

Unser Experte hilft gegen das Burn-out

Gesundheitsfrühstück: Am kommenden Samstag wird Sie Burn-out-Experte Michael Lehofer persönlich beraten. Wie man das Burn-out überwindet und wie Sie lernen, sich selbst zu lieben.



© Fotolia/Nin Hoff

Es sind vier Phasen, die uns in ein Burn-out bringen: Anfangs ist es oft der Zwang, sich zu beweisen, und die unbedingte Bereitschaft, mehr arbeiten zu wollen. Dann werden Leistungseinbrüche und körperliche Beschwerden verdrängt, die Betroffenen ziehen sich zurück. Die Folgen sind Zynismus und Aggressionen. In Phase drei geht das Gefühl für die eigene Persönlichkeit verloren, die ersten Zeichen völliger Erschöpfung machen sich bemerkbar. Am Ende der Spirale stehen Depression und tiefe Verzweiflung.

Die Betroffenen können oft die Anzeichen selbst nicht wahrnehmen. Deshalb ist professionelle Hilfe so wichtig. "Die mangelnde Selbstwirksamkeit im modernen Wirtschaftssystem trotz besserer sozialer Bedingungen stellt einen wichtigen Faktor dar, der ins Burn-out führt", erklärt Experte Michael Lehofer. "Wenn man aber ein Burn-out hat, ist es wichtig, dass man trotz der äußeren Faktoren, die das Burn-out fördern, Selbstverantwortung übernimmt." Die Fähigkeit, Nein zu sagen, und eine verbesserte Selbstwahrnehmung sind laut Lehofer die Voraussetzungen, um ein Burn-out zu überwinden. Und dazu gehört auch die Kunst, sich selbst wieder lieben zu lernen.

Von **DIDI HUBMANN** | 18.09 Uhr, 17. September 2012