

Sandra Liane Braun

Checkliste:

So erkennst Du, ob Du kurz vorm Burnout stehst!

„Ich kann nicht mehr!“

*Wenn Du Dich gestresst und erschöpft fühlst und
Dich fragst: „Ist das schon ein Burnout?“*



© thodonai/Fotolia



SANDRA LIANE BRAUN
begleiten. entwickeln. gestalten.

Inhalt

- 3 | Wie geht es Dir?
- 4 | Test:
Welche dieser Aussagen treffen auf Dich zu?
Wie geht es Dir wirklich?
Wie fühlst Du Dich?
- 8 | Auswertung
- 10 | Woher weiß ich, was ich hier schreibe?
- 11 | Was sich verändert hat!
- 12 | Was Menschen berichten, die bei mir im Coaching waren
- 14 | Kontakt



© twinsterphoto/Fotolia

Wie geht es Dir?

Du hast für Deine Karriere, Deinen beruflichen Erfolg hart gearbeitet. Du hast Chancen ergriffen. Du hast all Dein Wissen, Deine Fähigkeiten und Fertigkeiten eingesetzt, um Dein Unternehmen zum Erfolg zu führen. Du bist (oder warst) hoch motiviert, leistungsorientiert und Deine Arbeit ist von hoher Qualität.

Und jetzt fühlst Du Dich nur noch unwohl? Irgendwie „fertig“, müde, schlapp, demotiviert? Manchmal denkst Du „Ich kann nicht mehr!“?

Häufig wird mir die Frage gestellt,
„Woran erkenne ich einen Burnout?“
Hast Du Dir diese Frage
auch schon gestellt?

Wenn Du Dich fragst, ob das **Gedankenkarussell** in Deinem Kopf noch „normal“ ist und die **körperlichen Beschwerden irgendwie in einem Zusammenhang zu Deiner Gesamtsituation stehen**, hilft Dir die folgende Checkliste, eine erste Antwort auf diese Frage zu bekommen.

Hinweis:

Wenn Du die Checkliste an Deinem Computer, Tablet oder Smartphone ausfüllen möchtest, benötigst Du den Acrobat Reader – auch als kostenlose App im iTunes App Store oder im Google Play Store erhältlich.



Welche dieser Aussagen treffen auf Dich zu?

(Kreuze alles an, was auf Dich zutrifft)

„Ich würde gerne mal wieder zur Ruhe kommen!“

„Ich habe ständig das Gefühl, den Überblick verloren zu haben!“

„Ich muss etwas verändern, aber ich weiß nicht, wo ich anfangen soll!“

„So kann es nicht weitergehen!“

„Ich kann nicht mehr!“

„Ich will nicht mehr!“

„Ich weiß nicht mehr weiter!“

„Ich will einfach nur noch einen klaren Kopf, schlafen und Urlaub!“

„Zu Hause bin ich auch nur noch schlecht gelaunt und habe Streit mit meinem Partner/meiner Partnerin.“

„Ich bin viel zu müde, um nach der Arbeit noch etwas zu unternehmen.“

„Wie soll ich denn die Zielvorgaben schaffen?“

„Was will ich eigentlich wirklich?“

„Erfüllt mich das, was ich tu, denn wirklich?“

„Wo soll ich bloß anfangen?“

„Ich muss stark bleiben, auch wenn ich nicht weiß, wie das funktionieren soll...“

Wie geht es Dir wirklich?

Du sagst „ja – ganz gut...“ Wie geht es Dir wirklich?

Treffen folgende Symptome **in den letzten Monaten** auf Dich zu?

