

Burnout Symptome erkennen und Stress abbauen

Die WHO bezeichnet Stress als eine der grössten Gesundheitsbedrohungen des 21. Jahrhunderts. Täglich leiden Millionen von Menschen an den negativen Auswirkungen. Die Langzeitfolgen sind körperliche, emotionale und mentale Erschöpfung, Belastung von Arbeits- und Privatleben und schlimmstenfalls sogar ein Burnout oder eine Depression. Doch wie lässt sich Stress abbauen?

Was Stress zur Volkskrankheit Nr. 1 macht

Stetig steigender Leistungsdruck, überfüllte Terminpläne, schlechte Arbeitsbedingungen und grosse Unsicherheiten bezüglich der bevorstehenden Zeit belasten täglich Millionen von Menschen. Perfektionismus, Selbstzweifel, Übereifer oder mangelnde Anerkennung erschweren die Situation zusätzlich. Wer soll unter diesen Umständen dem Anspruch an ein harmonisches ausgeglichenes Privat- und Familienleben noch gerecht werden? Folge: "Körperliche, emotionale und mentale Erschöpfung - Der perfekte Nährboden für ein Burnout!"

Das Stress-Phänomen verbreitet sich in bedrohlichem Tempo; begünstigt durch Globalisierung, Fortschritt und Entwicklung, Wirtschaftskrise und den Zerfall des Wertesystems. Wie Studien belegen, ist fast jeder Mensch mittlerweile zumindest zeitweise von «Stress» betroffen, sei es im Arbeits- oder im Privatleben.

Was ist eigentlich Stress?

Stress ist die allgemeine Bezeichnung für körperliche und seelische Reaktionen auf äussere oder innere Reize (Stressoren), die wir Menschen als anregend oder belastend empfinden. Dabei unterscheidet man folgende Klassifizierung von Stressoren:

Körperliche Stressoren wie:

Hitze, Kälte, Lärm, Durst, Krankheit, Schlafentzug, Lichtverschmutzung

Physische Stressoren wie:

Unsicherheit, Arbeit, Karriere, Ärger, Wut, Schwarzsehen, Zeitdruck, Neigung zur Ungeduld, Leistungsüber- und –unterforderung

Soziale Stressoren wie:

Konflikte, Isolation, Gruppendruck, Mobbing, Meinungsverschiedenheiten, Ablehnung durch andere Menschen

Chemische Stressoren wie:

Nikotin, Alkohol, Drogen



Umweltbedingte Stressoren wie:

Luft- und Wasserverschmutzung, Elektrosmog, Schwermetallbelastungen

Selbstverursachte Stressoren wie:

Fehlernährung, keine Bewegung, fehlende Ruhepausen, digitaler Dauerkonsum

Ein einzelner Stressor an und für sich ist nicht schlimm und lässt sich durchaus verkraften. Bei einer Vielzahl davon sieht es schon anders aus. Nach einer gewissen Zeit wird unser System überlastet – das Fass läuft über. Chronischer Stress – Burnout!

Dabei können sich folgende Symptome zeigen:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Konzentrationsstörungen, Gedankenreisen
- Gereiztheit, Aggression
- Lustlosigkeit
- depressive Verstimmung
- funktionelle Herzbeschwerden, z.B. Herzrasen
- Schweissausbrüche
- Muskelverspannungen
- chronische Schmerzen im ganzen Körper
- Kopfschmerzen
- innere Distanz zur Tätigkeit
- funktionelle Magen-Darm-Beschwerden
- Unruhe
- Antriebslosigkeit
- Panikattacken
- Immunschwäche / chronische Infektanfälligkeit
- Das Gefühl von "ausgebrannt sein"

Weshalb Stress wichtig ist

Sobald wir realisieren, dass wir selbst über das Empfinden von freudvollem Stress (Eustress) und leidvollem Stress (Disstress) entscheiden können, haben wir Handlungsspielraum. **Der belastende** Stress muss erst willentlich losgelassen werden.

Viele Menschen meinen, sie seien im Stress, sind aber überhaupt nicht gestresst und umgekehrt!

