

Antriebslosigkeit, Erschöpfung, innere Leere? Immer häufiger lautet die Antwort darauf: „Burn-out“. Schuhe & Wellness sprach mit Mentalcoach Olaf Kortmann über Ursachen und Schutzmechanismen vor dem emotionalen Ausbrennen.

Die Kunst der mentalen Balance

S&W: Immer wieder wird diskutiert, ob Burn-out nur eine Modeerscheinung ist. Wie sehen Sie das?

Olaf Kortmann: Als Modeerscheinung würde ich es nicht bezeichnen, dafür ist das Thema zu ernst. Aber weil die Medien das Problem der Erschöpfung entmystifiziert haben, trauen sich mehr Leute, zum Arzt zu gehen oder ihre Erschöpfung zuzugeben.

Als Grund werden immer wieder Dauerstress und Leistungsdruck genannt.

Es gibt drei Phänomene in unserer Gesellschaft, die die Leute erschöpfen lassen: Vergleichzeitigung, Verdichtung und Ent-

grenzung. Vergleichzeitigung heißt, dass von uns im Beruf die Fähigkeit des Multitasking erwartet wird. Inzwischen ist aber wissenschaftlich bewiesen, dass weder Frauen noch Männer mehrere hochkomplexe Gedanken zur gleichen Zeit haben können. Die Verdichtung bezieht sich auf Arbeit und Privatleben gleichermaßen: Wir müssen immer mehr in immer weniger Zeit erledigen. Und letztendlich kommt es zu einer Entgrenzung. Durch Homeoffice und Internet sind wir ständig erreichbar. Das verursacht Stress.

Muss man Stress vermeiden?

Nein, überhaupt nicht, der gehört zum

Leben dazu. Stress kann durchaus anregend sein: Er hält uns wach. Wir müssen lediglich Dauerstress vermeiden, sodass er nicht chronisch wird. Stellen Sie sich dazu bildlich eine Waage vor: In der einen Waagschale liegt die Belastung, der wir ausgesetzt sind, in der anderen liegen unsere Ressourcen. Halten sich Ressourcen und Belastung die Balance, halten Sie jeden Stress aus. Sinken die körperlichen und psychischen Ressourcen, schlägt die Waage aus. Wir müssen von Zeit zu Zeit bewusst etwas entgegensetzen, um die Schalen im Gleichgewicht zu halten.

Wie kann man das lernen?

In erster Linie gehört eine innere Haltung dazu, nämlich die Haltung, sich selbst wertzuschätzen. Und es geht im Prinzip darum, eine zweite Identität aufzubauen. Es gibt die Identität, die Leistung bringt und die ergebnis- und zielorientiert ist. Und dann gibt es die andere Identität, die

In einer Zeit der Entgrenzung ist es wichtig, sich Grenzen zu setzen: Planen Sie daher bewusst größere und kleinere Pausen im Alltag ein.

einfach mal faul sein möchte. Im Mittelalter gab es den Begriff der Muße. Die Muße war ein Wert. Heutzutage ist das nicht mehr so. Man will jede Minute seiner Zeit sinnvoll füllen. Setzen Sie sich nach der Arbeit einfach mal aufs Sofa und tun Sie fünf Minuten wirklich nichts. Das müssen viele erst lernen.

Erfordert das nicht viel Selbstdisziplin?

Es ist wie überall: Wenn ich etwas nicht ritualisiert habe, fällt es mir erst mal schwer. Man sagt, es dauert etwa sechs Wochen, bis etwas zum Ritual wird. Zu Beginn braucht man einen Plan. Allerdings fehlt vielen Menschen auch der Mut, sich bestimmte Freiräume zu schaffen und diese auch einzufordern.

Haben Sie ein paar praktische Tipps für den Beginn?

Wenn wir in einer Zeit von Entgrenzung leben, ist es ganz wichtig, sich und anderen Grenzen zu setzen. Etwa am Tag. Statt sich Arbeit mit nach Hause zu nehmen, können Sie sich einen Zettel mit den Aufgaben für den nächsten Tag machen. „To-do-Listen“ kennt jeder. Sie sind ein schönes Mittel, um bereits Geleistetes zu visualisieren. Zudem ist das Wort Nein das beste orale Burn-out-„Verhütungsmittel“.

Nein sagen klingt aber egoistisch.

Keineswegs. Man kann sehr freundlich Nein sagen. Wenn jemand mit einer Aufgabe zu Ihnen kommt, können Sie sich zum Beispiel Bedenkzeit erbitten oder eine Alternative anbieten, indem Sie den Kollegen an einen anderen Experten verweisen. Oft hilft auch verhandeln: Viel-

Der Managementcoach

Olaf Kortmann ist seit 15 Jahren Mental- und Managementcoach. Neben seinem Schwerpunkt als Coach von Spitzensportlern und Profiteams widmet sich Kortmann dem Thema Burn-out-Prävention sowie der Entwicklung von Führungskräften und Unternehmen.



Kontakt: Olaf Kortmann
Gottfried-Keller-Straße 10
22607 Hamburg
kortmann@kortmann-training.de
www.kortmann-training.de

leicht schaffen Sie etwas nicht bis morgen, aber bis übermorgen? Kommunizieren Sie dabei die Haltung: „Mein Nein ist nicht gegen dich, sondern für mich“.

Welche Rolle spielt Bewegung, um mental gesund zu bleiben?

Eine große, denn Bewegung baut Stresshormone ab. Leider denken viele Leute, Bewegung habe etwas mit schweißtreibender Anstrengung und völliger Verausgabung zu tun. Dabei geht es vielmehr um ein gesundheitsorientiertes Bewegen. Ich habe eine Technik entwickelt, die ich „Schloggen“ nenne. Das ist eine Mischung aus Schleichen, Schlendern und Joggen. Es ist mehr als Walken, aber noch nicht ganz Joggen. Man macht dabei kleine kurze Schritte und setzt mit dem Mittelfuß auf. Sie haben fast das Gefühl, zu schweben. Die Pulsfrequenz beträgt dabei etwa 130, und das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung. Sie sind hinterher nicht kaputt, haben aber trotzdem Kalorien verbrannt und den Blutzuckerspiegel gesenkt.

Helfen zum Abschalten auch Medikamente auf pflanzlicher Basis?

Die helfen hauptsächlich der Industrie, Geld zu verdienen. Im Endeffekt delegiert man damit die Verantwortung für sein eigenes Leben an andere. Jeder kann lernen, durch eine gesunde Einstellung mit seinen Ressourcen selbstverantwortlich umzugehen.

Die Technik des Schloggens

Durch Schloggen kommen Sie mit kleinen kurzen Schritten zum großen Ziel: Die von Olaf Kortmann entwickelte Lauftechnik ist eine Mischung aus Schleichen, Schlendern und Joggen. Zweimal wöchentlich 30 Minuten Schloggen stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System und Sie bleiben im Alltag fit – ohne sich zu verausgaben.



1. Landephase

Halten Sie den Oberkörper möglichst gerade und machen Sie einen kleinen Schritt nach vorn. Der Fuß kommt flach auf dem Boden auf.



2. Stützphase

Beugen Sie beim Aufkommen das Knie des Standbeins leicht: Es ist ihr Stoßdämpfer.



3. Abdruckphase

Die Ferse stößt sich dynamisch vom Boden ab und das stützende Bein streckt sich nach hinten weg.