Kopfschmerzen/Migräne

Nacken-/Schulterschmerzen

Rückenschmerzen

Bauchschmerzen

Gelenkschmerzen

Muskelschmerzen

Nervenschmerzen

Herzschmerzen

Schlaflosigkeit

ständige Müdigkeit

Konzentrationsschwäche

Anspannung

Keine Lust auf Sex

Übelkeit

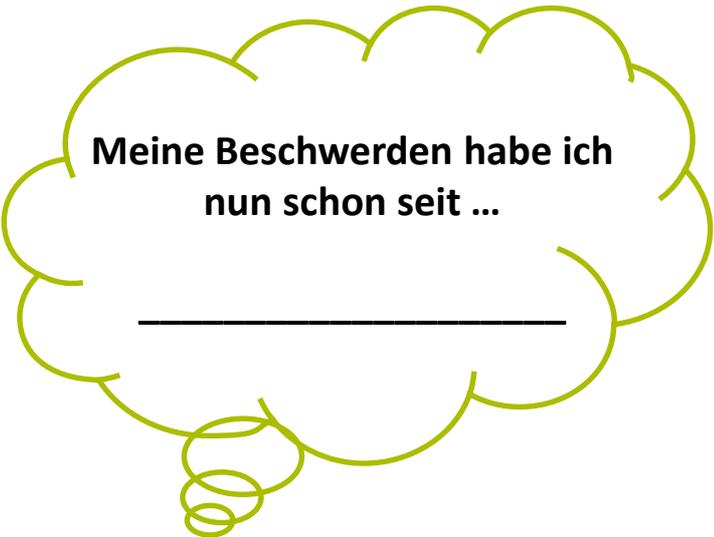
Herzrasen

Bluthochdruck

... andere Beobachtungen...

Stelle Dir hier bitte auch die Frage, wie lange diese Symptome bereits anhalten?

„Hier und da mal einen Tag Kopfschmerzen“ ist kein Anzeichen für ein Burnout. Dauerhafte Kopfschmerzen, vielleicht sogar täglich, sind ein deutliches Warnsignal. Das gleiche gilt für die anderen Symptome.



Meine Beschwerden habe ich nun schon seit ...

Wie fühlst Du dich?

Bist Du traurig?

Bist Du verzweifelt?

Fühlst Du Dich schuldig?

Fühlst Du Dich nutzlos?

Hast Du Angst?

Hat sich Dein Verhalten verändert? (Sei ehrlich zu Dir selbst)

Ziehst Du Dich von Deinem Freundeskreis zurück?

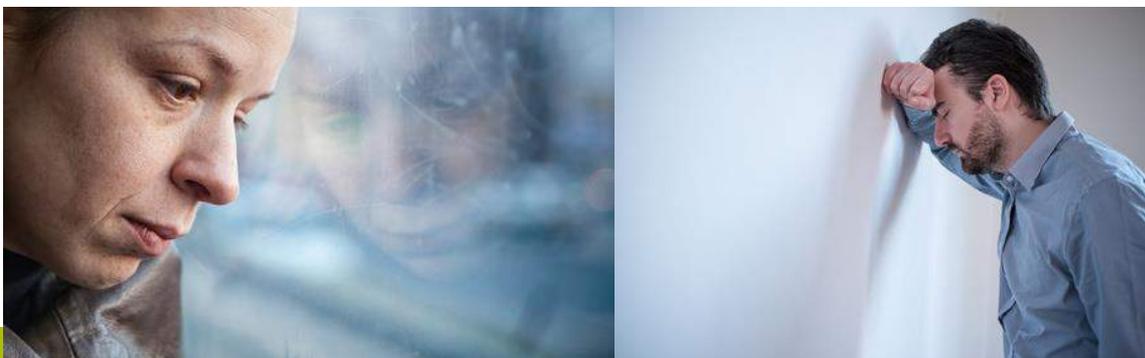
Bist Du gereizter als früher?

Greifst Du häufiger zu Alkohol als früher?

Nimmst Du Schlaf- oder Beruhigungsmittel?

Kannst Du Dein Smartphone auch mal abschalten?

© Marjan4782/Fotolia



© Paolese/Fotolia

Es müssen nicht alle Aussagen und Symptome auf Dich zutreffen. **Ein Teil davon reicht schon aus um Dir zu zeigen, dass Du nicht mehr in Deiner Balance bist.** Deine Gedanken sind völlig normal, wenn Du in einer Situation steckst, in der Du nicht mehr weiterweißt. **Wichtig ist, dass Du die Symptome und Deine Gedanken ernst nimmst.** Tue diese nicht als „Phase“ ab.

Der Körper ist uns ein sehr wichtiger Botschafter, wenn wir auf unsere Gefühle nicht hören!

Gefühle und Gedanken nehmen sich den Körper zu Nutze, damit wir ihnen Gehör verschaffen. Symptome – wie zuvor beschrieben – sind nicht zu unterschätzen und sie gehen auch nicht einfach wieder vorbei, so lange Du nichts veränderst. Das völlige Ignorieren dieser Botschaften kann letztlich in Krankheit enden!

Zähle nun die Anzahl der angekreuzten Aussagen zusammen.



