Manfred Nelting
Burn-out - Wenn die Maske zerbricht

Extrait du livre

Burn-out - Wenn die Maske zerbricht
de Manfred Nelting
Éditeur : Goldmann-Randomhouse

http://www.editions-narayana.fr/b16240

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Wer ist betroffen?

Der Begriff Burn-out wurde 1974 von dem New Yorker Psychoanalytiker Herbert Freudenberger eingeführt und bezeichnete ursprünglich das völlige Erschöpfen und Aufopfern von Menschen in helfenden Berufen im Rahmen des sogenannten Helfersyndroms. Heute hingegen denken viele, Burn-out sei Managern »vorbehalten«. Aber aufgrund des zunehmenden Auseinanderklaffens von Lebensbewältigungskompetenzen und immer pathologischer werdenden Rahmenbedingungen für den menschlichen Alltag kann Burn-out heute jeden betreffen. Die Umweltbedingungen, in die jemand gestellt ist oder sich gestellt hat, sind für die Entwicklung eines Burn-outs genauso wichtig, wie die bisherige persönliche Lebens- und Erlebensgeschichte. Häufig bedingt sich auch beides.

Es heißt oft, wer ausbrennt, muss vorher gebrannt haben. Damit soll ausgedrückt werden, dass Burn-out besonders die Menschen trifft, die mit viel Idealismus, Ehrgeiz und Leidenschaft angetreten sind, ihre Ideen und Innovationen mit Energie und Mut und auch gegen Widerstände umzusetzen.

Dies ist teilweise richtig: Wer keine eigene Motivation hat, wer gelernt hat, sich durchs Leben zu lavieren, wem Arbeit nach Vorschrift tatsächlich ausreicht, wer innerlich gekündigt hat, wer nichts mehr vorhat, ist weniger Burn-out-gefährdet. Allerdings führen diese Wege auch nur selten zum Glück. In jedem Falle aber standen diese Wege denen, die ins Burn-out gefallen sind, nicht zur Verfügung - oder waren von ihnen nicht gewollt - und stehen

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.. 07626 974 970 –0
Leseprobe von Dr. Manfred Nelting,
Burn out- Wenn die Maske zerbricht

für sie auch im weiteren Leben, z. B. nach einer Behandlung, meist nicht zur Diskussion.

Andererseits betrifft Burn-out heute nicht allein die Super-Ehrgeizigen, die Erbringer von Spitzenleistungen, die glühenden Idealisten, die Menschen, die die Welt verändern wollen, die bereit sind, sich für die Armen, Kranken und Benachteiligten mit jeder Lebensfaser zu engagieren. Dies war noch vor einiger Zeit so, und auch heute erleiden viele dieser Menschen ein Burn-out. Aber inzwischen sehen wir Burn-out auch bei Menschen mit normaler Leidenschaft am Leben, die gute Arbeit machen möchten, die ein Stück vom Glück erhäschen oder sich dies erarbeiten wollen, die auf der Suche nach einem sinnvollen Leben sind, die Verantwortung für sich und andere übernehmen. Und für diese Menschen haben sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen geändert. Die Anforderungen sind deutlich gewachsen und übersteigen oft die Leistungsfähigkeit von Menschen.

Lebensbedingungen

Neben den höheren Anforderungen ändern sich auch die Umgebungsbedingungen der Arbeit. Anerkennung durch die Vorgesetzten, Wertschätzung durch ausreichende Entlohnung, Einbeziehung in die Informationskreisläufe, um die Arbeit durchschauen zu können, Gestaltungsspielräume, wahrnehmbare Wirkungen der eigenen Arbeit und des eigenen Engagements, Förderung von Teamarbeit usw. - diese nahrhafte Hülle um die Kernarbeit herum wird immer weiter eingeschränkt. Sie ist aber für einen Menschen genauso wichtig wie die Nahrung, die er in Form von Lebensmitteln zu sich nimmt. Ohne diese atmosphärische Nahrung verhun-

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.. 07626 974 970 –0
Leseprobe von Dr. Manfred Nelting,
Burn out- Wenn die Maske zerbricht

gern und verkümmern Menschen, und diese Nahrung wäre ein guter Schutz gegen Burn-out. Stattdessen wird nicht nur die Anerkennung zurückgehalten, sondern eine konstante Beurteilung des Nichtgenügens eingeführt, sichtbar an ständiger Erhöhung von Arbeitsstandards und abzuliefernder Arbeitsmengen. Durch Schaffung von Konkurrenz innerhalb von Abteilungen oder Abteilungen untereinander wird das Nichtgenügen verschärft, menschlich unterstützende Zusammenarbeit im Team wird strukturell abgebaut und durch ein Klima des Misstrauens ersetzt. Diese Menschen hungern seelisch, und im Hunger wird man anfällig, auch für Burn-out.

Hinzu kommt, dass viele dieser Menschen keine ausreichenden Bewältigungskräfte für diese Herausforderungen mitbringen, soziale und emotionale Kompetenzen konnten häufig nicht genügend ausgebildet werden. Dies betrifft nicht allein die bildungsmäßig Benachteiligten in unserem System. Man findet es genauso unter Führungskräften, die das für ihre Position notwendige Rüstzeug nicht mitbringen, also, um es klar zu sagen, oft am falschen Platz sind.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.. 07626 974 970 –0
Leseprobe von Dr. Manfred Nelting,
Burn out- Wenn die Maske zerbricht

Manfred Nelting

Burn-out - Wenn die Maske zerbricht

Wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht

416 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr