

Fallstudie aus der Coachingpraxis

Burnout-Prophylaxe

Klient Daniel (40)

Drei vereinbarte Termine hatte die Ehefrau des Klienten im Vorfeld für ihn bereits abgesagt. Entweder hätte er zu viel beruflichen Stress, wäre krank oder hätte, dies der Grund für die letzte Absage, inzwischen bei einer Psychotherapeutin Hilfe gesucht. Dieses Mal erscheint er jedoch, pünktlich, und entschuldigt sich zuerst für die z. T. kurzfristigen Absagen.

Vorgeschichte Im Gespräch gibt Daniel zu, dass er oft nicht mehr wisse, was er machen solle. Er sei verunsichert und ängstlich geworden. In seinem Betrieb frage man sich schon, ob er auch zu „denen“ gehöre, die ihr Leben nicht im Griff haben und sich hinter der „Modkrankheit“ Burnout verstecken. Sein Hausarzt wollte ihn tatsächlich mit dieser Diagnose in eine psychosomatische Klinik einweisen. Das sei für ihn aber unvorstellbar. Sollte sich das in seiner Firma herumsprechen, dann wäre er „geliefert“. Deshalb habe er sich entschieden, bei einer Kollegin 25 Einzelstunden zu nehmen, die ihm auch sehr gut geholfen hätten.

Weiterhin erfahre ich, dass Daniel in seiner Firma (mittleres Management) viel unter dem Neid der Kollegen zu leiden hat. Mit seinen erst 40 Jahren bekleidet er eine Topposition, die „hart erarbeitet“ und ihm „nicht in den Schoß gefallen“ sei, so wie es Kollegen behaupteten und ihn auch spüren ließen. Um das

Betriebsklima nicht völlig kippen zu lassen, hat der Klient sehr viele Arbeiten der Kollegen übernommen. Diese haben seine „emotionale Zwickmühle“ jedoch immer weiter ausgenutzt und ihn damit bald an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit gebracht. Das Schwächeln, wie er es nennt, wurde in der Firma sofort mit der Bemerkung quittiert, er sei also doch ein „Burnout-Kandidat“.

Über die Psychotherapie habe er nun gelernt, trotz der angespannten Situation „NEIN“ sagen zu können. Das wurde in der Firma zwar „verschnupft“ zur Kenntnis genommen, aber ihm ginge es damit deutlich besser, berichtet der Klient. Er nimmt sich an den Wochenenden auch keine Arbeit mehr mit nach Hause und hat so Zeit für seine Hobbys.

Sein aktuelles Problem ist, dass er sich zwar wesentlich wohler fühle als zuvor, jedoch immer wieder Trauer, Unzufriedenheit und Leere in ihm hochkämen.

Vorgehen Auf meine Frage, ob er die Auslöser für seine negativen Gefühle benennen könne, findet er keine passende Antwort. Ich lege ihm die „18 Säulen-Strategie“ (s. Abb.) vor und bitte ihn, jede Säule mit einer Zahl von +5 bis -5 zu bewerten. Er tut sich schwer damit. Schon beim Ausfüllen scheint er zu erkennen, dass einige seiner Lebenssäulen schwanken oder bereits eingebrochen sind.

Ziel dieser Arbeit ist es, die beschädigten Lebenssäulen aufzubauen und zu stabilisieren. Dies kann auch mithilfe sehr stark bewerteter Säulen geschehen, welche die schwächeren Säulen balancieren. Ein Beispiel aus Daniels Bewertung: Auffällig ist die Diskrepanz zwischen den Säulen „Beziehung“ (-5) und „Sexualität“ (+3). Sein nüchterner Kommentar dazu: Er habe schon länger eine Freundin, da er gern sexuell aktiv sei; seine Frau hingegen brauche „das“ nicht mehr. Filme mit pornografischem Inhalt seien für ihn keine Alternative, da er ein Suchtverhalten befürchte. Und dass seine geliebten Hobbys (+5) zudem einen Großteil seiner Freizeit bänden, sei zwar bedauerlich, aber kaum vermeidbar. Ich frage, ob die Beziehungssäule (-5) nicht über mehr freie Zeit für die Familie oder ein gemeinsames Hobby stabilisiert werden könne. Er gerät ins Grübeln, dies sei doch abwegig. Dann aber lässt er sich gedanklich doch darauf ein.

Als Hausaufgabe bitte ich ihn, bis zum nächsten Termin 14 Tage später ein Tagebuch zu führen. Er solle versuchen, die Situationen zu reflektieren, die zu Trauer, Leere etc. führen könnten.

Zum Folgetermin kommt der Klient mit sorgsam geführten Aufzeichnungen. Ihm sei aufgefallen, dass immer dann eine tiefe Trauer in ihm aufsteige, wenn er in Filmen positive Eltern-Kind-Beziehungen gesehen habe. Eine -4 in der Säule „eigene Kindheit“ ließ gleich zu Anfang vermuten, dass auch er zum großen Anteil von Menschen gehört, die unter einem belasteten Eltern-Kind-Verhältnis leiden. Dieses Thema will Daniel nun direkt in Angriff nehmen.

Fazit Durch die Verwendung des Säulen-Analysebogens wird dem Klienten sehr bildlich vor Augen geführt, wo seine Probleme zu finden sind. Nach und nach können die einzelnen Säulen analysiert und wieder stabilisiert werden, und die Wahrscheinlichkeit, im Burnout-Sumpf zu versinken, reduziert sich.



Jürgen Koch-Draheim

zertifizierter Burnout-Coach,
Personaltrainer, Paarcoach,
Buchautor, Burnout-Prophylaxe-Centrum in Freiburg
info@burnout-chance.de

