

GesundFact

Journal

Ich weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht – Zeit nehmen und Nachdenken

*Das Thema Burnout ist in aller Munde. Doch wie kann man selbst aktiv dafür sorgen, dass es erst gar nicht soweit kommt? Die VBG hat den Burnout-Experten in Deutschland für die GesundFact-Reihe des CConsult-Labels gewinnen können. Prof. Dr. Matthias Burisch beschäftigt sich seit mehr als einem Vierteljahrhundert wissenschaftlich und praktisch mit Burnout. Sein Buch **DAS BURNOUT-SYNDROM. THEORIE DER INNEREN ERSCHÖPFUNG** gilt als das deutschsprachige Standardwerk zum Thema. Für die GesundFacts liefert Burisch praktische Tipps und Tricks für Führungskräfte ohne Fachchinesisch.*

In der CConsult-Broschüre „Burnout erkennen, verstehen, bekämpfen“ finden Sie als „wichtigsten Rat“ zur Burnout-Vorbeugung: Nimm Dir Zeit und denke nach! Wohl dem, der für das Nachdenken einen Sparrings-Partner, z. B. einen Coach, hat und diesen regelmäßig sehen kann. Für alle anderen bietet sich als Ersatz das Journal, vergleichbar mit einem Tagebuch, an. Und auch flankierend zu einem Coaching ist das Journal empfehlenswert.

Denn: Burnout-Prozesse sind, jedenfalls in den frühen bis mittleren Phasen, fast immer auch Phasen der „Kopfllosigkeit“. In diesem Zustand gelingt es nur noch schwer, zu verstehen, was sich gerade abspielt. Das kann blind machen für nahe liegende Auswege.



Was tun?

Wie soll das gehen, Nachdenken als Burnout-Vorbeugung?

Eine erste Übung heißt „Alle meine Sorgen“. Unter diesem Titel legen Sie eine Liste an. Schreiben Sie untereinander, was Sie bedrückt, was Ihnen auf den Nerv geht, und was Sie ängstigt. Notieren Sie alles, auch Kleinigkeiten. (Sie können Ihre Liste jederzeit ergänzen.) Im nächsten Schritt schreiben Sie ein A neben die großen Sorgen, ein C neben die Kleinigkeiten, ein B neben alles andere. In einem dritten Schritt schreiben Sie eine 1 neben Dinge, bei denen Sie zuversichtlich sind, sie mit Bordmitteln oder notfalls „with a little help from my friends“ anpacken und verändern zu können. Eine 3 notieren Sie neben den Dingen, die Sie aller Wahrscheinlichkeit nicht ändern können. (Sie können die 3 später auch revidieren). Eine 2 schreiben Sie neben allen übrigen Dinge, die Sie notiert haben.

Prüfen Sie dann: Haben ich irgendwo eine A und eine 1 vergeben? Prima, mit dieser Sorge fangen Sie an. Befassen Sie sich immer nur mit einer Sorge, nicht mit mehreren gleichzeitig! Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt. Brauchen Sie weitere Informationen? Wen können Sie fragen? Brauchen Sie Hilfe? Wer könnte Ihnen helfen? Und wer könnte Ihnen bei diesen Fragen raten?

Suchen Sie sich möglichst eine Sorge vom Typ 1 aus. Wenn Sie keine Sorge vom Typ A1 finden, wählen Sie eine vom Typ B1 oder C1. Denn wichtig ist, dass Sie in nicht allzu entfernter Zeit ein Erfolgserlebnis haben werden.

All Ihre Sorgen, Gedanken und Gefühle sollten Sie auf jeden Fall schriftlich festhalten! Dies hilft, dem Gedankenjagen, der ewigen Atemlosigkeit etwas entgegen zu setzen.

Und darum sollten Sie auch nach der Einstiegs-Übung Ihr Journal fortführen. Sie halten sich so an, Worte für Ihre Empfindungen zu finden. „Wofür wir Worte haben, darüber sind wir schon halb hinweg“, sagte sinngemäß der Philosoph Friedrich Nietzsche. Er hatte Recht. Ihr Seelenfrieden wird zunehmen. Vor allem dann, wenn Sie daraus etwas Regelmäßiges machen, ein kleines Ritual. Das größte Risiko ist nämlich, dass Sie anfangen aber gleich wieder aufhören. Damit dies nicht passiert, hier ein paar Tipps:

Wann und wo?

Wenn Sie ein halbwegs geregeltes Leben führen, tragen Sie sich eine halbe oder ganze Stunde in Ihren Kalender ein – jeden Abend, jeden Sonntagabend, jeden ersten Sonntagabend im Monat. Vielleicht müssen Sie sich diesen **Freiraum** in Ihrer Familie erkämpfen. Wenn ja, tun Sie's. Es ist enorm wichtig! Wenn Sie Kerzen mögen, zünden Sie eine an. Wenn Sie Tee mögen, gönnen Sie sich eine Tasse Ihres Lieblingstees. Legen Sie Ihre bevorzugte Hintergrundmusik auf oder ein. Stöpseln Sie das Telefon aus, schalten Sie das Handy auf Mailbox. Tun Sie alles dafür, dass Sie sich auf Ihre Journaling-Zeit freuen können.

Womit?

Wie gesagt: Es muss Spaß machen, wenigstens ein bisschen. Also sorgen Sie für gutes Papier, auf dem Sie gerne schreiben. Viel besser als lose Blätter oder Zettel ist ein gebundenes Buch, ein Journal eben. Wenn Sie das Format klein wählen (A6; Postkartenformat), hat das den Vorteil, dass Sie es jederzeit bei sich tragen können, es kann aber in der Benutzung unbequem sein. Ein A5-Format ist vielleicht am praktischsten. Wenn Sie mögen, benutzen Sie einen der billigen Kalligraphie-Stifte, der Ihre Handschrift evtl. viel schöner aussehen lässt. Wenn Sie lieber Ihren Computer benutzen, auch gut. Das löst dann wahrscheinlich das Geheimhaltungsproblem elegant. Denn Ihr Journal sollten Sie in allererster Linie für sich selbst schreiben und entsprechend gut verstauen.

Wie viel?

Der gefährlichste Spaßkiller ist hier wie anderswo ein hoher Anspruch. Sie müssen nicht viel schreiben; und es muss nicht klingen, als ob Ihr Lieblingsautor es verfasst hat. **Stichworte** und unvollständige Sätze sind völlig in Ordnung; Sie sollten nur ininigem Zeitabstand entziffern können, was Sie geschrieben haben und sich einen Reim drauf machen können. Denn vielleicht werden Sie von Ihrem Journal erstmals richtig profitieren, wenn Sie nach geraumer Zeit feststellen, dass sich Themen wiederholen.

Was?

Schreiben Sie nicht nur was Sie getan oder erlebt haben, sondern wie Sie sich gefühlt haben und warum. Eine gute Gliederungs-Idee für den Anfang ist: **Höhepunkt des Tages** und **Tiefpunkt des Tages**. Wenn Ihnen gar nichts einfällt, dann schreiben Sie einfach das auf. Hauptsache, Sie halten Ihre Verabredung mit sich selbst ein – auch, wenn Sie eigentlich nur nachgedacht haben.

Lassen Sie sich nicht stressen!


Ihr Prof. Dr. Matthias Burisch