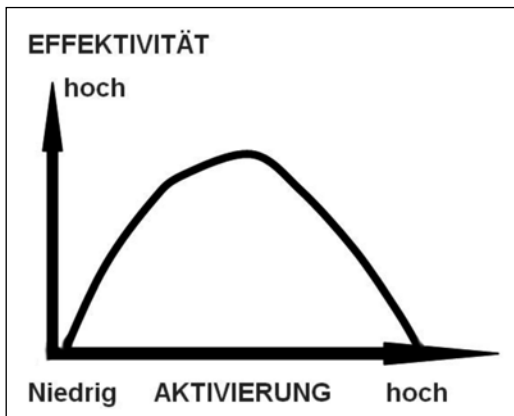


## BURN-OUT ODER BORE-OUT?

Interessanterweise bekommen Arbeitslose häufiger einen Herzinfarkt als Menschen, die in Lohn und Brot stehen. Das lässt sich auf den ersten Blick nicht unbedingt leicht erklären, denn ein Herzinfarkt entsteht unter anderem als Folge von hohem Blutdruck, der wiederum seine Ursache in Stress findet. Arbeitslose aber, so sollte man denken, haben weniger Stress als Leute, die frühmorgens aufstehen und mit überfüllten Bussen und Bahnen zu ihrem Job hetzen. Arbeitslose können ausschlafen und sich ihren Tag so einteilen wie sie möchten. Warum also die hohe Quote an Herzinfarkten?

Bei der Entstehung von Depressionen können zwei völlig verschiedene Lebenssituationen mitverursachend wirken: Dauerhafte Überlastung, aber auch chronische Langeweile. Dieser scheinbare Widerspruch lässt sich daraus erklären, dass auch Langeweile für den Menschen ein Stressfaktor ist. Menschen brauchen ein mittleres Anspruchsniveau. Wird jemand straffällig und ins Gefängnis eingesperrt, dann ist es im Grunde genommen die Langeweile, mit der er bestraft wird. Isolationshaft ist sogar als Foltermethode eingestuft worden, auch hier ist es die Langeweile, die den Betroffenen allmählich zermüht.



*Nach dem Gesetz von Yerkes & Dodson haben wir die höchste Produktivität bei einer mittel-gradigen Anspannung. Wird der Stress zu hoch, dann sinkt die Effektivität, aber wenn die Aktivierung zu gering ist, dann kommt auch nichts Sinnvolles mehr heraus.*

Je nachdem, ob an Depressionen eine Unter- oder Überforderung die Schuld trägt, sollte man unbedingt versuchen, sein Leben zu ändern. Auf den folgenden Seiten werden hierfür einige Hilfestellungen gegeben.

## 1. Überlastung (Burn-out = Ausgebranntsein)



*Halten Sie Ihre Waage immer in ausgewogener Balance!*

Sieht Ihr Tagesablauf so aus, dass Sie nicht wissen, was Sie zuerst tun sollen? Von allen Seiten Termindruck? Telefon und Handy klingeln im Duett. Rund einhundert noch zu beantwortende Emails liegen im elektronischen Briefkasten, eine dringender als die andere? Alle wollen irgendwas? Wichtige Arbeiten müssen innerhalb des heutigen Tages fertig werden? Sie wissen einfach nicht mehr, wie Sie das alles schaffen sollen, obwohl Sie schon 14 Stunden am Tag arbeiten und der Begriff „freies Wochenende“ für Sie jede Bedeutung verloren hat?

Erstaunlich ist: Diesen Stress hält der Mensch jahrelang durch; oft sogar Jahrzehnte lang. Wir stammen aus einer biologischen Umgebung, in der es ums Fressen oder Gefressen-Werden geht und unser Körper kommt mit kurzfristigen Stress-Situationen ganz gut klar. Womit unsere Physiologie nicht zurechtkommt ist stetiger Stress. Irgendwann ist das System einfach nur noch ausgelagt. Man spricht hier z. B. vom sogenannten „*adrenal fatigue*“, das stammt von dem französischen Wort *fatigue* = Müdigkeit. Für die Anpassung an gefährliche Situationen braucht der Körper Adrenalin und nach Jahrzehnten der Überlastung sind diese Speicher einfach leer und die Person hat keine Kraft mehr, sich an die Hektik des Lebens anzupassen. Ab dann reicht ein kleiner Anstoß, etwa

