

Mit Selbstmanagement gegen Burnout

Dr. Mechthild Herberhold, geboren 1966, begann ihren beruflichen Werdegang mit einer Ausbildung zur Krankenschwester. Auch im Theologiestudium interessierte sie sich von Anfang an für ethische Fragestellungen. Heute ist sie selbstständige Ethikberaterin.

Im Rahmen ihres Aufenthalts in der Wolfsburg genossen wir eine entspannte Diskussion mit der Ethikberaterin. Ihre gelassene Art rührt auch daher, dass sie bis vor kurzer Zeit ebenfalls Teil des Teams der Sommerakademie war.



Dr. Herberhold erläuterte uns ihre Tätigkeiten und deren Komplexität auf eine anregende Art und Weise. Souverän und authentisch ging sie auf unsere Fragen ein, so dass wir ihre Antworten für uns persönlich übernehmen konnten.

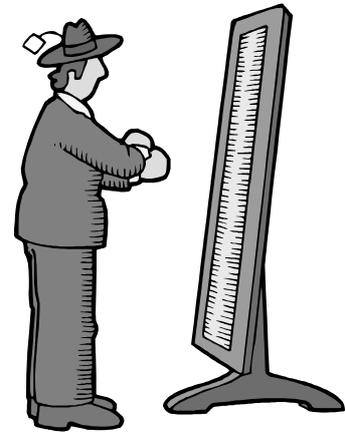
„Abends muss jeder in seinen eigenen Spiegel schauen können.“

In ihrem Beruf konzentriert sich Dr. Herberhold auf drei unterschiedliche Bereiche: Ethik im Gesundheitswesen, Unternehmensethik und Alltagsethik. Dabei arbeitet sie die individuellen Leitbilder ihrer Kunden heraus und unterstützt sie auf dem selbst zu wählenden Weg. Einer ihrer Arbeitsschwerpunkte ist Burnout-Prophylaxe.

Es zeigte sich, wie vielseitig die Anzeichen des Burnoutsyndroms sein können. Beunruhigend fanden wir, dass wir einige der Symptome schon selbst erlebt haben, vielleicht sogar regelmäßig erleben. Genannt wurden u.a. Müdigkeit, Kopfschmerzen, aber sogar auch Misstrauen und Kommunikationsprobleme. Erschreckende Konsequenz kann sein, das Gespür für die Umwelt und andere Menschen

zu verlieren und schließlich in einem ständigen Gefühl von Hoffnungslosigkeit zu versinken.

Grob gesagt lässt sich Burnout als Konsequenz von Stress bezeichnen, wodurch auch immer ausgelöst. Ein Faktor zur Stressbewältigung und somit zur Vorbeugung von Burnout sei es, so Dr. Herberhold, Ruhepausen einzuplanen, um immer wieder ins Gleichgewicht zu finden. Neben dieser Erholung ermutigte sie uns, uns immer wieder mit Belohnungen für unsere geschafften Aufgaben zu motivieren. Es reiche dafür schon aus, symbolisch Aufgaben von einer handschriftlichen Liste zu streichen oder die auf Post-its geschriebenen Erinnerungen zu zerknüllen.



„Anfangen kann man mit einer Minute Pause pro Tag.“



Wichtig ist, sich selber besser kennenzulernen und seine eigenen Grenzen zu akzeptieren. Es gilt, eine gewisse Distanz gegenüber seinen Verpflichtungen zu entwickeln. Letztendlich soll man sich nicht unter Druck setzen, damit man Konzentration und Kontrolle behalten kann.

**Svenja Elsner, Lisa Kleinsimlinghaus,
Philipp d’Aiello**