



BUCHBESPRECHUNGEN

Von Sabine Thor-Wiedemann, Weingarten

Burnout-Prävention

Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe

Schattauer Verlag, Stuttgart 2007

272 Seiten, 29,95 Euro

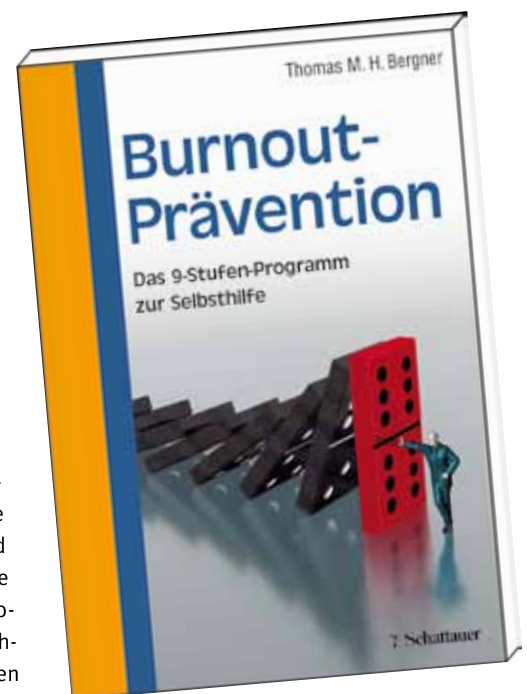
ISBN 978-3-7945-2585-0

Burnout? Ich doch nicht. Das ist schon mal typisch. Denn wer tatsächlich unter einer grundlegenden emotionalen Erschöpfung, einer depressiven Grundgestimmtheit und einer unüberwindbaren inneren Distanz zu seinem Beruf leidet, kann oder mag sich das häufig nicht eingestehen. Er braucht Hilfe von außen, Menschen, die das Problem benennen und an Lösungen mitarbeiten. Möglicherweise kann diese Freundesrolle auch ein Buch übernehmen – sofern es ehrlich und pragmatisch genug ist. Das ist Thomas Bergner mit seinem Ratgeber gelungen. Eine Vielzahl von Tests (insgesamt 27) erleichtern den Weg zur Selbsterkenntnis. 93 Übungen helfen, ausgetretene Pfade zu verlassen und zurück zu finden zu einem selbstbestimmteren Leben. Auch allgemeinere Einsichten kommen nicht zu kurz, z.B. Persönlichkeitsmerkmale, die zu einem Burnout prädisponieren, wie ein Helfersyndrom, ein unrealistischer Omnipotenzanspruch, eine depressive Grundveranlagung oder auch schon früh erlernte mangelnde Selbstachtung.

Nach der Selbsterkenntnis kommt der Versuch der Lösung: die im Titel genannten neun

Stufen zur Selbsthilfe. Dazu gehören unter anderen Zeitsouveränität, mit Aspekten wie dem Setzen von Prioritäten oder der Strukturierung von Aufgaben. Eigenbestimmtheit ist ebenfalls ein wichtiger Schritt, hier geht es unter anderem um das Entkommen aus einem Gefühl der Ohnmacht durch Übernahme von Verantwortung, um den Kampf gegen negative innere Überzeugungen und auch um den Umgang mit eigenen Aggressionen. Zur Zufriedenheitskonstanz tragen verschiedene Faktoren bei, z.B. die realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten und Handlungsspielräume oder die Aufgabe einer vermeintlichen Opferrolle. Stresstoleranz, Situationstoleranz (z.B. das Annehmen des Unvermeidlichen), das Erkennen der eigenen Ziele und die Übereinstimmung von Rolle und Persönlichkeit sind weitere wichtige Aspekte.

Wer sich ernsthaft mit dem persönlichen Burnout auseinander setzen will und auch unbequeme Wahrheiten nicht scheut, was den eigenen Anteil am Ausbrennen angeht,



der wird aus diesem Buch wertvolle Erkenntnisse ziehen. Das 9-Stufen-Programm gibt sehr konkrete, praktikable Hilfen und kann ein Weg sein, aus verfestigten schädlichen Verhaltensweisen heraus zu finden.