



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

## Herbstbrief 2011: "Burnout"

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

Der **Burnout** ist überall – jetzt auch bei Rangnick! Für diejenigen, die sich im Fußball nicht auskennen: Ralf Rangnick war bis vor ein paar Wochen Trainer von Schalke 04 und hat sich aufgrund von Burnout offiziell aus dem Stadion verabschiedet.

Was ist nur los im deutschen **Arbeitsalltag**? Offenbar überschreiten immer mehr Menschen ihre **Grenzen** und leiden unter Burnout. Die Gründe dafür sind vielfältig: Der Leistungsdruck steigt, es wird pausenloser Einsatz und ständige Erreichbarkeit gefordert, die Angst um den Arbeitsplatz lässt einen nicht zur Ruhe kommen.

Dabei sind **Erholungspausen** das A und O für eine gesunde Arbeitsweise. Dass man auch mal in den Urlaub fahren sollte, habe ich ja schon in meinem Sommerbrief erwähnt. Aber auch im **täglichen Arbeitsablauf** sollte man gewisse Dinge beachten. Zum Beispiel, dass jeder Mensch pro Tag nur **sechs Stunden** effektiv arbeiten kann – dann hat er **90 Prozent** seiner Kraft verbraucht. In den restlichen zwei Stunden steigert er seine Leistung nur noch um 10 Prozent (nach Lehmann). Und spätestens danach braucht er eine längere Pause, um wieder neue Kräfte zu sammeln.

Das bedeutet: Am besten organisiert man sich so, dass man alle wichtigen Aufgaben innerhalb von sechs Stunden erledigen kann. Außerdem sollte sich jeder und jede einen wohltuenden Ausgleich zur Arbeit schaffen. Hier ein paar Tipps zur **Prophylaxe von Burnout** und für eine gute **Work-Life-Balance**:

- Machen Sie sich für Ihre Arbeit einen Tagesplan und legen Sie wichtige Aufgaben in eine Zeit, in der Ihre Konzentration hoch ist. Das hängt auch von Ihrem persönlichen Biorhythmus ab.

- Ordnen Sie Ihre Aufgaben in die Kategorien "sehr wichtig", "wichtig", "nicht wichtig" ein. Das Unwichtige kann auch in Phasen mit weniger Arbeitskraft erledigt werden.
- Prüfen Sie, ob die jeweilige Aufgabe überhaupt in Ihr Arbeitsfeld gehört oder jemand anders zuständig ist.
- Überlegen Sie, ob Sie einzelne Aufgaben aus Ihrem Arbeitsbereich an Kollegen oder freie Mitarbeiter delegieren können.
- Bündeln Sie möglichst Ihre Aufgaben, z.B. E-Mails abholen und beantworten.
- Seien Sie weniger perfektionistisch: Aufgaben mit 80% der Leistung erfüllen in der Regel auch die Anforderungen.
- Versuchen Sie, Entscheidungen sofort zu fällen, anstatt sie tagelang aufzuschieben.
- Bewegen Sie sich regelmäßig oder treiben Sie Sport – aber stellen Sie dabei Ihr Leistungsdenken ab!
- Planen Sie regelmäßige Freizeitaktivitäten (Kultur, Events) mit Familie und Freunden ein und reservieren Sie sich feste Zeiten für Ihre Hobbys.
- Gönnen Sie sich ausgiebige Gespräche mit dem Partner, mit Freunden und Bekannten.

Und zum Schluss noch eine **gute Nachricht**: Von Burnout betroffene sind keine besonders unfähigen oder schlecht organisierten Menschen. Vom Ausbrennen und Burnout bedroht sind vor allem überdurchschnittlich **engagierte, loyale und leistungsbereite** Personen - das stelle ich auch bei meinen Kunden fest. Betrachten Sie den Stress und die daraus entstehenden Probleme also nicht als Makel, sondern als Signal und **Ressource**. Vielleicht hilft es Ihnen ja schon weiter, öfter mal **Nein** zu sagen? Wie das geht, erkläre ich Ihnen in meinem Winterbrief.

Jetzt wünsche ich allen Leser/innen erst einmal einen entspannten Herbst!

Mit besten Herbstgrüßen  
Detlef Denz