Stress ist das Bestreben des Körpers, nach einem irritierenden Reiz so schnell wie möglich wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Ohne Stress kann der Mensch nicht leben. Denn für viele Situatio-



nen braucht er eine erhöhte Leistungsbereitschaft. Bei Stress werden zum Beispiel bestimmte Hormone im Körper ausgeschüttet. Diese lösen verschiedenste körperliche Reaktionen aus: Das Herz schlägt schneller, Gehirn und Lunge werden besser versorgt, die Sinne sind geschärft. Stress im Grundsatz ist wichtig, weil es unser Überlebungsprogramm ist. Das Problem entsteht erst dann, wenn dieser Zustand anhält und es zu dauerhaftem und somit chronischem Stress kommt.

Anhaltende, übermässige Belastungen äussern sich zum Beispiel in Erschöpfungszuständen, nervösen Auffälligkeiten, aber auch in Rückenbeschwerden, Magengeschwüren, Bluthochdruck oder Herzinfarkt. Bis zu einem gewissen Mass kann sich der Mensch den Belastungssituationen anpassen. In solchen Stresssituationen werden körperliche und seelische Reserven mobilisiert, um das Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Permanenter Raubbau an den eigenen Reserven führt jedoch unweigerlich in eine Sackgasse. Sind die Reserven nämlich erschöpft, kommt es häufig zu einem plötzlichen Zusammenbruch (Burnout).

Weshalb können wir bei Stress nicht mehr denken?

Bei Gefahr wird die relativ langsame Verarbeitung des Grosshirns in seinem Einfluss zurückgedrängt. Vorrang wird den schematischen Entscheidungsmustern des Stammhirns gegeben. Dies geschieht durch ein verändertes Ausschüttungsmuster von dämpfendem Serotonin und anregendem Noradrenalin in den betreffenden Gehirnteilen. Man kann dann rascher reagieren, wenn auch mit grösserer Fehlerquote. Die Einschätzung der Situation durch das Grosshirn käme in der Gefahr oft lebensgefährlich langsam zustande.

Stress hat auch auf unsere Denkfähigkeit negative Auswirkungen: Durch die Stressreaktion wird die rationale Denkfähigkeit eingeschränkt. Wir sollen in bedrohlichen Situationen gerade nicht nachdenken, sondern reagieren. Ein typisches Phänomen: Blackout in Prüfungen. Dabei sind stressbedingt die Botenstoffe in den Synapsen im Gehirn blockiert, die normalerweise dafür zuständig sind, die Informationsverarbeitung und Datenweitergabe zu gewährleisten. Je stärker wir dann versuchen, unsere Denkleistung in den Griff zu bekommen, desto mehr geraten wir unter Stress. Entspannen hilft.

Mit Bewegung für Ausgleich sorgen

Das Leben führt uns über Höhen und Tiefen. Wer diesen Weg gut meistern will, muss sich stärken. Deswegen spielen Bewegung und Gleichgewichtsübungen eine zentrale Rolle. Denn das physikalische Gleichgewicht ist die Grundlage für das psychische Gleichgewicht. Mit anderen Worten: Wir müssen täglich etwas dafür tun, damit es uns gut geht und damit es uns auch in Zukunft gut gehen wird.



Körperliche Betätigung ist eine grundlegende Voraussetzung, um Stress abbauen zu können – egal in welchem Alter. Durch Bewegung werden Stresshormone abgebaut. Ein Fehlen der Beweglichkeit, der Ausdauer, der Kraft und der trainierten Atmung bringt den Menschen in Stress, nur weil er dadurch gewisse Alltagssituationen schwerlich meistern kann. Beispiele wie erschwertes Schuhbinden, Rennen, wenn Eile angebracht ist, Schwierigkeiten beim Heben von Lasten (Kraftmangel und Bewegungseinschränkung) oder erschwertes Bergauflaufen und Treppensteigen sprechen für sich.

Da Stresshormone die Eigenschaft haben, sich fortlaufend zu addieren, wenn sie nicht abgebaut werden, treiben unsportliche Menschen einen Raubbau an ihren Energiereserven. Stresshormone werden bei der kleinsten Anstrengung aktiv und holen Energie in Form von Zucker aus Blut und Leber. Die Erschöpfung, die unweigerlich aus diesem Dauerstress resultiert, hat natürlich auch erhebliche psychische Folgen, die nicht wenige Betroffene mit übermässigem Essen oder auch mit erhöhtem Alkoholkonsum zu bekämpfen versuchen. Auch den psychischen Aspekt der Bewegung dürfen wir auf keinen Fall vergessen, ist doch die Psyche in allen Zellen unseres Körpers abgelagert.

