

Schleichendes Gift

Wer ausgebrannt und erschöpft ist, macht oft fatale und schwerwiegende Fehler.

■ Manchmal scheint es schon unanständig zu sein, wenn man nicht über Stress klagt. Mit Skepsis betrachtet man die Menschen, denen die Arbeit leicht von der Hand zu gehen scheint. Denn heute ist es normal, dass man fast auf dem Zahnfleisch geht. Oder?

Der anderen Seite derselben Entwicklung, dem Burn-out-Syndrom, ergeht es ebenso. Die häufige Meinung: Das kann vielleicht schwächlichen Typen passieren oder solchen, die irgend wie nicht richtig „ticken“. Was aber ein richtiger Kerl oder eine gestandene Frau ist, der oder die kennt so etwas nicht! Doch Achtung! Es gibt nämlich in der Tat so etwas wie Modetrends, die auch bestimmen, wie man sich anständigerweise zu fühlen hat. Als Beispiel sei die Diskussion um die „Gut-Menschen“ angeführt.

Es mag meist einfacher und bequemer sein mit der Masse mit zu schwimmen. Ist auch in Ordnung. Man muss sich ja nicht das Leben unnötig schwer machen. Schädlich wird es jedoch, wenn das Mitgehen mit einem Modetrend einem selber Schaden zufügt.

Man hat Versuche gemacht mit einem Frosch. Wenn man ihn in einen Topf mit heißem Wasser wirft, wird er sofort alles daran setzen dem Topf zu entkommen. Befindet sich der Frosch aber in einem Topf mit Wasser, das man allmählich erhitzt, könnte man den Frosch gar kochen; er unternähme nichts, dem Topf und damit seinem Tod zu entrinnen. Genauso schleichend kommt auch die Erschöpfung einher. Es ist gewiss durchaus vernünftig, das Notwendige – wie das Wort sagt, eben das, was die Not wendet – zu tun. Doch wenn das Leben nur noch aus Notwendigem besteht und nicht auch noch Freude und Genuss beinhaltet, brennt man aus: burn out. Es sind gerade die Hartgesottene, die es trifft; denn diese halten so lange durch, bis es sie – nach außen scheinbar ganz plötzlich – einfach umhaut. So ohne Vorwarnung? Nein! Das

ist es ja eben. Solch Hartgesottene halten, eben trotz aller Anzeichen von Erschöpfung, so lange durch, weil sie nämlich die Signale ihres Körpers gar nicht mehr wahrnehmen; sie spüren sich einfach nicht. Und dann fällt plötz-

— Anzeige —

C.A.T.S.-Soft,
Ihr Partner für Maler-Software

BILDaufmaß
Ein Foto genügt,
um ein Aufmaß zu erstellen.

Mit der Erfindung von BILDaufmaß
haben wir die Aufmaßerstellung
revolutioniert.

www.cats-soft.de

lich die starke Eiche um, und alle wundern sich! Dann geht auf einmal ein Unternehmen, das doch selbst in schlechten Zeiten immer noch gut zu laufen schien, den Bach hinunter; und niemand hatte zuvor etwas davon geahnt oder doch nur wenige.

— Anzeige —

C.A.T.S.-Soft,
Ihr Partner für Maler-Software

**Betriebswirtschaftliche
Maler-Software**

Mit unserer betriebswirtschaftlichen
Maler-Software wird die Büroarbeit
zum Kinderspiel.

www.cats-soft.de

Wie kommt so etwas? Je mehr ein Mensch unter Druck gerät, und das passiert bei Zunahme von Problemen, desto enger wird sein Blickfeld. Wo eigentlich eine größtmögliche Handlungsbreite gebraucht wird, weil nämlich bereits im Betrieb die ersten Schwierigkeiten auftreten, nimmt man nur noch einen kleinen Ausschnitt wahr. Das führt zu Fehl-

entscheidungen. Die Maßnahmen greifen nicht. Und was macht man? In Ermangelung einer anderen Strategie – siehe eingengtes Blickfeld – überlegt man nicht mehr, was man anders machen könnte, sondern macht „noch mehr davon“, also mehr vom Falschen. Dann ist der Abstieg kaum noch aufzuhalten. Erkundigungen zeigten: Meist liegt vor einem Konkurs die Situation, dass ein Selbstständiger eigentlich nicht mehr will oder nicht mehr kann. Die Freude, der Schwung sind weg. Man erfüllt nur noch eine Pflicht. Der Gedanke: „Es wird schon gehen. Wenn das Ziel XY erreicht ist, kann ich mich ja wieder erholen.“ Doch das ist meist eine Illusion, denn woher sollte es auf einmal bergauf gehen? Und man gerät noch mehr in diesen Strudel. „Wird schon“ ist eine Falle! Oder man hegt den Gedanken, noch ein paar Jahre zu machen und dann – jedenfalls irgend etwas Anderes. Wer das bei sich erlebt, bei dem sollten alle roten Lampen angehen! Das ist die Situation, in der man ganz schnell Fehler macht, Fehler, die einen teuer zu stehen kommen können. Das unbewusste Bild aufhören zu wollen, wirkt!

Gerade die heutige Zeit birgt die Gefahr, dass viele Selbstständige sich immer noch eines mehr drauf packen und damit sich selber regelrecht ausbeuten. Man wird es schon schaffen. Und es geht ja auch lange gut – wie mit dem Frosch im Kochtopf. Bei solchen Anzeichen sollte man innehalten, sich erst einmal herausnehmen aus dem Geschehen. Der nächste Schritt könnte dann z.B. der Weg zur Kammer sein, dort zu einer kostenlosen Beratung. Denn eines sollte man sich immer vor Augen halten: In mittelständischen Unternehmen ist der Chef die wichtigste Person im Betrieb. Und wie geht man z.B. mit seinen wichtigsten Maschinen, mit seinen wichtigsten Mitarbeitern um? – Na also, dann wissen Sie doch auch für sich selber Bescheid, Chef!

Irene Maria Klöppel