

Überlastungen erkennen
und verringern

In helfenden Berufen ist **Selbstfürsorge** ein sehr wichtiges Thema.

Häufig sorgen wir uns gut um die Wünsche anderer und zu wenig um die eigenen.

Durch zunehmenden Zeitdruck und steigendes Arbeitspensum wird Selbstfürsorge immer schwieriger.

Der erste Schritt zur besseren Selbstfürsorge ist das Erkennen der konkreten Belastungen, um sie möglichst schrittweise abbauen zu können.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist **Grenzsetzung**.

Viele Helfer nehmen Probleme aus der Arbeit mit nachhause, können nicht gut genug abschalten oder lassen sich zu viel Arbeit aufbürden, da sie nicht oder nicht gut genug gelernt haben Nein zu sagen.

Mit Menschen zu arbeiten kann interessant, bereichernd und inspirierend sein.

Die Menschen, die Hilfe benötigen, bringen jedoch häufig Verständigungsprobleme, schwere Schicksale, geringe Frustrationstoleranz, komplexe Problemlagen etc. mit.

Nicht zuletzt deswegen ist in sozialen Berufen oft auch die zeitliche und vor allem die seelische Belastung der Helfer sehr groß, was zu Burnout, Depressionen oder anderen psychischer Erkrankungen führen kann.

Um bei hohem Engagement in der sozialen Arbeit gesund zu bleiben sind eine gute Selbstfürsorge und Abgrenzungsvermögen sehr wichtig.

Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten, können dies oft Anderen sehr gut weitergeben, setzen es jedoch kaum für sich selbst um.

Teilweise ist auch der Umgang mit den täglichen Belastungen oder die innere Haltung zu den Belastungen schwierig.

„Belastungen sind Lasten, die ein Mensch trägt und die er spürt.“

(Zitat siehe Udo Bear)

Es gibt positive und negative Belastungen, somit sind nicht alle schwierig oder schädlich für uns. Dies ist sehr individuell und subjektiv.

Es geht darum, möglichst frühzeitig festzustellen, welche Belastungen problematisch für mich sind

Arbeitsblatt 1: Signale der Überlastung

- 1) Welche Anzeichen von Überlastung und Überforderung kenne ich an mir, die möglicherweise Frühwarnsignale sind?
- 2) Was irritiert mich an meinen Körperreaktionen, meinen Gefühlen, meinem Verhalten?
- 3) Was hat sich bei mir in den letzte Jahren / Monaten verändert, verstärkt, vermindert...?

Meine Belastungen: ...

Arbeitsblatt 2: Mögliche Belastungen / Stressoren:

Termindruck

Zeitnot, Hetze

Ungenaue Anweisungen und Vorgaben

Verantwortung

Aufstiegswettbewerb / Konkurrenzkampf

Konflikte mit Kollegen

Konflikte mit Mitarbeitern

Konflikte mit Vorgesetzten

Konflikte mit Patienten / Klienten

Ungerechtfertigte Kritik an der eigenen Person

Dauerndes Telefonklingeln

Informationsüberflutung

Neuer Verantwortungsbereich

Umweltverschmutzung

Lärm

Lange Autofahrten /

Autofahrten in Stoßzeiten

Schulschwierigkeiten der Kinder

Konflikte mit Kindern

Konflikte mit Verwandtschaft

Trennung von Partner / von der Familie

Krankheitsfall in der Familie

Schwierigkeiten bei der Kontaktaufnahme

Unerfreuliche Nachrichten

Sorgen

Misserfolge

Hohe laufende Ausgaben

Zu wenig Schlaf

Bewegungsmangel

Rauchen

Alkohol oder andere Suchtmittel

Übermäßige Kalorienzufuhr

Anderweitige eigene gesundheitliche Probleme

Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen

Manchmal betrachten wir Belastungen als gegeben oder selbstverständlich, ohne Alternativen in Erwägung zu ziehen.

Daher sollte zunächst geprüft werden, ob es bei den Belastungen Wahlmöglichkeiten gibt.

Da sich meist Belastungen aus verschiedenen Lebensbereichen sammeln, ist es wichtig, die verschiedenen Bereiche in den Blick zu nehmen.

Es können natürlich nicht alle Belastungen verringert oder abgestellt werden. Daher muss genau geprüft werden, an welchen Stellen am leichtesten etwas verändert werden kann.

Arbeitsblatt 2: Erstellen einer Belastungspyramide

Die größten Belastungen werden in den größten Teil unten eingetragen. Nach oben hin stehen die geringeren Belastungen.

Arbeitsblatt 3: Was kann ich zu meiner Entlastung tun?

- 1) Welchen Teil welcher Belastung möchte ich als ersten angehen?
- 2) Was kann ich dafür konkret tun?
- 3) Wann, wo, wie?

Hilfreich ist häufig das Aufspüren alter **Glaubenssätze**.

Beispiele:

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“

„Liebe gegen Leistung“

„Ohne Leistung bin ich nichts wert.“

Und das Aufspüren alter **Verhaltensmuster**

Beispiele:

Innere Antreiber / Richter / Kritiker, die den Druck erhöhen und verstärken

Es allen recht machen wollen, um eine Daseinsberechtigung zu haben, geliebt zu werden

etc.

Druckmacher- und Erlauber-Sätze

Perfektionsdruck: "Sei perfekt!", "Ja keine Fehler machen!"

"Fehler müssen sein. Trau Dich!"

"Ich darf Fehler machen, ohne mich unzulänglich zu fühlen, und kann daraus lernen."

"Ich darf mich so zeigen, wie ich bin, und meinen eigenen Stil entwickeln!"

"Ich darf die Zusammenarbeit mit anderen genießen."

Harmonie-Druck: "Mach's allen recht!"

"Wenn ich nicht gut genug für mich Sorge, werde ich unausstehlich!"

"Ich darf mich wichtig nehmen und herausfinden, was ich selbst will!"

"Ich darf nachdenken, bevor ich es auf meine Art tue!"

"Ich habe das Recht auf eine eigene Meinung!"

Erfolgs-Druck: "Streng dich an!"

"Locker bleiben, dann fällt mir am meisten ein!"

"Ich brauche nicht für andere zu denken und Verantwortung zu übernehmen!"

"Ich darf mich über das Erreichte freuen und mich ausruhen!"

"Ich darf mir helfen lassen!"

Zeit-Druck: "Mach schneller!", "Beeil dich!"

"Alles zu seiner Zeit, Eile mit Weile. Wenn es gut werden soll, brauche ich Zeit!"

"Ich darf mir Zeit nehmen und es dann auf meine Art tun!"

"Ich darf mich einlassen und genießen!"

"Ich brauche anderen nicht voranzueilen, um beachtet zu werden!"

Image-Druck: "Sei stark!", "Immer eine gute Figur machen!"

"Schwächen machen sympathisch!"

"Ich darf stark sein und zugleich Bedürfnisse haben!"

"Ich darf meinen Gefühlen trauen und mich von ihnen leiten lassen!"

"Ich brauche niemanden zu beeindrucken, um gemocht zu werden!"