

# Hilfe mir wird alles zuviel!

**Kennen Sie das Gefühl, nach der Arbeit einfach müde und ausgebrannt zu sein? Statt sich darüber zu freuen, etwas Wichtiges weitergebracht zu haben, denken Sie mit Unbehagen an all das Unerledigte, das morgen auf Sie wartet. Sie arbeiten oft bis zur Erschöpfung und dennoch ist es nie genug.**

Mit diesem Empfinden sind Sie nicht allein. **Jeder vierte Österreicher leidet unter extremem Stress** und Leistungsdruck, 50-60% aller Krankenstände sind stressbedingt<sup>1</sup>. Emotionale Erschöpfung, Gereiztheit, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Konzentrations-schwierigkeiten und reduzierte Merkfähigkeit sind häufige Symptome. Gepaart mit Unzufriedenheit mit dem Beruf oder der privaten Situation sind dies Warnsignale von Burnout und unbedingt ernst zu nehmen!

## Aber warum ist das so?

### Und was kann man tun, dass es gar nicht so weit kommt?

Der **Leistungsdruck in der Arbeitswelt** wurde in den letzten Jahrzehnten immer höher! Der Wettbewerb wird immer härter, die Entscheidungen werden immer komplexer und die heutige Schnelligkeit der Kommunikation erfordert wesentlich rascheres Agieren. Früher gab es feste Arbeitszeiten - heute ist man durch Internet, E-mail und Smartphone oft auch außerhalb der traditionellen Arbeitszeit „online“.

### Multitasking macht ineffizient

Erkenntnisse der modernen Hirnforschung belegen, dass unser Gehirn nicht multitaskingfähig ist<sup>2</sup>. Es muss sich **auf eine Sache zu 100% konzentrieren** um volle Leistung zu bringen. Bei **Multitasking**, wenn wir laufend von einer Aufgabe zur nächsten umschalten, Anrufe, E-mails, mehrere Projekte gleichzeitig bearbeiten, kostet das unser Gehirn wie bei einem Computer Arbeitsspeicher. Die Leistung und Konzentration lassen nach und die Fehlerhäufigkeit steigt. Bei einer Pause oder dem Wechsel von einer Aufgabe zur nächsten meldet das limbische System, das für unsere Emotionen zuständig ist und bei Zeitdruck oft übergangen wird, Unangenehmes, Unerledigtes, private Probleme oder Konflikte ans Bewusstsein, wodurch sich ein ständiges, belastendes „Hintergrundrauschen“ ergibt.

### Innere Antreiber

Ein **Zusammenspiel verschiedener Antreiber** lässt uns nicht innehalten: Aufforderungen wie „sei stark“, „sei schnell“, „streng dich an“, anerzogene Rollenbilder, Perfektionismus, der Wunsch nach Lob und Anerkennung, uvm. treiben uns vorwärts.

### Perfekt sein ist alles

Man sollte beruflich erfolgreich sein, in einer glücklichen Beziehung leben, Kinder vorbildlich erziehen, sportlich, schlank und fit sein, sich gesund ernähren und dabei auch noch in seiner Mitte ruhen, entspannt und glücklich sein. Wenn man das aber nicht erreicht, ist man dann ein Versager?

All dies veranlasst uns durchzuhalten und immer weiter zu machen – **oft bis zum Zusammenbruch**. Burnout bzw. Ausgebrannt sein

ist ein Zustand der körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung aufgrund von Stress und meist multifaktorieller Überlastung. Betroffen sind nicht nur Manager sondern oft auch Menschen im Sozial-, Gesundheits- oder Schulbereich. Burnout baut sich meist über viele Monate, oft sogar über mehrere Jahre langsam und schleichend auf. **Da die Symptome zunächst sehr schwach ausgeprägt sind, sind sie am Anfang leicht zu übersehen**. Je tiefer man dann in den Strudel gerät, umso schwieriger und langwieriger ist es auch, wieder herauszukommen. Daher ist es wichtig, möglichst frühzeitig eine mögliche Gefährdung zu erkennen, um **vorbeugen und entgegen wirken** zu können.

### Was kann man tun? Einige Tipps zur „Entschleunigung“:

- ✓ Sie müssen nicht dauernd erreichbar sein
- ✓ Setzen Sie Prioritäten
- ✓ Lernen Sie sich abzugrenzen, NEIN zu sagen
- ✓ Versuchen Sie mehr Aufgaben zu delegieren
- ✓ Nehmen Sie sich Zeit für Ruhepausen

All dies haben Sie sicher schon oft gehört, allein es in die Tat umzusetzen ist oft sehr schwer! Kognitiv weiß man, was man tun sollte, aber die alten Muster sind oft stärker. **Unterstützung bringt hier die Beratung durch einen Coach oder Lebensberater**, der das nötige Fachwissen und Distanz hat. Er/Sie kann Ihnen helfen:

- Ihre multifaktorielle Belastung aus einer Metaebene zu sehen
- Ihre Ziele und Wertigkeiten zu überprüfen
- Ihre Kompetenzen und Stärken zu definieren
- Ihre inneren Antreiber und Muster zu erkennen
- Ihre Kraftreserven aufzufüllen
- Autonomie und Selbstwert zu stärken
- Wege zu mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Lebensfreude zu finden

### Sie selbst bestimmen über Ihr Leben!

## Zur Person

**Mag. Karin Graf**  
Dipl. Ehe- Familien- und  
Lebensberaterin



### Lebensberatung – Coaching

Palais Palffy  
Josefsplatz 6, 3. Stock, Top 309  
1010 Wien

Telefon 0699 100 30 224  
Web [www.lebensberatung-karin-graf.at](http://www.lebensberatung-karin-graf.at)  
Mail [praxis@lebensberatung-karin-graf.at](mailto:praxis@lebensberatung-karin-graf.at)