© Africa Studio/fotolia

Die Auswertung (1/2)

Wenn **keine bis 10 Punkte** auf Dich zutreffen, dann bist Du zurzeit nicht gefährdet. Vielleicht sind manche Tage stressiger als die anderen, aber Du leidest nicht dauerhaft unter diesem Stress. Achte darauf, dass Du Dir ab und an Ruhe gönnst, treibe Sport und achte auf eine ausgewogene Ernährung.



Wenn **10 bis 20 Punkte** auf Dich zutreffen, solltest Du diese ersten Warnzeichen ernst nehmen. Immerhin hast Du Dir bereits die Frage gestellt, ob Du Burnout gefährdet bist. Es ist ein schmaler Grat, auf dem Du Dich bewegst, denn die Übergänge sind fließend. Dazu eine kleine Metapher:

Stelle Dir einen Frosch in einem Topf mit Wasser vor.

Nun stellt jemand die Herdplatte an. Das Wasser erwärmt sich ganz langsam. Es wird warm, wärmer, heiß, siedend... bis das Wasser kocht, wird der Frosch keine Kraft mehr haben, alleine aus dem Topf raus zu springen. Bis dahin, war seine Umgebung erst mal angenehm warm, ein bisschen wärmer war auch okay, doch dann hat er den Absprung (im wahrsten Sinne des Wortes) nicht mehr geschafft.

Verpasse nicht den Absprung. Absprung heißt nicht gleich Kündigung. Deine Lösung ist in Dir, mit einem Coaching kannst Du Fragen für Dich klären und rechtzeitig handeln, bevor Du in ein tiefes Loch fällst.

Die Auswertung 2/2

Wenn **20 bis 30 Punkte** auf Dich zutreffen, bist Du stark Burnout gefährdet. Lasse es nicht soweit kommen! Kein Mensch, muss sich das, was Du bereits erlebst, antun.

Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu nehmen.

Im Gegenteil: Es zeigt, dass Du für Dich, Deine Gesundheit und Dein Leben Verantwortung übernimmst. Lasse nicht andere über Dich bestimmen, werde (wieder) selbstbestimmt. Je früher und mutiger Du Dir das eingestehst, umso rascher erhältst Du wirkungsvolle Hilfe.



Sei mutig und selbstbestimmt!



Deine
Komfortzone



Hier
passieren
die tollsten
Sachen!

Woher weiß ich, was ich hier schreibe?

Ich habe nicht auf meinen Körper gehört! Ich wollte stark sein, geduldig sein, nicht zu schnell das Handtuch werfen. Grundsätzlich ja mal nicht verkehrt, doch der Grat auf dem ich mich da bewegt habe, war sehr schmal. Etwas zu verändern, eine Entscheidung zu treffen, ist mir schwergefallen. Die eigene Komfortzone zu verlassen, war eine Herausforderung.

Als ich damals, als junge leitende Führungskraft in den Burnout glitt, war ich ratlos und hilflos. Ich sagte mir immer wieder „stell dich nicht so an!“, „sei stark und halte durch“, „das wird schon noch besser“. Ich war auf meine Ziele fokussiert, ich führte Gespräche mit der Geschäftsleitung damit Missstände behoben werden. Es fühlte sich an, wie ein Kampf gegen Windmühlen. Ich wurde stets gelobt für meine gute Arbeit und meine Erfolge – geändert wurde aber nichts. Es folgten Frustration, Demotivation und der tägliche „Kampf“ ging weiter. Der morgendliche Weg zur Arbeit war begleitet von Bauchschmerzen, Übelkeit und Tränen.

Ich hatte alles im Blick – nur nicht mich selbst!

Finanzielle Sicherheit stand wie ein Damokles-Schwert über mir und der Situation. Vor lauter Sicherheitsdenken, fühlte ich mich nicht mehr in der Lage, etwas an meiner Situation zu ändern. Es folgte ein Zusammenbruch – körperlich und psychisch. Von heute auf morgen war ich nicht mehr arbeitsfähig. Das Loch, in das ich dann fiel, schien unendlich tief und dunkel.

Erst dann nahm ich mir Hilfe. Denn jetzt war definitiv klar: „Jetzt MUSS ich etwas ändern!“

Meine ureigenen Ressourcen, z. B. Zuversicht, für mich selbst sorgen können, organisieren können usw., wurden wieder angekurbelt und ich ging neue Wege.

Aber muss es wirklich zu einem Zusammenbruch kommen? NEIN!

