

MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG IM LANDKREIS NEUMARKT

ANSPORN

2/2012 • April • Mai • Juni

KOSTENLOS



Themen dieser Ausgabe

NATUR+LANDSCHAFT

Neue Bäume braucht das Land

TOURISMUS

Der AOM-Radl- und
Wanderkalender 2012 ist da!

REGIONALMANAGEMENT

LEADER - Gestaltungsoptionen
im ländlichen Raum

u.v.m.



unterstützt durch:



 Sparkasse
Neumarkt-Parsberg
www.sparkasse-neumarkt.de

 Raiffeisenbanken
im Landkreis Neumarkt



Gesund und erfolgreich - ohne Burnout

In den letzten Monaten ist das Thema Stress und Burnout auch in den Medien sehr präsent. Es outen sich Prominente, erzählen Betroffene und diskutieren Fachleute.

Längst ist Burnout keine Managerkrankheit mehr und auf dem besten Weg zur Volkskrankheit zu werden. Was viele nicht wissen: Burnout ist ein schleichender Prozess, der sich unbemerkt über viele Jahre hinziehen kann.

Tempo ist angesagt, Anforderungen steigen, die Wellen der Informationsflut schlagen immer höher; immer präsent sein und informiert, flexibel und auf dem neuesten Stand..., keine Zeit mal abzuschalten. Die Leistungsanforderungen steigen unaufhörlich, die Arbeitsdichte nimmt genauso zu wie die Angst um den Arbeitsplatz. Halten die dadurch entstehenden hohen Belastungen, die häufig zu Stress und Entkräftung führen, lange an, kann das der Weg ins Burnout sein.

Schon längst hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärt, dass Stress eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts ist!

Die WHO schätzt sogar, dass 80 % aller Krankheiten durch chronischen Stress ausgelöst werden.

Burnout-Syndrom bedeutet das gleichzeitige Vorliegen verschiedener Symptome. Um nur einige zu nennen: Herzinfarkt, Hirninfarkt, Bluthochdruck, Hörsturz, Migräne, Rückenschmerzen, Depressionen...

Die Folge von chronisch anhaltendem Stress sind also psychische und psychosomatische Erkrankungen. Schafft es der Betroffene nicht aus dem Hamsterrad auszusteigen, ist ein Zusammenbruch die logische Folge.

Hier seien nur einige Fakten genannt:

- Eine Forsa Umfrage ergab: 63% der Arbeitnehmer fühlen sich gestresst. Besonders betroffen sind junge Arbeitnehmer **unter 29 Jahren**.
- DAK Gesundheitsreport: **Vier Millionen** Erwerbstätige leiden unter schweren Schlafstörungen, jeder 10.!
- 2008 waren deutsche Arbeitnehmer allein wegen Burnout-Symptomen fast **zehn Millionen** Tage krank geschrieben. Umgerechnet wären das etwa 40 000 Arbeitnehmer, die ein ganzes Jahr lang ausfielen.
- Laut AOK steigen zwischen 1999 und 2010 die beruflichen Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen nahezu um 80%!
- Die Rentenversicherung meldet allein 2009 **64000 neue Rentner** wegen psychischer Erkrankungen, Tendenz steigend.

Ob Hausfrau, Schüler oder Manager: Stress betrifft alle Bevölkerungsschichten.

Stress beginnt heute schon im Kindergarten und in der Schule. Statt ‚Kindseinzudürfen‘ geht's nach dem Kindergarten noch ab zum Englischunterricht, ins Ballett oder...

30 % der Schüler und Studenten klagen bereits über häufigen oder ständigen Druck, meist durch Prüfungen und allgemeinen Leistungsdruck. 37 % haben Angst, später keinen Arbeitsplatz zu finden. Danach setzt sich das Stressgefühl fort.

Es scheint fast, als sei Stress unser täglicher Begleiter geworden und gehört zum ‚Guten Ton‘: „War das wieder ein stressiger Tag“, „Ich bin total gestresst“, „Ich habe zur Zeit so viel Stress auf der Arbeit“. Dass derartige Aussagen leicht über die Lippen kommen, deutet auf einen weithin verbreiteten Gemütszustand hin. Egal ob wir von Arbeit reden oder über andere Lebensbereiche,

Stress ist allgegenwärtig. Aber nur wenige wissen wirklich, was sich hinter diesem so häufig verwendeten Begriff wirklich verbirgt und vor allem, wie man sich vor Stress schützen kann.

Was ist eigentlich Stress? Ganz einfach: Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung.

