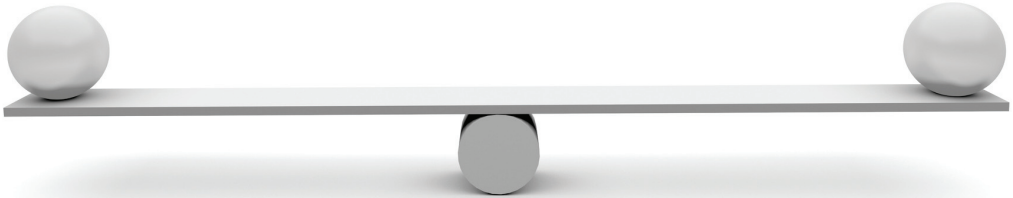


## Balance statt Burnout?

### Burnout: Diagnostik unklar!

Von Michael Diaz



Nach Schätzungen der Betriebskrankenkassen leiden rund neun Millionen Deutsche am sogenannten Burnout-Syndrom. Bislang fehlt jedoch eine einheitliche Definition, was derartige Schätzungen erschwert. Weder die internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) noch das Diagnostische und Statistische Handbuch psychischer Störungen (DSM-IV) führen Burnout als eigenständiges Krankheitsbild. (Quelle: HTA Health Technology Assessment-Bericht zum Burnout)

Zu komplex sind die Zusammenhänge, Ursachen und Auswirkungen des Burnout-Syndroms. Entsprechend schwammig klingen viele Erklärungsversuche und selbst für eine gesicherte Diagnostik gibt es noch keine einheitliche Grundlage.

Allerdings zeigt die Erfahrung in meiner Praxis, dass oft eine Überforderung im Alltag zu einem der maßgeblichen Auslösern von Burnout zählt. Wie ich es auch in einem Satz zusammenfassen würde mit: „Viel geben... wenig zurück erhalten“. Ziel meiner Arbeit ist es daher, diese gestörte Balance vorzubeugen, erkennen zu lassen oder diese wieder auszugleichen.

### Die Natur kennt kein Burnout

Ein Blick in die Tierwelt kann helfen, das Grundproblem verständlich zu machen. Lassen Sie mich dies an einem Beispiel verdeutlichen: Wenn Katze und Maus aufeinander treffen, werden sie zum Jäger und Gejagten. Die Maus fühlt sich bedroht und mobilisiert alle Kräfte zur Flucht. Dabei kommt ihr Organismus auf Hochtouren und nach spätestens zwei Minuten ist die Jagd vorbei, ganz gleich, wer der Sieger ist. Danach kommt die Zeit der Regeneration – das Verschnaufen nach der gelungenen Flucht oder für die Katze der Genuss der Beute. Einen Grund zum Weiterrennen gibt es so oder so für keinen.

Das problematische bei vielen Burnout-Betroffenen: Sie rennen im bildlichen Sinne immer weiter. Statt Körper und Seele Zeit zur Regeneration zu lassen, laufen sie aus echter oder gefühlter Notwendigkeit ständig auf Hochtouren.

### Acht plus acht macht Ausgleich

Um den eigenen Entspannungsbedarf zu erkennen gibt es eine einfache Faustregel: Acht Stunden Stress brau-

## Vortrag von Michael Diaz

# Prävention Burnout

Donnerstag, 14. Juni 2012, 19:00 Uhr  
 Dr.-Gessler-Str. 18  
 im Haus für Wellness und Therapie  
 Eintritt frei  
 Telefonische Voranmeldung  
 unter: 0941-4907008



chen acht Stunden Entspannung. Allerdings gehört dazu auch der Mut zur Ehrlichkeit, was das Thema „Stress“ angeht: Nicht nur der anstrengende Arbeitsalltag gehören in diese Rechnung, sondern auch fordernde Hobbys oder problematische Partnerbeziehungen. Was alles dazu zählt, erfahren Sie am besten, wenn Sie sich die Frage stellen: „Was muss ich tun, um noch mehr Stress zu bekommen?“. Nun gilt es wie auf einer Waage, „Stress-Zeit“ in die eine und „Entspannungszeit“ in die andere Waagschale zu legen.

Ein dauerhaftes Ungleichgewicht kann zu psychischen und/oder körperlichen Problemen führen.

Mit einem wachen Blick auf die eigene Situation und den richtigen Konsequenzen kann man oft selbst einen Ausgleich herbeiführen: Stressfaktoren bewusst meiden und feste Zeiten für die Regeneration einplanen - damit die Waage in Balance und das Leben „auf Kurs“ bleibt.

*Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten in problematischen Herausforderungen.*

*Neue Impulse auf neuen Wegen*  
 Ihr Michael Diaz



**Michael Diaz**  
 Systemtherapeut . Traumatherapeut  
 Paar- und Familientherapeut  
 Trennungstherapeut  
 Krisenintervention  
 NLP-Therapeut  
 Biofeedbacktherapeut  
 Psychologischer Berater  
 Psychotherapeutischer Heilpraktiker

**Für mampa-Leser:**  
 Telefonische  
 Sprechstunde  
 Mo-Fr 11:30-12:00 Uhr

### Zielorientierte Lösungswerkstatt

Michael Diaz  
 Dr.-Gessler-Str. 18  
 D-93051 Regensburg  
 Telefon 0941-4907 008  
[mail@loesungswerkstatt.info](mailto:mail@loesungswerkstatt.info)  
[www.loesungswerkstatt.info](http://www.loesungswerkstatt.info)