

# WORTATTACKEN ABPRALLEN LASSEN!

Das ist nur eines von vielen „Rezepten“, um nicht in eine Erschöpfungsdepression zu schlittern

Von Dr. Ingrid Rapatz, Ärztin und Burn out-Expertin aus Wien

## BURN ON DER WEG ZU NEUER ENERGIE

Sind Sie Perfektionist und spüren Sie seit längerem starke Belastung (z. B. im Beruf) ohne Aussicht auf Besserung? Dann sind Sie gefährdet, in ein Burn out abzurutschen. Darunter versteht man einen Erschöpfungszustand, der sich häufig durch körperliche Symptome wie beispielsweise Herzrasen, Schwitzen, Schwindel, Übelkeit oder plötzliche Panikattacken zeigt.

Damit es nicht so weit kommt, sollte man gezielt vorbeugen:

- Mehrmals am Tag innehalten, ruhig atmen und sich dabei z. B. folgenden Satz vorsagen: „Ich bin da und ich bin sicher.“
- Auch wenn die Zeit knapp ist: Nehmen Sie sich zumindest eine halbe Stunde pro Tag Zeit für Bewegung. Set-



- zen Sie dabei auf lockere Ausgleichssportarten wie Walken, Wandern, Radfahren, Tanzen etc. Achtung: Unbedingt ohne Leistungsdruck trainieren!
- Erinnern Sie sich an Hobbys, die Ihnen früher Spaß gemacht haben und nehmen Sie diese wieder auf.
- Urlaube am besten ohne Handy und E-Mail verbringen. Damit erhält man genügend Abstand von der (belas-



Fotos: Fotolia

Hobbys, die Spaß machen, beugen vor. Lernen Sie auch, sich abzugrenzen.

tenden) Arbeitssituation.  
• Genusstagebuch führen: Darin notieren Sie täglich ein Wohlfühlerlebnis. Bleiben die Seiten leer, ist Veränderung gefragt.

- Umgeben Sie sich in Ihrer Freizeit nur mit Menschen, die Ihre Person zu schätzen wissen und meiden Sie „Energiefresser“!
- Lernen Sie, sich gegenüber ungerechtfertigter Kritik abzugrenzen. Dabei hilft etwa folgendes Bild: Stellen Sie sich beim nächsten wortgewaltigen Angriff vor, dass Sie sich zum Schutz in einer

Seifenblase befinden. Damit nehmen Sie nicht jede Kritik als direkte Bedrohung für Ihr Seelenleben wahr. Kritik prallt auf diese Weise gleichsam an der Seifenblase ab. Sie können sich auch gedanklich einen Taucheranzug überziehen. Wie weit Sie den Zippverschluss öffnen und damit Kritik an Ihr Inneres heranlassen, liegt in Ihrer Hand.

Schafft man es nicht, sich von allein abzugrenzen, kann Psychotherapie helfen. In den Sitzungen erlernt man dafür gezielte Methoden, aber auch sein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu stärken.

Redaktion:  
Mag. Monika Kotasek-Rissel