

Wissen + Karriere

Magazin für Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Aus- und Weiterbildung

„In dir muss
brennen, was
du in anderen
entzünden
willst“!

Alexander Plath, Management Trainer
und Executive Business Coach



Sind Sie schon ausgebrannt?

Birgit Fehst über
Systemische Burnout-
Prävention



Wer verticken will, muss freundlich sein

Heidi Pütz: Wie Sie Kunden
angraben, abschleppen und
süchtig machen



Heldinnen am Rednerpult

Greta Andreas: Persönlich-
keiten, nicht Prinzipien brin-
gen die Zeit in Bewegung



Brennen Sie noch oder sind Sie schon ausgebrannt?

Birgit Fehst: Systemische Burnout-Prävention



Entspannungstechniken sind wie ein „Reset“-Knopf für das Nervensystem.

Der Begriff „Burnout“ ist in aller Munde, und keinesfalls, weil es irgendwie „modern“ ist. Da verursacht etwas menschlich einen erheblichen Leidensdruck bei den Betroffenen und wirtschaftlich einen beachtlichen Schaden für die Unternehmen durch den Leistungsabfall. Immer mehr betriebliche Gesundheitsprogramme werden hektisch dagegengestellt und sind auch sinnvoll, wenn denn die Inhalte vom Einzelnen auch umgesetzt werden können.

Das „GMW Institut für Burnout Prävention“ folgt einem systemischen Ansatz, der die Bereiche Körper, Gedanken, Gefühle und Verhalten umfasst. Ein Aspekt, den viele andere Programme vernachlässigen, den wir jedoch für äußerst wichtig erachten, ist die Gesunderhaltung des Körpers, auch wenn ein Burnout noch gar nicht in Sicht ist. „Vorbeugen ist besser als heilen.“ Auch ohne fremde Unterstützung kann ein Jeder damit auf einfache Weise auf die Körper- und insbesondere auch auf die Gehirn-Chemie

einwirken, sodass Erschöpfungszustände und depressive Phasen auch bei hohem Arbeitsaufkommen erst gar nicht entstehen. Viel Arbeit führt nicht automatisch zu einem Burnout. Heute soll es im Schwerpunkt darum gehen, wie man den Körper dabei unterstützen kann, sein volles Leistungspotenzial zu erhalten.

In jeder Körperzelle befinden sich etwa 1.600 Mitochondrien, die für die Energiegewinnung des Körpers zuständig sind. Bei der mitochondrialen Zellatmung entstehen schädliche Sauerstoffradikale, die teilweise durch körpereigene Radikalfänger beseitigt werden können. Gleichzeitig brauchen die Mitochondrien aber essenzielle Mikro- und Makro-Nährstoffe, also bestimmte Substanzen, die der Körper selber nicht produzieren kann und deshalb von außen über die Ernährung gewinnen muss. In der heutigen Nahrung befinden sich allerdings zum einen immer weniger von diesen so wichtigen essenziellen Nährstoffen und zum anderen auch in immer geringe-

rer Qualität. Dann ist häufig die Resorptionsleistung der Darmschleimhaut beim BurnOut stark reduziert. So kommt erschwerend hinzu, dass die wenigen noch in der Nahrung verbliebenen Mikro-Nährstoffe auch kaum mehr vom Darm aufgenommen werden können. Durch Stress, Schlafmangel, vermehrte Toxin-Belastungen in der Umwelt und Elektrosmog besteht aber sogar ein erhöhter Bedarf an diesen essenziellen Mikronährstoffen. Dadurch kommt es zu einer deutlichen bis massiven Unterversorgung des Organismus. Ohne Behandlung bzw. optimierte Ernährung können die freien Radikale durch ihre zu hohe Anzahl nicht mehr antioxidiert werden und drohen somit Zellschäden zu verursachen. Deshalb reduzieren die Mitochondrien ihre Aktivität und fahren auf „Schutzschaltung“. Dann werden zwar weniger Sauerstoffradikale gebildet, aber die Zell-Leistung nimmt auch deutlich ab, man fühlt sich schlapp, ausgelaugt. Burnout ist ein Frühsymptom dieser Störung und es ist sehr ratsam, auf zellulärer Ebene einzugreifen,

damit keine noch schwereren körperlichen Krankheiten entstehen. Diese Defizite lassen sich laborwissenschaftlich über bestimmte Blutuntersuchungen zweifelsfrei verifizieren und dann auch recht leicht ausgleichen. Somit wird das erschreckende und oft Hilflosigkeit vermittelnde Krankheitsbild des Burnouts verständlich und gut behandelbar.

Depressionen sind dabei übrigens eine Folge des sinkenden Serotoninspiegels im Darm. Sie sind somit meist eine Folge des Burnout und nicht deren Auslöser. Diese Entgleisung der Körperchemie lässt sich ebenfalls auf dieser Ebene beheben. Es macht also sehr viel Sinn, bei der körperlichen Gesundheit anzusetzen, wenn man Burnout Prävention betreiben möchte. Es gibt drei Bereiche, die hier eine zentrale Rolle spielen: Sport, Entspannung und Ernährung.

