



BURN – OUT → Eine von vielen möglichen Ursachen

Wolfau, 16.2.2011

Unser Tagesablauf passiert unter hohem Druck, sehr rasch und „getrieben“.

Eric Berne beschreibt in seinem Buch „**Was sagen Sie, nachdem Sie >Guten Tag< gesagt haben**“ im Kapitel „Vorauswirkungen und Nachwehen“ folgendes:

VORAUSWIRKUNGEN:

Das kennen Sie bestimmt:

Sie bereiten sich auf einen Vortrag/Termin vor und können nur mehr an dieses Ereignis denken, alle „gewöhnlichen“ Tätigkeiten und Aktivitäten sind von der Vorstellung des Vortrages geprägt!

D.h. diese „Vorauswirkung“ führt zur Beeinträchtigung des üblichen Tagesablaufes und der „üblichen“ Pflichten. -- Ängste und Besorgnis trüben das Handeln – die Folge sind Fehler und Terminversäumnisse.

NACHWEHEN

Auch das ist Ihnen nicht fremd:

1. Sie hatten eine Präsentation. Eine unwesentliche Kleinigkeit wurde ungerechter Weise kritisiert und „zerlegt“. Monate danach hängt diese Situation in Ihrem Kopf.
2. Während einer Reise schikaniert Sie ein unfreundlicher Beamter mit übertriebener Bürokratie in den Dokumenten. Der gesamte Rückblick ist von dieser Schikane geprägt und lässt Sie nicht los.

Auch diese „Nachwehen“ binden Energie und beeinträchtigen den „normalen“ Tagesablauf. Ärger über sich selbst und andere und Konflikte (ausgetragene u. nicht ausgetragene) führen u. a. zu Fehlern und Terminversäumnissen

Entstehen von **INNERER ZERRISSENHEIT**

- **Überschneidungen von Vorauswirkungen und Nachwehen**
- **führen zu Überarbeitung/Überforderung und**
- **können in der Folge zu DEPRESSION führen**

Häufig im Alltagsleben auftretende Vorauswirkungen und Nachwehen (Stressaufbau) können auf lange Sicht zu chronischen, physischen Krankheiten – bis hin zur Arbeitsunfähigkeit - führen!