

Erkennen Sie sich?

Sie sind fleißig. Das Wohlbefinden Ihrer Mitmenschen ist Ihnen wichtig. Auf Sie kann man sich verlassen. Arbeiten, die Sie übernommen haben, erledigen Sie zu 100 Prozent. Und 100 Prozent ist Ihnen meist noch zu wenig. Am liebsten beglücken Sie Ihre Umwelt mit 150 Prozent Einsatz. Sie stellen hohe Anforderungen an sich selbst. Professionalität ist Ihnen sehr wichtig.

Sie sind ein Mensch, der generell viel gibt. Sie vermeiden es mit allen Mitteln, Ihre Mitmenschen zu enttäuschen. Denn die Zufriedenheit anderer ist Ihnen oft wichtiger als Ihre eigene. Sie tun sich eher schwer, Nein zu sagen. Faulheit ist für Sie ein Fremdwort, Nichtstun erzeugt bei Ihnen Unruhe. Menschen, die dazu neigen, pünktlich ihren Arbeitstag zu beenden, stehen Sie eher kritisch gegenüber.

Burnout ist für Sie keine Option. Für Sie ist das ein Zeichen von Schwäche oder Faulheit. Sie sind ein Arbeitstier, und täglich etwas zu leisten, ist Ihr Lebenselixier.

Doch in letzter Zeit läuft irgendetwas schief.

Sie fühlen sich müde, irgendwie ausgebrannt. Als ob Ihre Energiereserven ausgeschöpft wären. Ihre Arbeit ist zunehmend ein »Muss« und weniger ein »Wollen«. Und das verunsichert Sie. Können Sie Ihrem Körper noch vertrauen? Warum sind Sie so oft gereizt? Und warum freuen Sie sich nicht mehr auf jeden neuen Tag?

Sie sind beunruhigt. So kennen Sie sich nicht. Irgendwie ist Ihnen Ihre innere Begeisterung abhandengekommen. Statt Freude an der Arbeit fühlen Sie öfters eine innere Unruhe. Ihre Kraftressourcen werden mit

jedem Tag geringer. An schlechten Tagen freuen Sie sich schon beim Aufstehen auf den Zeitpunkt, zu dem Sie den Tag hinter sich gebracht haben. Im Bett zu bleiben, ist eine verlockende Vorstellung.

Doch das würden Sie sich niemals erlauben. Ihre Arbeit ist für Sie sehr wichtig. Sie wollen keine Schwäche zeigen. Und Sie können absolut nichts mit Ihrer derzeitigen Lustlosigkeit anfangen.

Ach ja, und dann ist da noch das Problem mit dem Einschlafen. Ihr Gehirn hört einfach nicht auf zu denken. Oder Sie schlafen zwar gut ein, aber aus unerfindlichen Gründen wachen Sie viel zu früh auf. Und dann arbeitet Ihr Gehirn und lässt Sie nicht weiterschlafen.

Irgendwie ist die Fähigkeit, sich an den kleinen Dingen des Lebens zu freuen, nicht mehr da. Sie stehen ständig unter Strom. Einer Art innerer Spannung. Unruhe ist Ihr neuer Begleiter. Vielleicht nicht immer, aber immer öfter. Die Tage an denen Sie sich kraftlos fühlen, mehren sich und manchmal haben Sie das Gefühl, als hätte Ihnen jemand den Stecker gezogen. Gerade in dieser erschöpften Zeit macht Ihnen auch Ihr Körper das Leben immer schwerer. Sie fühlen sich öfters krank.

Haben Sie sich erkannt?

Wenn ja, steuern Sie möglicherweise auf ein Burnout zu. Auch wenn Sie es nicht wahrhaben wollen.

Doch so wie es Wege in ein Burnout gibt, gibt es zahlreiche Wege, sich vor einem Burnout zu schützen. Lassen Sie uns neue Wege entdecken, die Sie zurück in Ihre Kraft führen.

