

# Burnout - Was nun?

**Beitrag von „treasure“ vom 20. August 2024 15:48**

## Zitat von Mr\_Brightside

Das Ganze ist mir so wahnsinnig unangenehm.

Was würdet ihr an meiner Stelle tun?

Ganz doll daran arbeiten, den ersten hier zitierten Satz innerlich streichen zu lernen.

Zu lange hast du über dein Limit gearbeitet - jetzt kommt die Quittung, die du nur mit Selbstfürsorge und klarer Neuorientierung deiner Arbeitsstruktur zur Seite packen kannst.

Gut, dass du einen Therapieplatz hast, dort solltest du bald die nötigen "Skills" an die Hand bekommen, wie du mit solchen Stresssituationen umgehen kannst, allerdings reicht das für den Akut-Zustand jetzt nicht.

Ich bin keine Therapeutin, trotzdem klingt dein Burnout nach einem mehr aktiven Burnout als passiven, weil du dich quasi selbst "verbrennst" und nicht von völligen Missständen verbrannt wirst, auch wenn du viel korrigieren musst. Ich glaube daher nicht, dass das System dich komplett ruiniert hat, sondern auch viel eigen Gemachtes dabei ist. Dies ist kein Vorwurf, lediglich eine Erklärung, weil ich das aus deinem Beitrag meine, herauszulesen. Du hast da sehr bildreich beschrieben, wie stark du dich aufgerieben hast, sogar gegen den Rat einer Kollegin.

Wichtig: geh bitte damit NICHT arbeiten. Ich nehme an, dass du eine Diagnose hast und mindestens einmal beim Psychiater warst und mit der Diagnose dann in die Therapie gekommen bist? Nimm die Akuteinweisung, die hier angesprochen wurde, wahr und lass dich "ausschalten". Die Panikattacken sind klare Warnsignale deines Organismus, nicht wieder so weiterzumachen wie vorher. Da müssen erst ein paar Weichen in Kopf und Seele umgestellt werden - vor allem darfst du lernen, dir selbst mehr Freiheit zu erlauben und mehr Ruhepunkte im Leben. Und diese Ruhe muss erst einmal hergestellt werden, das geht nicht von heute auf morgen.

Arbeit soll Spaß machen - aber sie ist nicht alles im Leben...und sie sollte keine Opfer in dieser Höhe fordern.

Ich wünsche dir gute und heilende Ansätze und die Sicherheit, dass du das Richtige tust.

Jetzt bist DU dran und brauchst Hilfe. Gönn sie dir.