Ein mutiges und rechtzeitiges Handeln und sich eingestehen, Hilfe anzunehmen, vermeiden das Schlimmste.

Was sich verändert hat!

Heute weiß ich, welche Chancen in einer Veränderung stecken und vor allem bin ich für eines dankbar:



© Robert Kneschke/fotolia

Ich bin wieder gesund!

Ich kann wieder schlafen, ich trage nicht mehr dieses ständige Gefühl der Sorge und Angst in mir. Ich kann wieder lachen, mich an den kleinen Dingen des Lebens freuen. Ich habe wieder Lust, Freunde und Familie zu sehen, Lust auf Unternehmungen mit meinem Mann. Ich stehe morgens wieder richtig gerne auf. Ich kann endlich wieder meinem Sport nachgehen, denn selbst fürs Laufen fehlte mir die Kraft. Kurz: Ich bin glücklich.

Wie ich das geschafft habe?

Heute kenne ich meine persönlichen Stressfaktoren ganz genau und habe viele Strategien an der Hand, damit ich nicht immer wieder in die Stress- oder Burnout-Falle laufe.

Auch DU kannst wieder glücklich sein!



© Sergey Nivens/Fotolia



© contrastwerkstatt/Fotolia

Meine Kunden berichten...



„Ich kann das Coaching wirklich jedem ans Herz legen, der sich überfordert, kraftlos und angespannt fühlt. Meine Sitzungen sind nun 1 Jahr her und wirken immer noch nach. Ich bin wirklich froh, dass ich diesen Schritt gegangen bin und jetzt deutlich entspannter durch das Leben gehen kann!“

(Anna, 20, Studentin)

„Als ich in Sandras Burnout-Selbsttest gefühlt die volle Punktzahl hatte, entschloss ich mich, ihr zu schreiben und nach einem Coaching zu fragen. Dank Sandras Unterstützung habe ich einen spannenden neuen Job gefunden. Ich weiß, was ich kann. Und auch, wo es hakt. Ich sehe meine Stärke und Schwächen viel klarer und gehe mit beiden offen um.“

(Weiblich, 43, Angestellte)

„Vor dem Coaching war ich in einem Gedankenkarussell gefangen, welches sich unglaublich schnell gedreht hat. Trotz vieler Gespräche mit meinen engsten Freunden und Familienangehörigen, konnte ich nicht daraus ausbrechen. Immer und immer wieder bin ich auf die gleichen Punkte gekommen - „ja, aber“ und „wenn das und dann, dann...“ usw. Unser gemeinsames Coaching hat mir geholfen, klar zwischen rationaler und emotionaler Ebene zu unterscheiden. Durch die strukturierte Gliederung der Vielzahl an Gedanken konnte ich klarer unterscheiden, in welche Kategorie sich welcher Gedanke zuordnen lässt. Auf diese Weise habe ich es geschafft aus dem reinen „verkopften“ Gedankenkarussell auszubrechen und stärker auf die Gefühle zu hören – zu spüren, was welcher Gedanke auf emotionaler Ebene für ein Gefühl auslöst. Danach habe ich mich auf den Weg gemacht.“

(David, 30, Angestellter)

Wenn Du nicht in das gleiche Loch fallen willst wie ich damals, wenn Du weißt, wie wichtig es ist auf Deine körperlichen Anzeichen zu hören, dann melde Dich bei mir zu einem **Kennenlerngespräch**. Lass uns ganz unverbindlich miteinander reden. Du erzählst mir von deiner Situation und ich höre Dir zu. Wir schauen dann beide, ob die Chemie zwischen uns passt.

Auf meiner Website kannst Du Dir unter

www.sandralianebraun.de/kennenlerngespraech

einen passenden **Termin** für Dich **aussuchen und direkt vereinbaren**.

Am liebsten treffe ich Dich in meinem virtuellen Coaching-Raum zu einem Online-Gespräch, in dem wir uns direkt auch mal sehen. Wenn das für Dich nicht möglich ist, dann telefonieren wir.

Das **Kennenlerngespräch** ist für Dich natürlich kostenlos.



Raus aus dem Stress

Rein ins Leben



SANDRA LIANE BRAUN
begleiten. entwickeln. gestalten.

Kontakt:

Sandra Liane Braun
Am Rosselstein 1
66763 Dillingen/Saar

Tel.: +49 (0) 6831 1665290
kontakt@sandralianebraun.de
www.sandralianebraun.de