

Wenn die Uhr tickt!

Immer mehr Menschen geraten in die Falle Burnout oder steigen im besten Falle aus dem System aus, um sich komplett zu verändern. Warum das so ist und welche Maßnahmen wir treffen können um dem entgegenzuwirken, können Sie in der Kolumne „Wenn die Uhr tickt!“ von Maria Auer in den nächsten Ausgaben nachlesen.

Die Entstehung von Stress und Burnout

Wir alle wissen, dass Stress – sogenannter EUSTRESS – etwas Positives ist. Stresssituationen signalisieren unserem Gehirn, konkret der Amygdala, Alarmbereitschaft. Chemische Botenstoffe werden von der Amygdala an Gehirn und Körper ausgesendet und sorgen für eine erhöhte Aufmerksamkeit und Spannung um schnell zu reagieren. Wir sind dadurch im Stille außerordentliche Dinge zu vollbringen. Das ist überlebensnotwendig für uns, in Bruchteilen von Sekunden können wir uns in einer Gefahrensituation zwischen Kampf, Flucht oder Totstellen entscheiden. Seit Urzeiten wird uns dies in die Wiege gelegt um uns zu schützen.

Das Gehirn bewertet ständig die Umgebung:

- Droht eine Gefahr?
- Kann ich die Situation überblicken?
- Fühle ich mich sicher?
- Habe ich genug persönliche Kraftreserven?
- Habe ich Unterstützung von anderen?
- Ist die Situation unter Kontrolle?

„Normaler Stress“ ist für den Menschen wichtig, denn seine Leistungsfähigkeit nimmt dadurch zu, das Gehirn ist unter Stress aktiviert und lernbereit.

- Neue neuronale „Verschränkungen“ können sich leichter bilden und festigen.
- Das Gehirn speichert neue Erfahrungen und lernt.
- Kurzfristiger Stress macht uns stärker.
- Erfolgreich bewältigter Stress ist eine wichtige Lebenserfahrung.

Auf jede Anspannung muss aber auch Entspannung in einem ausgewogenen Maß erfolgen, ansonsten entsteht DISTRESS. Das Maß zwischen Anspannung und Entspannung muss jeder für sich selbst definieren. Ist der Mensch durch Druck (selbst oder fremd auferlegt) permanent oder zu viel in angespanntem Zustand, so be-



ginnt sich vorerst meist unbemerkt ein „Kabelbrand“ auszubreiten, da die Amygdala ständig Botenstoffe an Gehirn und Körper aussendet und so das gesamte System durcheinanderbringen kann. Bei Nichtbeachten der schleichenden Symptome kann das bis zum völligen Zusammenbruch (Burnout) des Menschen führen.

Aber warum tritt dieses Phänomen gerade jetzt und vermehrt in unserer industrialisierten Welt auf?

Das Leben ist in jedem Moment Veränderung, kein Augenblick ist wie der andere! Seit Menschen gedenken ist das so, aber noch

nie hat der Mensch in technologischer Hinsicht eine derart rasche Entwicklung erlebt. Die Erfindung von motorbetriebenen Vehikeln wie Autos, Flugzeugen und Schiffen ist gerade einmal etwas über 100 Jahre her. Das Radio wurde in den Zwanzigerjahren des vorigen Jahrhunderts in die Haushalte gebracht und das Fernsehen hielt in



Zur Person

Maria Auer arbeitete mehr als 30 Jahre im Bankenwesen und befindet sich derzeit in Gründung ihres Unternehmens Maria Auer „Chancenmanufaktur“. Sie unterstützt Unternehmen und Menschen in schwierigen Situationen und Phasen der Veränderung durch Beratung, Einzelcoaching und Training. Darüber hinaus ist sie freie Mitarbeiterin für „firmenwagen“ und „AUTOSERVICE“ sowie seit kurzem Projektleiterin des „Flottenguides“.

Kontakt:
marie.auer@a1.net
0664/816 47 20

Das alles macht den Menschen schwer zu schaffen, versetzt sie in Stress und sie fühlen sich überfordert und bedroht. Kraftreserven zur Bewältigung persönlicher Schwierigkeiten oder Krisen sind de facto kaum mehr vorhanden. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen „ausbrennen“. Dies betrifft vor allem jene, die von Grund auf sehr begeisterungsfähig sind („brennen“).

In der nächsten Ausgabe lesen Sie mehr über die verschiedenen Grundmuster von Menschen und warum manche eher gefährdet sind und es bis zum völligen Zusammenbruch kommen kann.