

Burnout vermeiden.

Für digitale Nomaden



Dipl. Psych. Alexander Klose (Psychotherapeut & Coach)

Sommer, Sonne, Sonnenschein...



... und nebenher ein wenig am Laptop arbeiten. Die Möglichkeiten und Chancen, die das ortsunabhängige Arbeiten bietet, klingen wie das Paradies auf Erden: Freiheit, Unabhängigkeit und ein Platz in der Hängematte – kann das (Arbeits-) Leben schöner sein?

Die Herausforderungen zeigen sich häufig erst nach einiger Zeit. Wenn sich der Erfolg nur langsam einstellt oder die Erwartungen an die „ultimative Freiheit“ nicht zu 100 % erfüllt werden, kann die Euphorie schnell verfliegen. Zukunftsängste, finanzielle Sorgen oder fehlende menschliche Bindungen – die Nöte digitaler Nomaden sind vielfältig und genauso ernst zu nehmen, wie die „normaler“ Arbeitnehmer. Sie immerzu beiseite zu schieben und nur die positiven Seiten des Lebenswandels zu sehen, kann zu einer Erschöpfungsdepression führen – besser bekannt als „Burnout“.



Mein Name ist Alexander Klose. Ich bin Psychotherapeut und betreibe eine eigene Praxis in Schleswig-Holstein. Als **Online-Lifecoach** betreue ich digitale Nomaden und ortsunabhängige Unternehmer bei persönlichen Fragen rund um das Leben und Arbeiten.

Dieses Whitepaper soll Dir dabei helfen, ein drohendes Burnout schnell zu erkennen ihm effektiv entgegen zu wirken. **Wer die Risikofaktoren kennt** und weiß, wie sich ein beginnendes Burnout zeigt, **kann vorbeugen!**

Wenn bei Dir bereits ein Burnout oder andere psychische Probleme bestehen, empfehle ich Dir eine individuelle Beratung. Meine Kontaktdaten findest Du auf der letzten Seite dieses Dokuments.

Herzliche Grüße

Alexander Klose

Psychotherapeut & Coach



Was ist Burnout?

In der Medizin gibt es keine Diagnose „Burnout“. Es handelt sich also nicht um eine Erkrankung im eigentlichen Sinne, sondern eher um ein Syndrom, ein Zusammenspiel verschiedener Symptome und Faktoren. Psychologisch gesehen ist das Burnout-Syndrom am ehesten eine „Erschöpfungsdepression“.

Körperliche und seelische Erschöpfung, verknüpft mit einer dauerhaften emotionalen Niedergeschlagenheit

Dieser Zustand geht nicht von alleine wieder weg! Menschen, die an einem ausgeprägten Burnout-Syndrom leiden, benötigen in der Regel ärztliche/therapeutische Unterstützung oder zumindest ein gutes Coaching, um wieder gesund und leistungsfähig zu werden.

Wie entsteht Burnout?

Die Erschöpfungssymptomatik entwickelt sich, wenn wir langfristig über unsere eigenen Grenzen gehen und wesentliche eigene Bedürfnisse nicht wahrnehmen oder missachten – sei es durch zu viel Arbeit, einen belastenden Familienalltag oder auch ein aufreibendes eigenes Business, in dem wir ständig 100 % (oder mehr) geben. Auch Herausforderungen, die uns eigentlich mit Freude und Glück erfüllen, können in die Erschöpfung führen, wenn wir bei ihrer Bewältigung längerfristig unsere eigenen Grenzen und Bedürfnisse missachten. Das merkst Du daran, dass Dir die Aufgabe keine Freude mehr macht und Du Dich wie in einer Tretmühle fühlst.

Wie erkenne ich, dass ich vom Burnout bedroht bin?

- **Wenn Du langfristig über Deine eigenen Grenzen gehst**
(z. B. Arbeitsmenge/-zeit, körperliche oder psychische Kraft, emotionale Belastbarkeit)
- **Wenn Du eigene Bedürfnisse längerfristig missachtest**
(z. B. Bedürfnis nach Nähe, Sozialkontakten, Freude, Bewegung, Schlaf, gesunder Ernährung oder Sinn)
- **Wenn Du den Zugang zu den eigenen Ressourcen unterbindest oder nicht pflegst**
(falls Du sie überhaupt kennst)
(z. B. vor lauter Arbeit nicht mehr zum Sport gehen, Freunde oder Familie nicht mehr treffen, die schönen Dingen im Leben immer aufschieben, weil die Arbeit oder das Projekt gerade so viel wichtiger erscheinen)
- **Wenn Du Dir aus der Not heraus schädliche Strategien angewöhnst**
(z. B. regelmäßig Alkohol trinken, um abschalten zu können, Süßigkeiten um sich über frustrierende Situationen hinwegzutrusten, Rückzug von Freunden um mehr Zeit für die Arbeit zu haben)

Wie fühlt sich Burnout an?