eine körperliche Krankheit oder ein Schicksalsschlag, um einen Burnout auszulösen. Bei Menschen, deren gesamtes Denken auf Leistung ausgerichtet ist, deren Selbstbewusstsein nur davon abhängig ist, dass sie sehr gut funktionieren und alle gestellten Aufgaben immer perfekt meistern, entsteht sofort eine Depression, wenn sie das nicht mehr können.

Um Leistungsdruck und Hektik zu reduzieren, beantworten Sie bitte einmal folgende Fragen:

Ihre finanzielle Situation:

Mein (unser) Nettoverdienst pro Monat:	etwa _____ Euro
Meine (unsere) festen Ausgaben pro Monat:	etwa _____ Euro
Es bleiben übrig zur freien Verfügung:	etwa _____ Euro

Könnte ich auf der Basis dieser Berechnung eigentlich auf einen Teil des Gehalts verzichten, um mehr Zeit für mich zu haben?

Ja

Nein

vielleicht

In welchem Ausmaß sind Sie bereit, Karriereziele zurückzustellen? Bitte beantworten Sie mal die folgenden Aussagen:

Geld zu verdienen ist mir deutlich wichtiger als Zeit mit meiner Familie zu verbringen	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
Ein gut gefülltes Konto zu haben ist mir deutlich wichtiger als Freizeit zu haben	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
Viel Geld zu scheffeln ist mir deutlich wichtiger als Freundschaften zu pflegen	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
Ein teures Auto ist mir deutlich wichtiger als meine Gesundheit	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
Entspannung ist unwichtig, Hauptsache meine Karriere geht voran	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
Ich bin bereit Freizeit zu opfern, um meine Karriere voranzutreiben	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
Aufgaben, die ich an den Arbeitstagen nicht geschafft habe, erledige ich am Wochenende	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
Langes Geschwätz mit Nachbarn, Kollegen oder Freunden ist für mich vergebene Zeit	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein

Falls Sie jetzt alle acht Fragen mit „ja“ beantwortet hast, dann brauchen Sie dieses Kapitel nicht mehr weiter zu lesen, dann ist diesbezüglich bei Ihnen Hopfen und Malz verloren. Falls Sie wenigstens zu einigen Fragen ein klares „Nein“ gesagt haben, dann wäre die nächste Frage folgerichtig:

Welche Aufgabenbereiche hat ihre Arbeitstätigkeit? Ggf. auch in Hinblick auf Wohnung/Haus und Garten? Gibt es noch Nebenjobs? Welche davon könnten Sie evtl. auch beenden?

Meine Aufgabenbereiche in Beruf (inkl. Nebenjobs) und Haushalt:	Ggf. beendbar?	
	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein
	<input type="checkbox"/> JA	<input type="checkbox"/> Nein

Welche Bereiche meiner beruflichen Arbeitstätigkeiten könnte ich unter Umständen an andere abgeben oder delegieren? An wen kann ich sie abgeben?

---



---



---



---

Welche Bereiche meiner privaten Tätigkeiten (Einkaufen, Wäsche-waschen, Saubermachen, Rasenmähen usw.) kann ich an andere abgeben oder delegieren? An wen kann ich sie evtl. abgeben?

---



---



---



---

Wen in meinem Bekanntenkreis könnte ich um Hilfe bitten, um mich zu entlasten? Gibt es evtl. Eltern, Arbeitslose, Rentner, Hausfrauen ohne Kinder, Nachbarn, die sich unter Umständen sogar freuen, etwas Sinnvolles tun zu können?

---

---

---

---

Könnte ich es mir leisten, andere für ihre Hilfe zu bezahlen (z. B. Reinmachefrau, Gärtner, Au-Pair- oder Kindermädchen)?

Ja

Nein

vielleicht

Wenn ja: Wer könnte mich gegen Bezahlung entlasten?