- Durch Lösen von körperlichen Verspannungen werden auch psychische Spannungen gelöst.
- Bewusst ausgeführte und bewusst wahrgenommene Bewegungen erhöhen das Körperbewusstsein und beeinflussen unsere Psyche positiv.
- Ein erhöhtes Körperbewusstsein (Achtsamkeit) erhöht die Sensibilität was dir hilft, gewisse Stressoren an deinem Körper wahrzunehmen (z. B. zu viel Kaffeegenuss, Übersäuerung, schlechte Raumatmosphäre usw.)
- Bewegung in der freien Natur fördert die Lichtaufnahme, welche für unsere Psyche wesentlich ist. So gibt es beispielsweise in den Wintermonaten mit weniger Sonne viel mehr Depressionen als in den wärmeren und helleren Monaten.
- Bewegung im Freien öffnet auch den Zugang zu Tieren und Pflanzen. Farben, Geräusche und Düfte können mit der Zeit intensiver empfunden werden. Dadurch können neue Gefühle entdeckt werden. Gefühle können auf diese Weise intensiver in den Alltag eingebaut werden und helfen damit, Stress und Krankheiten zu vermindern und mehr Lebensfreude wahrzunehmen.
- Bewegung löst Endorphine Stoffe aus, die schmerzstillend wirken und uns ganz einfach glücklich machen.

Ein gutes Körpergefühl macht automatisch glücklich!



Man achte auf die Ernährung

Wer im Dauerstress ist, läuft Gefahr, sich falsch zu ernähren. Demzufolge wir der Körper nicht richtig versorgt. Was wiederum zu einem weiteren Stress führt. Somit befindet man sich auf der Zielgeraden zu einem Burnout. Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel!

Es ist daher wichtig die Ernährung der täglichen Situation anzupassen. Die richtige, natürliche Ernährung kann dabei helfen, Energiedefizite auszugleichen und Störungen zu beseitigen.

Bedenke: Durch unsere tägliche Nahrungszufuhr nehmen wir idealerweise nebst den Makronährstoffen wie Kohlenhydrate, Fett und Eiweiss auch die lebensnotwendigen Mikronährstoffe wie die Vitamine, die Quasi-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe und Pflanzenextrakte, Ballaststoffe und sonstige Aufbaustoffe auf. Unser Körper benötigt all diese Elemente für ein gesundes Leben. Fehlt nur ein Stoff oder ist die Versorgung ungenügend, kann Krankheit eine Folge sein. Das kann auch passieren, wenn der Darm diese Nährstoffe nicht aufnehmen, nicht verstoffwechseln kann. Warum kann das passieren? Weil der Körper, wenn er im Stress ist, die Energie im Darm quasi umleitet und für das Überleben einsetzt.

Menschen, die mit einem chronischen Stress unterwegs sind, haben daher in der Regel immer Mangel an den lebensnotwendigen Nährstoffen. Diese gilt es wieder aufzufüllen.

Wie können wir dich unterstützen?

Für eine erfolgreiche Stressregulation benötigt man Wissen (Zusammenhänge erkennen), Bewegung, natürliche, ausgewogene Ernährung und psychische Begleitung. In der Zwischenzeit gibt es zuverlässige Messsysteme, die einen chronischen Stress frühzeitig erkennen. Daraus können erfolgversprechende Therapien und Trainings zusammengestellt werden.

Anstatt die Krankheit zu bekämpfen, fördert man die Gesundheit. Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern vielmehr die Anwesenheit von Lebensqualität.

Deshalb haben wir das Burnout Präventivprogramm zusammengestellt:

gostressless¹²

12 Module / 3 Monate / 3 Trainer



Dazu meint ein Kunde:

«Mehr Leichtigkeit, Wegfall mentaler Last und spürbar erhöhte Stressresistenz sind wesentliche Ergebnisse aus dem Training. Ich verfüge über deutlich mehr innere Ruhe und Gelassenheit und meine körperlichen Beschwerden sind grösstenteils abgeklungen.»

Marcel B.

gostressless¹² ist eine Kooperation der

- Praxis Weitsicht
- Praxis Gleich-Klang
- von Gunten Executive Partner AG

Weitere Informationen unter: www.gostressless.ch

Einen herzlichen Dank an Philipp Alpiger, Regulationstherapeut Praxis Weitsicht, Gossau SG für die Verfassung des obigen Textes.

von Gunten Executive Partner AG Pascal von Gunten Böhlstrasse 17 9300 Wittenbach

www.vongunten-partner.ch info@vongunten-partner.ch +41 79 755 28 54