in meinem Alltag!
- Langweile, Warteschleifen und Pausen heiße ich willkommen.

Es gibt etwas, das mir niemand nehmen kann:

meine Freiheit, wie ich mit den Situationen meines Lebens umgehe!

Frei nach Viktor Frankl

Literaturempfehlungen:

»Bleib cool«, Claudia Croos-Müller, Kösel Verlag, ISBN 978-3466-34742-1

»Krisen bewältigen«, Johanna Schechner, Heidemarie Zürner, braumüller Verlag, ISBN 978-3-99100-110-2

Herzlichst,
Ihre

Marion Köppner