---

---

---

---

Wie kann ich es erreichen, dass ich abends, am Wochenende und im Urlaub Feierabend habe, keine Aufgaben mehr erfüllen muss, sondern mich erhole, meinen Hobbys widme, TV-schaue, mich in geselliger Runde mit Freunden treffe bzw. im Urlaub verreise?

---

---

---

---

Greifen Sie nun zu Ihrem Terminkalender und blockieren Sie für die nächsten 12 Monate jeweils:

- täglich ein bis zwei Stunden für sich selbst,
- pro Monate ein bis zwei Tage („*home-office-days*“) für sich selbst,
- pro Jahr mindestens ein bis zwei Wochen Urlaub für sich selbst, ...

... in denen Sie sich entspannen können, um endlich einmal Freiraum für sich selbst zu haben. Färben Sie diese Zeiten mit einem dicken Eddingstift schwarz, so dass Sie dort auch dann definitiv keine Termine eintragen können, wenn jemand Sie ganz, ganz furchtbar doll darum bittet. Falls Sie einen digitalen Terminkalender benutzen, dann verfahren Sie ebenso.

08:00	Frühstück 08:00-09:00	Frühstück 08:00-09:00	HOME 08:00-11:00	Frühstück 08:00-09:00
09:00	Arbeitszeit 09:00-10:00	Arbeitszeit 09:00-10:00		Arbeitszeit 09:00-10:00
10:00	Arbeitszeit 10:00-11:00	Arbeitszeit 10:00-11:00		Arbeitszeit 10:00-11:00
11:00	Arbeitszeit 11:00-12:00	Arbeitszeit 11:00-12:00	OFFICE 11:00-13:00	Arbeitszeit 11:00-12:00
12:00	Arbeitszeit 12:00-13:00	Arbeitszeit 12:00-13:00		Arbeitszeit 12:00-13:00
13:00	PAUSE, 13:00	PAUSE, 13:00	PAUSE, 13:00	
14:00	Arbeitszeit 14:00-15:00	Arbeitszeit 14:00-15:00	DAY 14:00-19:00	Arbeitszeit 14:00-15:00
15:00	Arbeitszeit 15:00-16:00	Arbeitszeit 15:00-16:00		Arbeitszeit 15:00-16:00
16:00	Arbeitszeit 16:00-17:00	Arbeitszeit 16:00-17:00		Arbeitszeit 16:00-17:00
17:00	Arbeitszeit 17:00-18:00	Arbeitszeit 17:00-18:00		Arbeitszeit 17:00-18:00
18:00	Arbeitszeit 18:00-19:00	Arbeitszeit 18:00-19:00		Arbeitszeit 18:00-19:00
19:00				

Achten Sie beim Reservieren von Terminen für sich selbst darauf:

- **Man braucht täglich, am besten am Abend, mindestens 1 – 2 Stunden Zeit für sich selbst, zum Ausruhen, für Hobbys, für Sport.**
- **Halten Sie sich wenigstens den Sonntag völlig frei von beruflichen Tätigkeiten bzw. reduzieren Sie hier auch Hausarbeiten auf ein unumgängliches Minimum.**
- **Reservieren Sie sich mindestens zweimal pro Jahr zwei Wochen Urlaub für sich selbst und Ihre Familie.**
- **Nehmen Sie keine Arbeit mit in den Urlaub.**
- **Lassen Sie Computer / Handy / Smartphone mindestens eine völlig störungsfreie Woche im Urlaub ausgeschaltet.**

## 2. Unterforderung, Langeweile (Bore-out = gelangweilt sein)

Jeder spricht heute nur vom *Burn-out*, einem Zustand des Ausgebranntseins durch zuviel Stress und Hektik. Dabei kann *Bore-out*, der Zustand von Langeweile, ebenso belastend sein. In einem wissenschaftlichen Versuch hielt keiner der Teilnehmer länger als drei Tage in einer Isolationskammer in völliger Stille ohne sinnvolle Aufgaben durch, da die Versuchsteilnehmer die Monotonie nicht ertragen konnten. Häufig kam es zu halluzinatorischen Phänomenen, Körperschemaveränderungen, Verschiebung der zeitlichen und räumlichen Wahrnehmung, kindhaftem Denken und Schwierigkeiten, komplexe Aufgaben zu lösen. Manche begannen mit ausufernder Selbststimulierung, z. T. sogar mit autoaggressiven Komponenten. Seelisch bis dahin völlig gesunde Probanden zeigten durch diese als „sensorische Deprivation“ bezeichnete Einsamkeit starke psychische Veränderungen, die in einigen Fällen in schizophrenieähnliche Zustände ausufernten.