Stress ist evolutionär gesehen sehr alter Mechanismus, der auch heute noch wirkt und bei kurzfristiger Belastung aktivierend oder gar überlebenswichtig ist.

Die Betonung liegt auf kurzfristig. Und genau das ist der Punkt! Als wir noch mit Sägezähntigern kämpften, gab es nur eines, wenn sich uns ein solcher in den Weg stellte: Kampf oder Flucht oder wenn beides nicht ging „Tot stellen“, was ja auch eine Art Flucht ist.

Diese archaischen Notfallprogramme kommen aus dem Stammhirn (auch Reptiliengehirn genannt), das in so einer Situation das Kommando übernimmt. Durch die Ausschüttung von Adrenalin wird Energie in der Muskulatur und im Gehirn freigesetzt. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen. Der Mensch kann sich schneller bewegen und reagieren. Der Körper wird unempfindlicher gegen Schmerz, die Blutgerinnung funktioniert besser. Gleichzeitig werden Fähigkeiten wie etwa Verdauung, Sprache, Erinnerung oder Wissen ausgeblendet, da sie in einer Angriffs- oder Flucht-Situation ohnehin nicht helfen können. Also ein Zustand hoher Leistungsfähigkeit, der unseren Ahnen geholfen hat zu überleben.

Die freigesetzten Energiereserven wurden damals bei Angriff oder Flucht verbraucht. Das Erregungspotential ging zurück und der Organismus regenerierte sich und schaltete wieder auf den „Normalzustand“. Und genau diese Phase fehlt den meisten Menschen in der heutigen Welt, die sich immer schneller dreht, in der wir ständig verfügbar sind und wir durch Globalisierung flexibel und immer am Ball sein müssen.

Nicht einmal unser Schlaf ist erholsam und früh klingelt unerbittlich der Wecker.

Dann heißt es Frühstück machen, die Kinder in die Schule oder den Kindergarten bringen und ab in den morgendlichen Stau. Der Terminkalender ist voll, keine Zeit zum Pausen machen, wir arbeiten durch... Willkommen im Hamsterrad.

Das notwendige Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung ist gestört.

Stress schwächt uns, macht unzufrieden und auf Dauer krank. Er raubt uns die Lebensfreude und die Lebenskraft.

Aber nicht jeder Stress macht krank. Wir brauchen positiven Stress. Er macht das Leben lebenswert. „Stress ist Leben“, sagt Hans Selye, der Vater der Stressforschung.

Dabei kann es manchmal so einfach sein: Nicht „Ja“ sagen, wenn wir „Nein“ denken, statt „Ich muss“ besser sagen „Ich entscheide mich dafür, weil...“.

Der Volksmund sagt so schön: „Lieber die bekannte Hölle als der unbekannte Himmel“. Ist das nicht oft unser Stolperstein? Weil wir so denken?

Der 1. Schritt aus der Stressfalle ist immer eine Entscheidung. Und entscheiden können Sie sich jeden Tag wieder neu.

Dazu braucht es genau 3 Schritte:

- Erkennen – statt verdrängen
- Wissen, welche Arten von Stress-Bewältigung es gibt
- Umsetzen von Wissen in Handeln

Stressbewältigung

Erkennen – statt verdrängen



Wissen, welche Arten von Bewältigung es gibt



Umsetzen von Wissen in Handeln



Erkennen:

Lernen Sie wieder achtsam mit sich und Ihrem Körper umzugehen. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers. Schmerzen sind ein Signal des Körpers, dass etwas nicht in Ordnung ist und wir z.B. etwas in unserem Verhalten ändern sollen.

Tipp:

Gönnen Sie sich bewusst! Ruhepausen. Setzen Sie sich einfach an einen schönen Ort und tun nichts. Oder gehen Sie jeden Tag 10 min einfach nur spazieren und lassen Ihre Seele baumeln.

Wissen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Stress zu bewältigen, wie z.B. Sport, Entspannung, gesunde Ernährung, aber auch das bewusste Aussteigen aus dem Gedankenkarussell. Sie haben sicher diesbezüglich schon viele eigene positive Erfahrungen gemacht... denken Sie mal nach!

Tipp:

Stress ist auch, wenn Sie „Ja“ sagen und „Nein“ meinen. Sagen Sie einfach mal „Nein“...Sie werden sehen, es ist gar nicht so schlimm!

Umsetzen

Jetzt gilt es zu TUN, aktiv zu sein. Und wie weiter oben schon erwähnt, Sie können jeden Tag neu entscheiden.

