



Alternativen zum Burnout

Viele Menschen haben heute mit **Überforderung** zu kämpfen. Stress und Frustration in Beruf und Familie höhlen uns aus. LehrerInnen, ÄrztInnen, Menschen in sozialen Berufen, VerkäuferInnen, JournalistenInnen - um nur ein paar Beispiele zu nennen - sind gefährdet, an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit zu geraten und ihre Lebensfreude zu verlieren.

Was kann ich selbst beeinflussen?

Die wichtigste Frage, die Sie sich stellen sollten, falls Sie sich dem Stadium des Ausgebranntseins nähern, lautet: "Was kann ich selbst beeinflussen?" Oft sind es die Reaktionen der anderen, die berufliche Überforderung, die Unpäßlichkeiten des Alltags, die uns nerven.

Können wir "die anderen" ändern, dem Schicksal ein Schnippchen schlagen, den Berufsalltag nach unseren Vorstellungen umformen? **Nein**, wenn wir es auf direktem Wege versuchen. **Ja**, wenn wir einen indirekten Weg einschlagen. Der direkte Weg ist ein Kampf gegen Windmühlen, den wir auf Dauer nicht durchstehen. Der indirekte Weg betrifft uns selbst.

Meine Alternativen erkennen

Verändern kann ich meine Umgebung meist nicht. Das, was ich verändern kann, ist **meine Einstellung** - zu mir selbst, zu den Mitmenschen, zu den Berufskollegen und zu meiner konkreten Lebenssituation.

Ausgangspunkt ist die Überlegung: "Ich bin das Subjekt meines Innenlebens! Ich kann für mich fühlen, denken und handeln. Ich habe bestimmte Fähigkeiten, Wünsche und Ziele." Darauf folgt: "Wie stehe ich zu meiner Umgebung? Wo will ich mein Potential einbringen? Wie kann ich meine Situation schrittweise verbessern?" Sie werden erstaunt sein, welche Ideen ihnen kommen, wenn Sie sich die richtigen Fragen stellen.

Praktische Hilfen

Die Alternativen zu erkennen, hat viel damit zu tun, von Zeit zu Zeit für sich und seine Familie oder das berufliche Umfeld eine **Standortbestimmung** zu machen. Was will ich? Was kann ich? Wie stehe ich im Ganzen? Was sollte morgen anders sein? Nachdem Sie sich der eigenen Situation bewußter sind, können Sie nach Menschen suchen, die Ihnen auf ihrem Weg helfen könnten oder die so einen Weg schon begonnen haben. Hilfreich ist es auch sich zu fragen: "Was, von dem was meinen Alltag ausfüllt, ist mir besonders wichtig." Versuchen Sie eine **Prioritätenliste** aufzustellen.

Wie gehe ich mit der Zeit um, die mir zur Verfügung steht? Wenn mir die eigenen Prioritäten klar sind und die Anforderungen die vom familiären und beruflichen Umfeld kommen, dann kann ich beginnen meinen Tagesplan umzubauen, Zeit einzuplanen, für Dinge, die für mein **seelisches und körperliches Wohlbefinden** von Bedeutung sind.

ebingernet.com - HOMEPAGES für wachstumsorientierte Unternehmen

Wie führen sie Ihre Homepage zum Marketingerfolg?

© 2006 Ing. Karl Ebinger, **Werbeagentur**, info@ebingernet.com, Tel. 0650-290 77 54

Der Beitrag würde veröffentlicht in: www.familienperspektiven.at, dort finden Sie weitere Artikel.