

Liebe Kundinnen und Kunden,

Burnout betrifft besonders oft diejenigen, die sich voller Engagement dem Beruf oder der Familie widmen. Er zeigt sich als Folge einer Spirale aus hoher Leistungsmotivation und lang anhaltender einseitiger Belastung, für die kein Ausgleich mehr stattfindet. Dieses Auspowern ohne Regeneration führt schließlich zur völligen mentalen und körperlichen Erschöpfung. Sie äußert sich auf viele verschiedene Arten, die zu erkennen eine sorgfältige, individuelle Diagnose voraussetzt. Die Therapie ist eine umfassende Aufgabe für den Patienten, die viel Geduld erfordert. Ärzte, Therapeuten und Pharmazeuten können dabei wichtige Wegbegleiter sein.

Wenn Sie Fragen zu diesem Thema bewegen und Sie Unterstützung dabei suchen, den richtigen Ansatz für sich oder andere zu finden, sprechen Sie uns gerne an.

In der Leistungsfalle

Es gibt Warnsignale, die auf einen drohenden Burnout hinweisen: Es beginnt oft mit Begeisterung für die Aufgabe, vermehrtem Einsatz und dem subjektiven Eindruck, unentbehrlich zu sein. Man hat für nichts anders mehr Zeit und verleugnet damit eigene Bedürfnisse. Kontakte zu anderen werden eingeschränkt. Misserfolge werden nicht wahrgenommen oder geleugnet. Die Stimmung wird labil. Die Belastbarkeit sinkt und eine dauernde Müdigkeit stellt sich ein. Es folgen in vielen Fällen Resignation, leichte Kränkbarkeit und Versagensgefühle. Konzentrationsschwäche, Beziehungsprobleme und berufliche Schwierigkeiten summieren sich. Depression und eine breite Palette von psychosomatischen Erkrankungen können schließlich die Folge sein. Es ist wichtig, diese Abwärtsspirale zu durchbrechen – je eher, desto besser für die eigene soziale, psychische und körperliche Gesundheit.

Wege aus dem Burnout

Am Anfang steht die Einsicht, dass die Notbremse gezogen werden muss. Schon das bedeutet einen großen Schritt, denn gerade die oder der Motivierte mag sich selten eingestehen, dass die Batterien leer sind. Neben fachlicher Begleitung durch Ärzte, Therapeuten und Apotheker ist es wichtig loszulassen: Atemübungen, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga und Meditation sorgen für mentale Entspannung. Leichter Sport, Spaziergänge an frischer Luft, ausgewogene Ernährung und Verzicht auf Koffein, Nikotin und Alkohol eröffnen Raum für die körperliche Regeneration. Zeit für Muße, für die Begegnung mit anderen Menschen und ein Hobby sorgen für seelische und soziale Entlastung.

Es ist möglich, den Burnout zu beenden. Wir von der Apotheke beraten Sie gern und informieren Sie über medizinische Angebote, Therapiemöglichkeiten und Hilfen. Natürlich kostenlos und vertraulich.