Der Preis, den wir für den Hochleistungsmotor zwischen unseren Ohren zahlen müssen, ist seine Gefräßigkeit. Das menschliche Gehirn will ständig neue Stimulation, neue Eindrücke, Informationen, Abenteuer. Bekommt es nichts Neues zu fressen, dann produziert das Hirn ein unangenehmes Gefühl, das man gemeinhin als Langeweile bezeichnet.

Sieht Ihr Tagesablauf so aus, dass Sie nicht wissen, wie Sie den Tag herumbringen sollen? Jeder Tag vergeht ereignislos? Jede Stunde streckt sich endlos in die Länge und Sie sind froh, wenn er vorüber ist. Fernsehen ist Ihr wichtigster Lebensinhalt geworden? Sie bringen trotz der Langeweile nichts Vernünftiges zustande, liegen große Teile des Tages auf der Couch?

Hier hilft es, den Tagesablauf zu strukturieren und sich einen Tagesplan zu machen, den Sie schon am Anfang dieses Buches kennengelernt haben und den Sie dann aber auch minutiös befolgen müssen. Es gibt immer etwas zu tun und wenn Sie wirklich zu Hause für sich selbst nichts Sinnvolles zu tun haben, gibt es so viele Aufgaben auf dieser Welt, die der Erfüllung harren, dass jeder von uns noch viel Gutes tun kann.

Zunächst ist es wichtig, die Zeit, die Sie im Bett oder auf der Couch verdümpeln drastisch zu reduzieren. Diese zwei Sätze kennen Sie ja schon:

**Zu viel Schlaf macht depressiv!  
Jede Form von Aktivität und Bewegung ist anti-depressiv.**

Schreiben Sie hier nun Aufgabenbereiche hin, die Sie schon lange erfüllen wollten, die Sie aber bislang immer wieder vor sich her geschoben haben (das kann das Aufräumen von Keller oder Dachboden sein, das Tapezieren des Wohnzimmers, das Backen eines Kuchens, das Nähen des kaputten Mantels usw.):

---

---

Und hier noch Dinge, die Sie sich schon lange einmal gönnen wollten, aber nie dazu gekommen sind (z. B. die Einladung von Freunden zu einem Grillfest, ein Kinobesuch, mal Schwimmen gehen, Sport treiben, ein Volkshochschulkurs usw.):

---

---

Schreiben Sie hier mal die Namen von Menschen (Freunde, Verwandte, Bekannte, ehemalige Mitschüler oder Kollegen) auf, die Sie in Ihrem Leben getroffen haben und die Ihnen sympathisch waren. Lassen Sie sich Zeit mit der Aufgabe, es gibt bestimmt ganz viele Menschen, mit denen Sie sich im bisherigen Leben mal gut verstanden haben. Gehen Sie ruhig zurück bis ins Kindergartenalter; vergessen Sie Nachbarn nicht, mit denen Sie sich gut verstanden haben:

---

---

Nehmen Sie nun Kontakt zu diesen Leuten auf. Schreiben Sie eine Email, eine WhatsApp, rufen Sie an oder verfassen Sie einen guten alten handgeschriebenen Brief. Über das Internet (z. B. *Facebook*, *Stayfriends*, *Xing* usw.) kann man Leute, die man völlig aus dem Blickfeld verloren hat, heute wiederfinden und kontaktieren.

Für welche Organisationen, Vereine, Parteien könnten Sie sich begeistern? Welche Bereiche bedürfen Hilfe und Unterstützung? Wo könnten Sie etwas Gutes, Sinnvolles für diese Welt tun?

---

---