Sport bringt Sauerstoff in die Zellen, d. h. die Zellatmung wird gefördert. Regelmäßige Bewegung baut Stresshormone ab, beugt Fehlhaltungen vor, die sonst bei Bürotätigkeiten eine weitere Verminderung der Sauerstoffzufuhr verursachen und Bewegung hat sich als äußerst effektiv gegen Depressionen erwiesen. Wichtig dabei ist, dass die Bewegung Spaß macht. Wenn man sich beim Joggen quälen muss, wird die Bewegung wohl kaum zu einem Bestandteil der täglichen Routine. Das Gehirn wird rebellieren und 1.000 Gründe finden, die den Körper zum Sitzenbleiben auf dem Sofa überreden. Es ist also sinnvoll, sich einen Sport zu suchen, für dessen Ausübung 2.000 gute Gründe sprechen, wobei der Spaß immer an erster Stelle steht. Selbst bei einfachsten Aktivitäten stellt man schon nach kurzer Eingewöhnungszeit fest, dass sich eine Art Bewegungsdrang entwickelt, wie er bei Kindern ganz natürlich ist. Vor allem: man sollte keinem Mode-Sport folgen, bloß weil es trendy ist.

Entspannungstechniken sind wie ein „Reset“-Knopf für das Nervensystem. Man muss sich die Situation im Kopf vorstellen, wie einen völlig überfrachteten Arbeitsplatz, egal ob als tatsächlichen

Schreibtisch oder als EDV-Bildschirm. Irgendwann stürzen die Aktenberge genauso ab, wie der Computer. Reset all!

Man muss nicht einmal versuchen, jeden Tag eine Stunde im unternehmenseigenen Meditationsraum den Kopf frei zu kriegen. Es gibt hunderte von Entspannungstechniken, die man an der Volkshochschule oder bei freien Trainern lernen kann und die einfach und effektiv umzusetzen sind. Erst wenn der Körper gar nicht mehr in der Lage ist zu entspannen, wird Stress gefährlich. Deshalb ist es sinnvoll, diese Techniken einzuüben, bevor das Stress-System im Dauermodus Kampf- oder-Flucht ist, denn das senkt die Konzentrationsfähigkeit und macht es immer schwieriger, loszulassen. Einmal eingeübt, erkennt der Körper den Entspannungsbedarf und wird sich leichter darauf einstellen, dass er jetzt eine Pause braucht. Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training sind nur zwei der Möglichkeiten, die für jeden leicht zugänglich sind.

Kommen wir zu dem wichtigsten Teil der Einflussnahme auf die Körper- und Gehirn-Chemie: die Ernährung. Es gibt Möglichkeiten, schädlichen, oxidativen Stress abzufangen und das Gewebe optimal zu regenerieren, den meisten Zivilisationskrankheiten vorzubeugen und auch einen Burnout abzufangen. Eine Option ist der tägliche Genuss von „grünen“ Smoothies. Man braucht einen Hochleistungsmixer und mischt dunkelgrünes Bio-Blattgemüse wie Grünkohl, Babyspinat und Wildkräuter mit frischen Bio-Obst und Wasser. Das Chlorophyll dieser grünen Gemüsearten stellt ein Heilmittel von enormer Potenz dar, es entgiftet und desinfiziert. Durch das Mixen werden die Mikronährstoffe bio-verfügbar gemacht, sozusagen vorverdaut, sodass der Körper keine Kraft zur Resorption mehr braucht. Man kann das Getränk – das besser schmeckt, als die Zutaten vermuten lassen – morgens zubereiten und mit zur Arbeit nehmen. So fällt sogar das denaturierte Essen in der Kantine weg und man ist länger leistungsfähig und fit für den Berufsalltag. Im Internet findet man einiges an Information darüber.



Birgit Fehst

ZUR PERSON

Leiterin GMW Institut für Burnout Prävention. Moderatorin, Trainerin, Coach M.A. Nordamerikastudien, Französisch, Psychologie, HP Psychotherapie, BDVT-zertifizierte Trainerin und Beraterin Co-Active Coach, Wingwave-Coach, Stress-Management-Coach, NLP-Practitioner, Hypno-Therapeutin, Profil-Diagnostikerin

Weitere Informationen unter:

birgit.fehst@gmwibop.de

www.gmwibop.de

www.brainset.eu

Wenn der Körper gesünder ist, fällt es leichter, die anderen Bereiche in Angriff zu nehmen, die bei einem stressigen Leben zu einem Burnout führen können. Ziel ist es, negative Glaubenssätze umzuwandeln, Ressourcen zu erhöhen oder lästige Gewohnheiten zu verändern. Aber wer kann sein persönliches Burnout Risiko schon einschätzen, oder weiß, worauf er besonders achten sollte?

Deshalb wird im „GMW Institut für Burnout Prävention“ eine 24-stündige Herzvariabilitätsmessung durchgeführt, die Aufschluss gibt über die momentane Situation und die geeigneten Gegenmaßnahmen. Das alles klingt nicht nur einfach, das ist es auch, wenn es richtig vermittelt wird. Das komplette Programm finden Sie unter www.gmwibop.de. Wir wünschen viel Erfolg beim Start in ein gesünderes Leben! ■