

# stellen.suedostschweiz.ch

## ... die grösste stellenplattform der region

INERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur  
Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59  
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide  
und ThusisIM INTERNET AUFRUFBAR UNTER:  
stellen.suedostschweiz.ch

## Was Burn-out mit Anpassung zu tun hat

Überlastung und Erschöpfung sind für viele Menschen ein Thema, beruflich und privat. Weniger Anpassung und mehr Orientierung an sich selbst heisst das Mittel dagegen.

Von Sina Bardill\*



Burn-out-Prophylaxe: den eigenen Weg nicht aus den Augen verlieren. Bild: vvg

Ob sich körperliche Symptome wie Rücken- und Nackenschmerzen oder auf der psychischen Ebene Dünnhäutigkeit und Niedergeschlagenheit zeigen – Burn-out als Stichwort dazu ist allgegenwärtig. Kraftvoll und freudig arbeiten ist keine Selbstverständlichkeit.

### Äusseres und Inneres

Das hohe Tempo in der Arbeitswelt und der permanente Leistungsdruck fordern viele Menschen enorm. Trotzdem gibt es bei der gefühlten Belastung Unterschiede. Dies hängt auch mit persönlichen Aspekten zusammen.

Ein wichtiger Faktor für die Gefährdung ist der eigene, hohe Anspruch an sich. Und hier geht es nicht nur um den inneren Perfektionisten, die innere Antreiberin. Wesentlich ist auch das Gespür für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Werden diese wahrgenommen? Gelingt es, sich gegen eigene Ansprüche auch mal durchzusetzen?

### Unsichere Identität fördert Stress

Viele Biografien sind heute von Rollen-

unsicherheiten geprägt. Sowohl im beruflichen Feld wie auch privat ist vieles im Wandel. Eine einfache und klare Identität ist selten geworden. Ich bin Hausfrau und Mutter, und das ist gut so, oder ich bin Schreiner wie mein Vater, na klar, das wirkt schon fast veraltet und muss manchmal verteidigt werden. Der Normalfall ist heute komplizierter. Die Ansprüche an Flexibilität sind hoch.

Die damit einhergehende Verunsicherung stresst. Die dauernde Anpassung an unterschiedliche Rollen ist unglaublich anstrengend. Vor lauter Flexibilität verliert man die eigene Person mit ihren Ecken und Kanten aus den Augen. Passt man sich nicht an, fürchtet man, als anspruchsvoll und kompliziert zu gelten. Die Angst vor Verlust von Zugehörigkeit und Anerkennung hält davon ab, nachhaltig für sich einzustehen.

### Sich selbst gerecht werden

Eine wirksame Burn-out-Prophylaxe ist, Nein zu sagen. Nein zum zusätzlichen Auftrag, für den die Zeit nicht reicht. Aber auch Nein zum Protokollschreiben im Verein oder zum Ku-

chenbacken für den Kindergeburtstag – keine Zeit zu haben, ist ein guter Grund dafür.

Genauso aber soll man Nein sagen, weil man etwas nicht will, weil etwas keine Freude macht, mit Ärger verbunden ist, einem nicht einleuchtet oder im Moment ganz einfach nicht passt.

Es können ohnehin nicht immer und überall alle Erwartungen erfüllt werden – weder im Beruf, im privaten Engagement, im Freundeskreis noch in der Familie. Widerstand leisten ist eine Grundfähigkeit, die sich Kinder aneignen – sie trotzen! Eine Fähigkeit, welche die Erwachsene nicht verlieren dürfen, denn die Gesundheit und Lebensfreude hängen daran. Beziehungen und Arbeitsverhältnisse sind dann förderlich, wenn sie Selbstbestimmung unterstützen.

\* Sina Bardill ist Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie FSP, Supervisorin & Coach BSO Sumvitg 37, 7412 Scharans  
Telefon 081 651 50 43  
www.gestaltungs-raum.ch  
bardill@gestaltungs-raum.ch