

Stiller Burnout: So erkennen und verhindern Sie psychische Erschöpfung

Erfahren Sie, wie Sie einem stillen Burn-out vorbeugen können, indem Sie Ihre Grenzen erkennen und selbstbewusst handeln.

Burn-out als stilles Risiko: Eine unterschätzte Bedrohung für die Psyche

In einer Welt, die von dem Streben nach Erfolg und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, bleibt das Thema Burn-out oft im Hintergrund. Besonders der stille Burn-out bleibt häufig unerkannt, auch weil Betroffene oft zögern, sich Unterstützung zu suchen. In Berlin, wo der Druck auf Arbeitnehmer besonders hoch ist, gewinnen Präventionsmaßnahmen zunehmend an Bedeutung.

Die Herausforderung der Selbstwahrnehmung

Christina Jochim, stellvertretende Bundesvorsitzende der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung (DPtV), betont, dass das Erkennen der eigenen Grenzen der erste Schritt zur Vorbeugung ist. "Ein Überengagement sollte nicht glorifiziert werden. Burn-out ist kein Zeichen von Fleiß", erklärt sie. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, auf ihr Wohlbefinden zu achten, was zu einem anhaltenden psychischen Stress führen kann.

Wichtige Maßnahmen zur Prävention

Um einem stillen Burn-out vorzubeugen, sind einfache, jedoch effektive Lebensstiländerungen notwendig. Dazu gehören:

- **Ausreichender Schlaf:** Zehn Stunden Ruhe sind für viele Menschen ein unerreichbares Ideal. Doch Schlaf ist entscheidend für die physische und psychische Gesundheit.
- **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Kost kann den Energiepegel steigern und die Stimmung verbessern.
- **Regelmäßige Bewegung:** Körperliche Aktivität ist ein bewährtes Mittel, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern.
- **Soziale Kontakte:** Freundschaften und persönliche Beziehungen spielen eine wichtige Rolle für das emotionale Gleichgewicht.
- **Erholungsphasen:** Zeiten der Entspannung sind entscheidend, um die Energien wieder aufzuladen.

Innere Konflikte als Hindernis

Dennoch zeigen viele Betroffene eine Tendenz, gesunde Praktiken in ihr Leben zu integrieren, die an inneren Konflikten scheitert. Jochim rät dazu, innere Antreiber zu identifizieren. Glaubenssätze wie "Ich muss perfekt sein!" oder "Ich muss es allen recht machen!" sind häufig zentrale Faktoren, die Menschen daran hindern, Grenzen zu setzen.

Werteorientierung und Selbstakzeptanz

Ein weiterer Schlüssel zur Prävention ist die Werteorientierung. Jochim empfiehlt, sich darüber Gedanken zu machen, welche Lebenswerte wirklich wichtig sind. Dies kann helfen, die eigenen Prioritäten neu zu setzen und die eigene Energie zielgerichtet einzusetzen. Ebenso ist die Stärkung der Selbstakzeptanz entscheidend. In einer Gesellschaft, die oft Leistung über alles stellt, gerät die persönliche Identität in den Hintergrund. Eine gesunde Selbstakzeptanz fördert das Wohlbefinden und hilft, Überengagement zu reduzieren.

In Anbetracht dieser Maßnahmen wird deutlich, dass es an der Zeit ist, das Bewusstsein für die Gefahren eines stillen Burn-outs zu schärfen. Mit einfachen, aber wirkungsvollen Schritten könnten viele Menschen ihre Lebensqualität erheblich steigern und einem psychischen Kollaps vorbeugen.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de