Frühwarnsignale und Symptome:

Ein Burnout / eine Erschöpfungsdepression kündigt sich immer an. Leider sind viele Menschen so durch ihre Arbeit oder ihre Lebenssituation vereinnahmt, dass sie die Signale erst wahrnehmen, wenn es schon zu spät ist.

Frühwarnsignale auf körperlicher Ebene können sein:

- Ständige Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Körperliche Schmerzen, auch Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Essattacken, insbesondere Heißhunger auf süße, salzige und/oder fettige Speisen
- Verlust von sexuellem Interesse

Frühwarnsignale auf psychischer Ebene können sein:

- Niedergeschlagenheit
- Reizbarkeit
- Konzentrationsmangel
- Vergesslichkeit
- Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Zunahme von Ängsten
- Verlust von Kreativität

Frühwarnsignale auf der Verhaltensebene können sein:

- Sozialer Rückzug
- Vermehrter Konsum von Suchtmitteln wie Alkohol, Nikotin usw.

Wie kann ich mich schützen?

- Lerne, die eigenen Frühwarnsignale zu kennen und wahrzunehmen, insbesondere die körperlichen Symptome, die sich meistens zuerst melden.
Dazu musst Du wissen: Welches sind meine persönlichen Frühwarnsignale?
- Lerne, diese Frühwarnsignale ernst zu nehmen und darauf zu reagieren.
Dazu musst Du wissen: Was brauche ich jetzt wirklich? Was tut mir gut? Was stärkt und erfüllt mich?
- Baue Routinen auf, die Deinen Bedürfnissen entsprechen und Dich stärken und widerstandsfähig machen. Dazu gehören insbesondere: Bewegung, Achtsamkeit, Sozialkontakte, Schlaf.
Dazu musst Du wissen: Was stärkt mich und welche Routinen passen wie in meinen Alltag?
- Bleibe im Kontakt mit Deinen Werten und Deinem Warum, richte Dein Handeln danach aus.
Dazu musst Du wissen: Welche Werte sind für mich zentral? Was ist mein Warum?
- Gehe fürsorglich mit Deinem Körper um. Achte insbesondere auf Bewegung und eine ausreichende Vitaminversorgung (Vitamin D).
- Verändere ungesunde und schädliche Lebensgewohnheiten und Rahmenbedingungen.

Was macht mich glücklich?

An dieser Frage haben sich schon viele kluge Menschen die Zähne ausgebissen. Die Antwort ist wohl für jeden Menschen ein wenig anders zu definieren. Einige Gemeinsamkeiten dessen, was das persönliche „Glück“ ausmacht, lassen sich jedoch feststellen.

Erfüllung der Grundbedürfnisse (Berdürfnishierarchie nach Maslow)



Quelle: GBS Reutlingen

Grundbedürfnisse nach Grawe:

- Orientierung / Kontrolle / Selbstbestimmung
- Lustgewinn / Unlustvermeidung
- Bindung / Nähe zu anderen Menschen
- Selbstwerterhöhung / -schutz

7 Glücksfaktoren nach Leyes:

- familiäre Beziehungen
- finanzielle Lage
- Arbeit
- soziales Umfeld
- Gesundheit
- persönliche Freiheit
- Lebensphilosophie
- gut für den Körper sorgen

Wie du siehst, überschneiden sich die verschiedenen Glückmodelle an vielen Stellen. Wichtig für das persönliche Glück sind aber nicht nur äußere Umstände, sondern auch die persönliche Widerstandsfähigkeit, auch „Resilienz“ genannt.

Resilienz (seelische Widerstandsfähigkeit)

Jeder Mensch ist ab und zu von Krisen und negativen Ereignissen betroffen. Resiliente Menschen lassen sich davon jedoch weniger unterkriegen, als Menschen, bei denen diese Eigenschaft nur schwach ausgeprägt ist. Auch sie hadern mit Krisen, bevor ihr Kampfeswille erwacht und sie beginnen, sich der neuen Situation anzupassen. Wer als Kind regelmäßig Wertschätzung, Ermutigung und Unterstützung erfährt, wird psychisch widerstandsfähiger werden.



