

Wenn der Akku leer ist

Ruedi Josuran **Gegen Burnout hilft die richtige Work-Life-Balance – ein lebenslanger Prozess des Selbstmanagements, mit unterschiedlichen Prioritäten in den einzelnen Lebensabschnitten. Der Autor ist in seiner Karriere selbst durch eine Burnout-Erfahrung gegangen und weiss daher, wovon er redet und schreibt.**

Ein Burn-out wird nicht selten von Gefühlen kaum erträglicher Sinnlosigkeit und Verzweiflung begleitet. Und weil ständige Überanstrengung und Überforderungen an den Kräften zehren, sind engagierte und leistungsfähige Mitarbeitende besonders gefährdet, innerlich auszubrennen. Doch so weit muss es nicht kommen, wenn man die Anzeichen früh genug erkennt und auf die Bremse tritt. Da ist die Fähigkeit, sich zu erholen, die sachte und kaum wahrnehmbar schwindet. Das Wechselbad der Ge-

Wenn es brennt

Ruedi Josuran

Erst wenn es kritisch wird, werde ich als «Coach für Krisen-Intervention» kontaktiert.

Erste begleitende Massnahmen werden eingeleitet – ein Zusammenspiel von ärztlichem Checkup, unterstützender Betreuung und aufbauendem Coaching, wie ich es in Zusammenarbeit mit dem Swiss Prevention Center in Nottwil anbiete.

Dabei werden klare Ziele und einhaltbare Regeln festgesetzt: fixe Arbeitszeiten einhalten, Mittagszeiten zum Erholen nutzen, das Telefon zeitweise umschalten, Arbeiten richtig und rechtzeitig delegieren, Prioritäten setzen und die Informationsflut eindämmen. Beruflich loslassen, ohne Schuldgefühle nein sagen, der Erholung mehr Priorität einräumen, Nichtstun lernen und aushalten können sind weitere Regeln. Hinzu kommen fix eingeplante Erholungszeiten, sportliche Aktivitäten und regelmässige Ferien.

www.ruedijosuran.ch

www.swisspreventioncenter.ch

fühle raubt den Schlaf. Und wer vom Gewissen geplagt wird, den Anforderungen nicht mehr genügen zu können, verspürt zunehmende innere Leere.

Die Suche nach einer tragfähigen Work-Life-Balance muss mit einer Selbstreflexion und einer Inventur des bisherigen Lebens beginnen, bei der Prioritäten, Ziele, Werte und Wünsche einer kritischen Prüfung unterzogen werden:

- Was bestimmt mein Tun?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was kommt zu kurz?

Der erste Schritt: Bilanz ziehen

Eine Bestandesaufnahme über den Ist-Zustand beinhaltet u.a. folgende Fragen:

- Wie viel Zeit nehme ich mir für mich selbst, für Dinge, die mir wichtig sind?
- Wie viel Zeit und innere Anteilnahme bringe ich für soziale Kontakte innerhalb meiner Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, für ein persönliches, nicht beruflich bedingtes Gespräch mit Kollegen oder Mitarbeitern auf?
- Wie viele Gespräche und Kontakte waren im Grunde nur Pflichterfüllungen?
- Bekommt mein Lebenspartner bzw. meine Lebenspartnerin von mir noch die Aufmerksamkeit, die er/sie und unsere gemeinsame Beziehung verdient?

Der zweite Schritt: Die Bewertung

Im zweiten Schritt werden die Befunde der Ist-Analyse bewertet. Mögliche Fragen:

- Welches ist für mich gegenwärtig der Lebensbereich, der mich die meiste Kraft und Zeit kostet?
- Ist dies für mich auch gleichzeitig der wichtigste? Wie sehen das die Menschen, die mir wichtig sind bzw. mir nahe stehen?
- Wie beeinflussen sich die Lebensbereiche gegenseitig?
- Was kommt gegenwärtig in meinem Leben zu kurz? Hat sich an der Ge-



Ruedi Josuran, 49, ist Coach für Krisen-Intervention. Von 1992 bis Frühling 2008 war er Moderator bei Radio DRS. Der Autor

ist in seiner Karriere selbst durch eine Burnout-Erfahrung gegangen und weiss daher, wovon er redet und schreibt. info@ruedijosuran.ch.

Seele am Abgrund

«Seele am Abgrund» ist das neueste Buch von Ruedi Josuran. Er schrieb es zusammen mit Thomas Knapp und Rolf Heim. Das Buch versteht sich als erster Ratgeber für Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen von Menschen, die in eine Depression oder ein Burnout gefallen sind. Ruedi Josuran, Thomas Knapp, Rolf Heim. «Seele am Abgrund», 154 S., geb., Olten, 2008. CHF 29.80. ISBN-13: 978-3-9523245-9-2



wichtung etwas verändert? Wenn ja: Warum?

Die Bewertung dieser Fragen führt unmittelbar zur Auseinandersetzung mit der Sinnfrage:

- Worin liegt für mich der Sinn meines Lebens?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was bedeuten mir Erfolge und Misserfolge?
- Gibt es Dinge oder Bereiche, die ich bisher für wichtiger gehalten habe als sie es mir wirklich sind?

Das Update

Ähnlich wie bei Computer-Programmen sollte man auch für sein Lebensprogramm regelmässig ein Update vornehmen. Es empfiehlt sich zumindest in der ersten Zeit der Neuorientierung, einmal pro Quartal die Ist-Analyse und die Bewertung zu wiederholen und anschliessend zu überprüfen,

- ob der eingeschlagene Weg tauglich ist
- ob sich die persönlichen Prioritäten in der Zwischenzeit geändert haben
- ob neue Zielsetzungen erforderlich sind.