

Wie gehe ich besser mit mir um?

DIE ZEHNTEILIGE BURN-OUT-SERIE sollte einen Überblick über die verschiedenen Gesichter und Behandlungsmöglichkeiten dieses Syndroms geben. Dabei sind Themen und Fragen aufgetaucht, auf die wir diesmal eingehen wollen.

Mein Wartezimmer ist voll, ich versuche, so gut wie möglich auf die Patienten einzugehen und über den medizinischen Tellerrand hinauszublicken. Doch fehlt mir die Zeit, fachübergreifende Gespräche zu führen, obwohl ich wirklich helfen will.

Dr. Franziska S., Allgemeinmedizinerin, Tirol

Nagy: Burn-out zeigt oft erst im späten Stadium körperliche/psychische Symptome. Dies geht allerdings mit Verleugnung durch die Betroffenen einher. Erst im längeren Gespräch kann man es erkennen. Diese Zeit fehlt ÄrztInnen oft, das wissen wir. Deshalb arbeiten wir derzeit an einer CD, die als kostenloses Informationsmedium verteilt werden soll. „Ich hab’ was Interessantes für Sie. Hören Sie mal rein.“ Das genügt als Impuls. Sobald die Finanzierung gesichert ist, erhalten Sie diese Unterstützung als Patientenservice.

Ich habe überlegt, eines der angebotenen Seminare zu besuchen, doch will ich mir vor Kollegen keine Blöße geben. Von den Patienten gar nicht erst zu reden.

Dr. Robert K., Internist, Wien

Lalouschek: Der Besuch eines solchen Seminars bedeutet nicht automatisch, dass man Burn-out hat oder besonders gefährdet ist. Im Gegenteil, die Sensibilität und Bereitschaft, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, stellt eher einen protektiven Faktor dar. Überspitzt gesagt: Leider kommen zu solchen Seminaren gerade diejenigen nicht, die es besonders dringen bräuchten. Alle anderen Teilnehmer kommen mit der Bereitschaft, das Thema gemeinsam mit Kollegen zu diskutieren und die eigene Tätigkeit zu reflektieren.

Ich arbeite im Krankenhaus und habe eine eigene Praxis. Da stehe ich enorm unter Druck und allein da. Ich würde Burn-out diagnostizieren, doch einem ausgebrannten Arzt kann man doch nicht mehr vertrauen.

N.N., Wien

Nagy: Sie haben Recht, wenn Sie ausgebrannt sind, kann man Ihnen nicht mehr vertrauen. Was soll man von einem Arzt halten, der schlecht auf sich schaut? Deshalb ist es wichtig, dass Sie rechtzeitig etwas für sich tun und besser auf sich achten. Das machen alle SpitzensportlerInnen auch. Kein Abfahrer steht täglich 16 Stunden auf den Brettern. Höchstleistungen können nur aus der Balance heraus erfolgen. Und einem „austrainierten“ und gut re-

flektierenden Arzt, der von einem kompetenten Coach bei seiner verantwortungsvollen Leistung begleitet wird, kann man sehr gut vertrauen. Beginnen Sie jetzt gleich.

Wir Ärzte stehen alle unter hohem Stress, und ich erbringe auch gerne eine hohe Leistung. Aber ab wann wird es ein Burn-out?

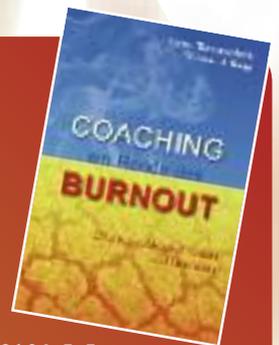
Dr. Wilhelm R., Graz

Lalouschek: Burn-out betrifft gerade diejenigen von uns, die über lange Zeit besonders hohe Leistungen erbringen, sei es ausschließlich im Beruf oder durch eine Mehrfachbelastung. Diese Feststellung soll sicher niemanden vom eigenen Engagement abhalten. Doch wenn ich beginne, mich ständig müde zu fühlen, ungerne in die Arbeit fahre, schlecht schlafe oder partnerschaftliche Probleme aufgrund von „zu viel Arbeit“ auftreten, ist es an der Zeit, in Ruhe zu reflektieren: Wo stehe ich gerade? Wie bin ich unterwegs? Wo setze ich meine Prioritäten? Neben der eigenen Befindlichkeit stellen gerade Partner und Familie die sensibelsten Indikatoren und Korrektive dar.

Coaching am Rande des Burn-out

Dieses Buch ist ein gelungenes Werk, das sich praxisnah an ExpertInnen und Betroffene wendet, die prophylaktische Strategien und Orientierung suchen.

Nagy/Tomaschek, 3. Auflage,
MeisterKlasse publishinghouse,
144 Seiten, EUR 22,00, ISBN 978-3-9502164-5-5



Univ.-Prof. Dr. WOLFGANG LALOUSCHEK, MSc
Neurologe und systemischer Coach, Mediziner und Biologe; Geschäftsführer des Beratungsinstituts Medical Coaching und Med. Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien. www.medical-coaching.at; www.thetree.at



THOMAS J. NAGY, MSc
Systemischer Coach, Unternehmensberater und Fachbuchautor; Schwerpunkte: Burn-out-Prävention, Trauer-Gesprächsbegleitung und Autogenese. www.trauerweile.at; www.meisterklasse.at



Kontakt zu den Autoren:
www.enneagon.at; info@enneagon.at