Prävention für digitale Nomaden und ortsunabhängige Unternehmer

Warum bin ich gefährdet?

■ Freiheitsgrade

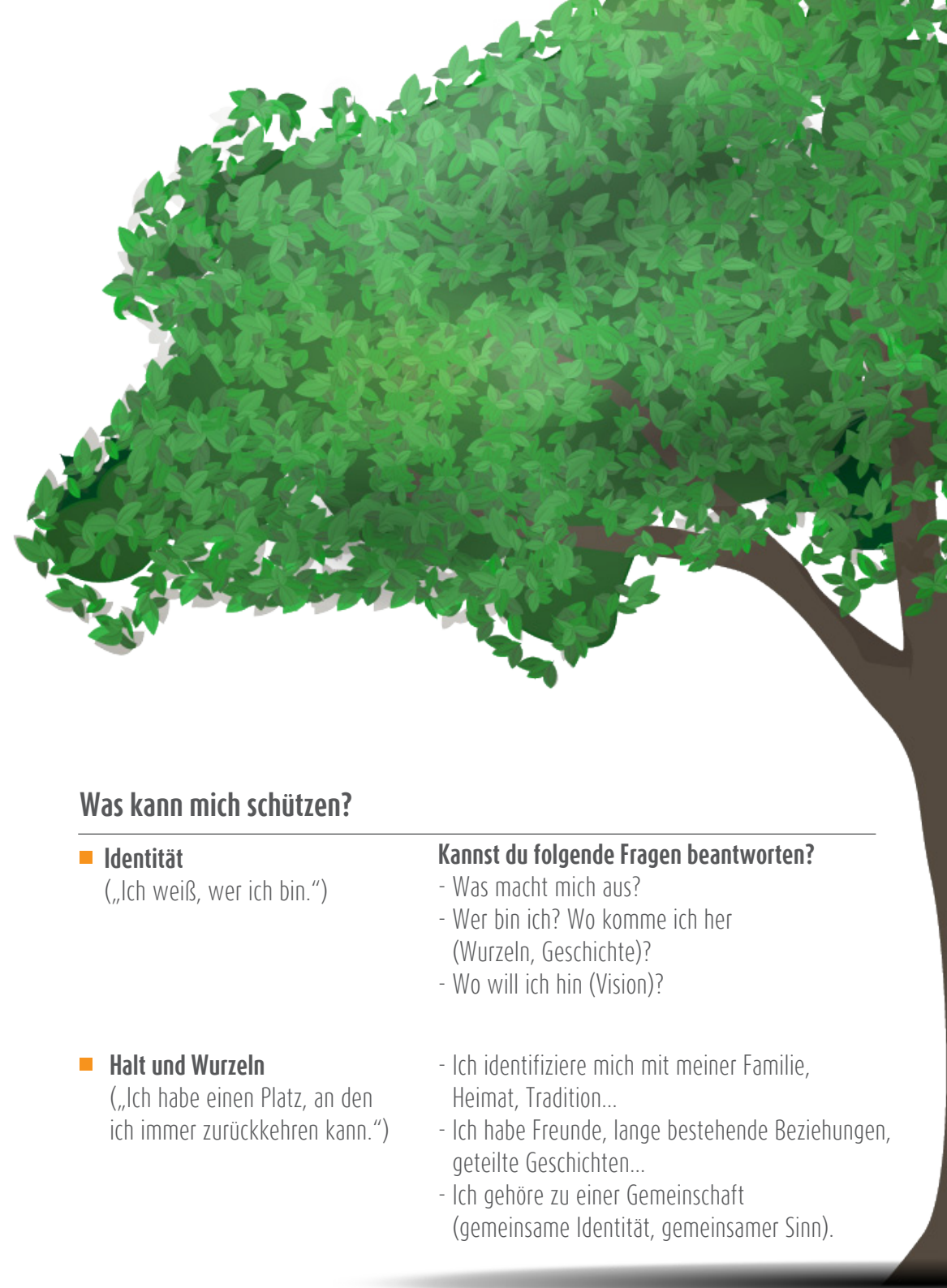
Ich sehe mich mit einer Vielzahl von Wahlmöglichkeiten konfrontiert: Wo will ich leben und arbeiten, mit wem möchte ich meine Zeit verbringen, zu welcher Tageszeit und wie lange möchte ich arbeiten? Welche meiner vielen Ideen verwirklichen? Wohin soll ich reisen? Wie soll ich mich ernähren? Tue ich das Richtige? Wäre eine andere Entscheidung vielleicht NOCH besser für mich oder andere? Wenn zu viele Freiheiten/Möglichkeiten bestehen, kann das zu Entscheidungsdruck und Unsicherheit führen.