Tipp:

Nehmen Sie sich fürs Erste nicht zu viel vor. Fangen Sie mit Dingen an, die schnell umzusetzen sind. Gehen Sie z.B. eine Woche lang in der Mittagspause 10 min spazieren. Und achten Sie darauf, wie es Ihnen dabei oder danach geht.

Oder: Achten Sie ein oder zwei Tage auf Ihre Gedanken...sind die eher negativ oder positiv?

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Gefühle.

Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Dein Verhalten.

Achte auf Deine Verhaltensweisen, denn sie werden Deine Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Achte auf Dein Schicksal, indem Du jetzt auf Deine Gedanken achtest.

aus dem Talmud

Der römische Kaiser Markus Aurelius formulierte es so:
„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“

Das Ziel ist in Balance zu sein, eine Balance zwischen Spannung und Entspannung, zwischen den Anforderungen von innen und außen und den Bewältigungsmöglichkeiten des Einzelnen.



Ein sehr wirkungsvolles und vor allem kostenloses Mittel gegen Stress ist unser Lachen und unser Humor. Aber dazu vielleicht beim nächsten Mal mehr.

Carsta Stromberg

Für Burnout-Betroffene sowie Unternehmen, die aktiv dem Burnout ihrer Mitarbeiter entgegenwirken wollen, gibt es eine neue Plattform:

Mit dem Burnout-Zentrum e.V.- Europäischer Fachverband für Stressbewältigung und Burnoutprävention haben im Juli 2011 Ärzte, Psychologen, Therapeuten, Trainer und Coaches gemeinsam einen in Deutschland einmaligen Fachverband gegründet.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts identifiziert. Er belastet Menschen und Unternehmen gleichermaßen. Stress betrifft laut einer Studie der Europäischen Beobachtungsstelle für berufsbedingte Risiken fast jeden vierten Berufstätigen, etwa 50 bis 60 % aller Fehltag in Unternehmen sind auf Stress zurückzuführen.

Die Medien berichten regelmäßig über Ursachen und Folgen von Burnout – wir bieten Lösungen!

Burnout-Zentrum e.V. ist ein Zusammenschluss von Experten unterschiedlicher spezifischer Berufsgruppen rund um die Themen Burnout-Syndrom und Stressprävention, der Betroffene und Unternehmen gleichermaßen anspricht.

Der Verein setzt sich zusammen aus Ärzten, Psychologen, Psychotherapeuten, Heilpraktikern, Trainern, Coaches, Körpertherapeuten, Ernährungsexperten und anderen spezifischen Berufsgruppen mit der Bereitschaft, gemeinsam an einem Ziel zu arbeiten: Der Prävention und der Behandlung von Stress-Symptomen und -Erkrankungen.

Die Ursachen für Burnout sind so unterschiedliche wie die Betroffenen und damit auch die -der breiten Masse vielfach nicht bekannten - Behandlungsmöglichkeiten. Was dem einen hilft, kann für einen anderen völlig unpassend sein. Doch was tun, wenn man spürt, dass man dem zunehmenden Stress nicht mehr gewachsen ist, dass sich körperliche und/oder seelische Symptome einstellen, die ein entspanntes Leben nicht mehr möglich machen?

Mit dem in Deutschland einmaligen Zusammenschluss unterschiedlichster spezifischer Berufsgruppen bietet Burnout-Zentrum Betroffenen ein überregionales Netzwerk zur Information über und individuellen Behandlung von stressbedingten Erkrankungen. Das Ziel von Burnout-Zentrum e.V. ist es, jedem Betroffenen dabei zu helfen, seinen individuellen Weg heraus aus der Stress-Spirale und hinein in ein entspannteres, erfüllteres Leben zu finden.

Durch die interdisziplinäre Vernetzung bietet Burnout-Zentrum e.V. Interessierten auf www.burnoutzentrum.com ein Portal, auf dem sie schnell und unkompliziert Informationen abrufen, Ansprechpartner kontaktieren oder eine/n qualitätsgeprüfte/n BehandlerIn in ihrer Nähe finden können. Für Unternehmen bietet Burnout-Zentrum u.a. Firmen Know-how zur Einschätzung sinnvoller Präventivmaßnahmen, vermittelt qualitätszertifizierte Coaches und Trainer oder stellt Angebote für entsprechende Schulungen zusammen.

Kontakt:

Carsta Stromberg · Coaching & Training
Mussinanstraße 110 · 92318 Neumarkt



Tel 09181 / 44 06 61 oder 0171/419 32 47

e-mail: kontakt@cogelios.de · Web: <http://www.cogelios.de>

Gründungsmitglied im Fachverband www.burnoutzentrum.com und
Regionalkoordinator für den Großraum Nürnberg