



Detlef Denz  
Denz Coaching & Supervision  
Beratungspraxis  
Hermann-Pflaume-Str. 16  
50933 Köln  
Postanschrift  
Eisenstraße 41  
50825 Köln  
Tel.: 0221 - 977 18 02  
Mobil: 0177 - 234 70 17  
post@denz-coaching.de  
www.denz-coaching.de

## Sommerbrief 2011: "Stress und Überforderung"

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

Es ist Sommer, und für viele beginnt bald die Urlaubszeit. Was? **Urlaub?**

"Ich kann mich gar nicht erinnern, wann ich das letzte Mal **zwei oder drei Wochen Urlaub am Stück** gemacht habe, das ist schon zig Jahre her". Diesen Satz höre ich inzwischen sehr häufig von meinen Kunden. Und zwar meistens von denjenigen, die zu mir kommen, weil sie kurz vor einem Burnout stehen.

Der Begriff **Burnout** ist heute in aller Munde, und manche halten ihn für eine schicke Modekrankheit. Doch die Fakten sind eindeutig:

Laut einer **Studie** der Techniker Krankenkasse hat der Anteil der unter Stress und Überforderung leidenden Berufstätigen stark zugenommen: 22 Prozent fühlen sich häufig gestresst und 10 Prozent leiden permanent unter **Stress**. 57 Prozent dieser gestressten Menschen fühlen sich erschöpft oder sogar ausgebrannt, während es im Gesamtdurchschnitt der Bevölkerung 'nur' 31 Prozent sind (TK-Studie Stress 2009). Das Gefühl der **Überforderung** und des Ausgebrannt-Seins wird meistens von weiteren Beschwerden begleitet: depressive Stimmung, Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Herz- und Rückenbeschwerden, Angstgefühle.

Was können Sie tun, damit es erst gar nicht so weit kommt? Zum Beispiel **richtigen Urlaub** machen. Falscher Urlaub geht so: Man nimmt auf Schritt und Tritt sein i-Phone oder Blackberry mit. Am Strand checkt man seine E-Mails, im Eiscafé beantwortet man sie, beim Wandern nimmt man Anrufe von Kunden entgegen, abends im Hotel macht man sich Gesprächsnotizen. So wird aus der geplanten 'Auszeit' ein 'Stand-by', bei dem

eine gewisse Energiemenge stets für die Arbeit abgezogen wird. Richtig entspannend und **erholsam** kann ein solcher Urlaub nicht sein.

Ein ausgedehnter Urlaub ohne jede Verbindung zur Arbeit ist also ein wichtiger Teil Ihrer **persönlichen Burnout-Prophylaxe**. Ebenso wichtig ist es natürlich, dass Sie Ihren normalen Arbeitsalltag so gestalten, dass Sie nicht ständig die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit überschreiten und so in Stress und Überforderung geraten. Aber davon berichte ich Ihnen - nach Ihrem Urlaub - in meinem Herbstbrief.

Jetzt wünsche ich allen Leser/innen erst einmal: **gute Erholung!**

Mit besten Sommergrüßen  
Detlef Denz