■ Spagat zwischen Weltoffenheit und Grundbedürfnissen

Auch wenn wir uns unvoreingenommen an eine neue Umgebung anpassen möchten, sind unsere Grundbedürfnisse (z. B. Hygiene, Sicherheit) sowie die Standards, mit denen wir aufgewachsen sind, tief in uns verankert. Werden sie nicht erfüllt (z. B. in Entwicklungsländern), drohen Unzufriedenheit und Verunsicherung.

■ Überforderung

Das Internet schläft nie. Die Informationsflut, der wir uns durch die digitalen Medien aussetzen, führt schnell zu einer Überforderung des Gehirns.



Was kann mich schützen?

■ Identität

(„Ich weiß, wer ich bin.“)

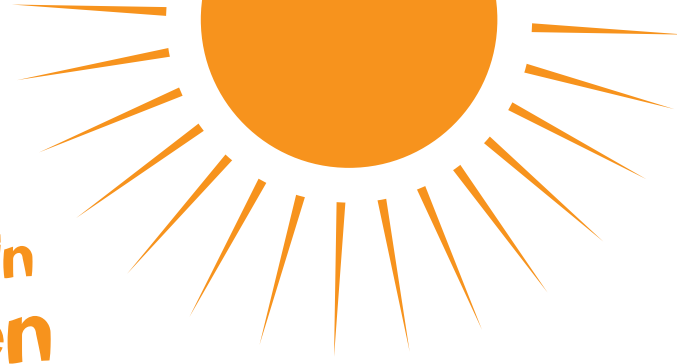
Kannst du folgende Fragen beantworten?

- Was macht mich aus?
- Wer bin ich? Wo komme ich her (Wurzeln, Geschichte)?
- Wo will ich hin (Vision)?

■ Halt und Wurzeln

(„Ich habe einen Platz, an den ich immer zurückkehren kann.“)

- Ich identifiziere mich mit meiner Familie, Heimat, Tradition...
- Ich habe Freunde, lange bestehende Beziehungen, geteilte Geschichten...
- Ich gehöre zu einer Gemeinschaft (gemeinsame Identität, gemeinsamer Sinn).



Praxistipps für ein gutes Leben in der digitalen Unabhängigkeit:

- Nicht alle Anker gleichzeitig lichten
„Take one step at a time.“
- Komplexitätsreduktion
(z. B. durch eine Morgen-Routine oder bestimmte, wiederkehrende Rituale)
- Werte leben / Verantwortung für andere übernehmen
- Stabile Beziehungen auch über weite Distanzen / Zeitzonen pflegen
- Kontinuität („Ich bringe Dinge zu Ende und eins führt zum anderen.“)
- Spiritualität (z. B. Yoga, Religion)
- Sei möglichst viel draußen, in der Natur unterwegs.
(geerdet fühlen, die Natur spüren bei Spaziergängen, Wanderungen, Ausflüge...)
- Bewegung, Schlaf, Tageslicht, Eisen, Vitamin D
(„Ich gebe meinem Körper, was er braucht, um überall auf der Welt optimal zu funktionieren.“)

Bei anhaltender Müdigkeit und Abgeschlagenheit lohnt sich eventuell eine Überprüfung von Vitamin D, Eisenwerten und Schilddrüsenhormonen durch einen Facharzt.

Weiterführende Links:

- Cornelia Löhmer, Rüdige Standhardt: Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit
- Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit für Anfänger
- Eckhard Roedinger: Raus aus den Lebensfallen: Das Schematherapie-Patientenbuch
- Gerlinde R. Fritsch: Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht
- Richard Layard: Die glückliche Gesellschaft: Was wir aus der Glücksforschung lernen können

Alexander Klose

Psychotherapeutische Praxis
Fischerstr. 14
24340 Eckernförde
info@klose.sh

Internet:

www.klose.sh
<http://lifecoachingonline.de>
<http://www.facebook.com/lifecoaching.online>