

Bin ich auf dem Weg in den burnout?

Beitrag von „Prusselise“ vom 6. November 2014 10:38

Ich habe jetzt nicht alle Antworten gelesen, möchte dir aber etwas mit auf den Weg geben, denn ich habe das Burn-Out hinter mir.

Achte auf dich! Nach deinen jetzigen Symptomen ist es eigentlich schon ziemlich spät. Hinzu kommen noch einige andere (Atemnot, Panikattacken, Schluckbeschwerden,...) und dann fällst du sehr lange (!) aus und es ist ein harter Weg zurück.

Was wichtig ist:

Es spielt KEINE Rolle, ob sich andere krank und erschöpft zur Arbeit schleppen, was zählt, bist nur du. Alle anderen sind verantwortlich für sich selbst. Keiner weiß, was DU durchmachst und wer auf sich nicht hört, der ist selbst schuld.

Ich kann dir nur raten, dich krank schreiben zu lassen. Das ist keine Schande und es hilft dir, einen klaren Kopf zu kriegen, Kraft zu schöpfen und vor allem, dir das Gute zu tun, was dein Körper von dir verlangt: Ruhe!

Eine Woche nichts zu tun ist gut. Wenn du das nicht schaffen solltest nach dem, was du schon an Symptomen hast, bist du schon im Hamsterrad.

Noch eine weitere Woche zu Hause und dann kannst du mit dem Strukturieren deines Alltags anfangen...

Glaub mir, es ist WICHTIG!

Und nutze die Zeit zum ruhigen Nachdenken:

Ordne deinen Tagesplan neu, überlege, wo du Arbeit sparen kannst. Schreibe es auf, dann ist es nicht so ein Berg, der deinen Kopf belastet. Gib Arbeit ab, wenn es geht.

Denke daran: Nur wenn du dir selbst etwas wert bist und auf dich achtest, dann achten dich auch andere. Wenn du dich verbiegst, sagt eh keiner "Danke".

ES IST NUR DEIN JOB, nicht das, was in jeder Ecke dein Leben bestimmen darf.

Es ist keine Schande, krank geschrieben zu sein. Erschöpft sind immer nur die Guten 😊 Es hat etwas mit Wertschätzung der eigenen Arbeitskraft und Persönlichkeit zu tun.

Jetzt hab ich doch noch nachgelesen und du bist zu Hause! Sehr gut! Ich wünsche dir alles Gute.

Ein kleiner Tipp: Antidepressiva sind nicht wirklich die Lösung. Ein Coaching/eine Therapie wäre viel sinnvoller, damit es nicht wieder passiert, denn mit Medikamenten bekämpfst du nur die Symptome. Außerdem kann man von Antidepressiva sehr sehr dick werden (meine Erfahrung und die vieler anderer, das ist dann

hinterher echt Arbeit gewesen, das alles wieder wegzukriegen...)