



Fühlen Sie sich wie ausgebrannt?

In den Zustand des „Ausgebrannt seins“ kommen (nach Untersuchungen von Tanis Helliwell) vor allem „Perfektionisten“ und „Idealisten“, aber auch sonst sind viele Menschen früher oder später in Gefahr, vom Beruf „aufgefressen“ zu werden. Wer einer **Vielzahl von Rollenerwartungen** mit hohem persönlichem Anspruch nachzukommen versucht, scheint besonders gefährdet. Tanis Helliwell präsentiert ihren Klienten zunächst folgende Behauptungen, deren Richtigkeit Sie für sich selbst bejahen oder verneinen können:

	JA	NEIN
1. Andere fürchten Ihre rasche Arbeitsweise		
2. Andere wollen von Ihnen geführt und angewiesen werden		
3. Andere sind von Ihnen aufgrund Ihrer Macht abhängig		
4. Von anderen gemocht zu werden ist für Sie wichtig		
5. Sie sind ein Idealist und kämpfen für Ihre Werte		
6. Führung und Verantwortung machen Ihnen Spaß		
7. Sie sind ungeduldig und drängen auf schnelle Lösungen		
8. Sie können unter Druck gut arbeiten		
9. Sie erledigen Aufgaben und Arbeiten besser als andere		
10. Sie stellen sich gerne Herausforderungen und Risiken.		
11. Sie langweilen sich schnell und suchen ständig Veränderungen		
12. Sie finden es schwer, im Schatten anderer zu stehen		
13. Sie möchten jede Situation unter Kontrolle haben		
13. Sie sind stolz auf das von Ihnen Erreichte		
14. Sie finden es schwer, auszuspannen und nichts zu tun		
15. Sie arbeiten oft gegen die Uhr und stehen ständig unter Zeitdruck		
16. Sie wenden besonders viel Zeit und Energie für Ihren Beruf auf		
17. Ein Bereich Ihres Lebens ist für Sie unverhältnismäßig wichtig		
18. Sie wollen sich keine Schwächen eingestehen		
19. Es ist für Sie wichtig, für kompetent gehalten zu werden		
20. Sie sind ein Perfektionist		

Wenn Sie mehr als 10 Punkte mit Ja angekreuzt haben, dann sind Sie vom Temperament her besonders anfällig für ein „Burnout“. Aus diesem Zustand des „Ausgebrannt seins“ herauszukommen, ist nicht leicht. Es nützt weder eine vermeintliche „Schnellkur“, Alkohol, Tabletten, sexuelle Abenteuer, Glücksspiele usw., noch gibt es ein für alle „Ausgebrannten“ anwendbares Patentrezept.

Verwenden Sie mehr Zeit dafür, nachzudenken und sich Ziele für das, was Sie wirklich in Ihrem Leben erreichen wollen, zu setzen. Haben Sie auch den Mut dabei eine Begleitung in Anspruch zu nehmen.