

Wie man ein drohendes Burnout verhindert

Die psychosoziale Beraterin und Supervisorin Elisabeth Asanger erklärt, wie man erkennt, dass man gefährdet ist, und wie man Stressfaktoren ausschalten kann

VON ULRIKE GRIESSL

Sommer, Sonne und Urlaub sind längst vorüber, die Herausforderungen des Alltags haben wieder die Oberhand gewonnen. Solange der Stress bewältigbar bleibt und sich dank kleiner Auszeiten nicht negativ auf das Gemüt auswirkt, ist das kein Problem. „Doch wenn berufliche und private Stressfaktoren zusammenkommen und man aus der Negativspirale nicht mehr herausfindet, ist Vorsicht geboten“, warnt Elisabeth Asanger, psychosoziale Beraterin und Supervisorin aus Linz. Wenn die Gedanken nur noch um dieselben Themen kreisten, man sich schlecht konzentrieren könne, kein Interesse mehr habe, Kontakte zu pflegen, und nicht mehr schlafen könne, sei ein Burnout nicht mehr weit. „Dann ist es höchste Zeit, sich Hilfe zu holen.“

Damit es gar nicht erst so weit komme, sei es wichtig, Stressfaktoren im Alltag rechtzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken. Oft würden die Wurzeln einer Überforderung in negativen Gedankenmustern in der Kindheit liegen. „Die Phrasen ‚Streng dich an‘, ‚Beeil dich‘, ‚Mach es allen recht‘ sind im Kopf verankert und beeinflussen vie-

Die zwölf Stufen des Burnout-Syndroms

nach Herbert Freudenberger und Gail North (Freiburg, 1992)

Grafik: OÖN; Foto: colourbox



„Die Entscheidung, den Blick auf das Positive zu lenken, ist extrem hilfreich. Denn positive Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und unser Verhalten.“

Elisabeth Asanger,
psychosoziale Beraterin und Supervisorin
aus Linz

le unterbewusst auch im Erwachsenenalter massiv“, sagt Asanger. Um diese belastenden Abläufe im Kopf zu durchbrechen, sei es wichtig, die eigenen Einstellungen zu hinterfragen.

Energieräuber verbannen

Außerdem sollte man sich auf die Suche nach Energieräubern machen, die einem das Leben unnötig schwer machen, und sie aus dem Leben verbannen. „Dazu zählen beispielsweise Menschen, die immer nur das Negative sehen, aber auch digitaler Stress und Schlafmangel“, sagt die Expertin.

Im nächsten Schritt empfiehlt Asanger, sich zu überlegen, wie man Veränderungen im Alltag herbeiführen könne. Dazu sei es unter anderem wichtig, zu lernen, „Nein“ zu

sagen. „Wer das tut, nimmt sich und seine Bedürfnisse ernst, lässt sich nicht ausnützen und verschafft sich Respekt – lauter gute Gründe, um sich manchmal zu erlauben, ‚Nein‘ zu sagen“, so die psychosoziale Beraterin.

Was vielen schwerfalle, sei außerdem, über die eigenen Sorgen und Ängste zu sprechen und sich Hilfe zu suchen. Das seien jedoch zwei wichtige Punkte, um einen psychischen Zusammenbruch zu verhindern.

„Oft ist Burnout-gefährdeten Menschen auch nicht klar, welche Stärken sie haben, sie orientieren sich meist eher an ihren Schwächen“, so Asanger. Mit folgenden Fragen, die man sich selbst stellen sollte, kann man sich seine Stärken bewusst machen: Welche Eigenschaften würden Freunde loben? Was

kann ich besonders gut? In welchen Bereichen habe ich viel Erfahrung?

Hobbys, Freunde, kleine Pausen

Hilfreich ist es zudem, sich jeden Tag kleine Pausen zum Energietanken zu erlauben, in denen man beispielsweise in Ruhe Kaffee trinkt, die Zeitung liest oder einen Spaziergang macht. „Freunde sind natürlich wunderbare Energiequellen, daher sollte man regelmäßig Zeit mit ihnen einplanen“, rät Asanger. Auch Hobbys seien eine gute Möglichkeit, um die Laune zu heben und Alltagsstress abzubauen.

Tip: Elisabeth Asanger gibt Kurse zum Thema Stressbewältigung. Näheres: www.vertraue-leben.at, www.familienverband.at

Gleichgewichtstraining hält das Gehirn fit

Gezielte Übungen schützen Menschen ab 60 vor Stürzen und vor erhöhter Sterblichkeit

Ältere Menschen können durch ein auf sie abgestimmtes regelmäßiges Gleichgewichtstraining ihre sensorische Leistungsfähigkeit verbessern. Das zeigen erste Ergebnisse einer interdisziplinären Studie der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg. Dabei wurde untersucht, wie durch gezielte Trainingsprogramme neuronale Ressourcen des alternden Gehirns optimal stimuliert werden können.

„Unser Gehirn hat zwar natürliche Leistungsgrenzen, was das Gedächtnis, unsere Aufmerksamkeit und Sensorik angeht, aber durch Training können wir diese Grenzen in Teilen verschieben“, erklärt Studienleiter Marco Taubert. Das sei insofern relevant, da Defizite in der Gleichgewichtsleistung bei älteren Menschen oft mit einem erhöhten Risiko für Stürze und einer damit einhergehenden erhöhten Sterblichkeit verbunden seien.

„Es ist bereits bekannt, dass Gleichgewichtstraining Veränderungen in der Gehirnstruktur und -funktion hervorrufen kann“, sagt Taubert. „Wir wollten aber überprüfen, ob ein auf den aktuellen Leistungsstand der Person angepasstes Gleichgewichtstraining das Gehirn besonders schnell oder stark zu strukturellen Veränderungen anregen kann.“ Die Studie habe deutlich gezeigt, dass dies zutref-

fe. Die gewonnenen Erkenntnisse könnten helfen, Maßnahmen zu entwickeln, mit deren Hilfe gegen Krankheiten wie etwa Demenz erfolgreich ange-kämpft werden könne.

Regelmäßiges Gleichgewichtstraining ist sinnvoll.
Foto: Colourbox



WIEDER VOLL IM LEBEN STEHEN

- ✓ 19 WERTVOLLE INHALTSSTOFFE IN EINEM SACHET
- ✓ NACHHALTIG ENERGIE TANKEN IN PHASEN DER ERSCHÖPFUNG, ÜBERLASTUNG UND IN DER GENESUNGSZEIT
- ✓ UNTERSTÜTZUNG FÜR IMMUNSYSTEM, MUSKELN UND PSYCHE



JETZT IN IHRER APOTHEKE



www.oleovital.at
Find us on

OLEOvital
ENERGIEkomplex¹⁹

3€ SPAREN!*

*Gültig bis 15.12.2024 auf OLEOvital ENERGIEkomplex¹⁹. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Treuepässen. Aktion in allen teilnehmenden stationären Apotheken.

Zur Vorlage in Ihrer Apotheke. In Kooperation mit APOVERLAG



WERBUNG

OE332/01