

# Zurück im Job und nun? Wie der Weg zurück nach Burnout & Co. gelingt!

**NEWS |** Immer mehr Arbeitnehmer werden durch Burnout, Tinnitus, Rückenschmerzen oder andere stressbedingte Erkrankungen außer Gefecht gesetzt. Der Wiedereinstieg in das BerufsLEBEN ist nicht immer leicht und birgt oft die Gefahr, in die alten Verhaltensmuster zurück zu fallen.

Viele Menschen erkranken während ihres Berufslebens am Burn-out-Syndrom oder anderen stressbedingten Erkrankungen. Dazu tragen viele verschiedene Faktoren bei, die nicht immer nur am Arbeitsplatz zu suchen sind. Ein hohes Perfektionsstreben und andere persönlichkeitsbedingte Aspekte begünstigen das Auftreten einer stressbedingten Erkrankung, wenn eine hohe Auslastung, Druck und viel Stress hinzukommen. Es kommt dann oftmals auch zu Schlafstörungen, Energielosigkeit und Leistungseinbußen und mündet nicht selten in einem Burnout.

Nach Expertenmeinung ist Burnout zwar keine offizielle Diagnose. Trotzdem braucht diese Art der Depression eigentlich eine Therapie, um wieder die volle Leistungsfähigkeit erreichen und lernen zu können, sich „ressourcenschonend“ zu verhalten. Ist die Therapie abgeschlossen, geht es für die meisten wieder zurück in den Job.

Nicht ganz ohne Herausforderungen auf Seiten der Betroffenen, denn in der Regel sind Chef und Kollegen nach dem Burnout dieselben wie vorher und auch, wenn viele Betroffene am Anfang der Therapie das Gefühl haben, sie müssen alles verändern, ist ein kompletter Neuanfang oft nicht

förderlich, weil er zu weiterer Verunsicherung beiträgt. Darum gehen schließlich viele Arbeitnehmer wieder in ihren alten Job und die alten sozialen Systeme zurück.

In diesen Fällen ist oft die sog. stufenweise Wiedereingliederung hilfreich. Diese sollte sorgfältig und frühzeitig geplant werden. Richtig eingesetzt, ermöglicht diese Art des Wiedereinstiegs die eigene Belastungsfähigkeit wieder einschätzen zu lernen, Selbstsicherheit zu erlangen und Ängste abzubauen, etwa vor einem Rückfall oder der Überforderung.

Eine Möglichkeit des Wiedereinstiegs ist das so genannte „Hamburger Modell“: Dabei arbeitet man zunächst wenige Stunden, während die Krankenschreibung noch gilt, und kann sich so langsam wieder in seinem Unternehmen oder der Abteilung einfinden.

Zudem raten die Experten, sich selbst gegenüber achtsam zu sein und für Ausgleich zu sorgen. Viel mehr als früher sollten die Betroffenen Wert auf Aktivitäten legen, die mit dem Job nichts zu tun haben und ihnen Energie geben und guttun.

Oft erlebe ich aber auch, dass Betroffene, trotz bester Vorsätze schnell wieder in ihre alten Verhaltensweisen zurückfallen und Gefahr laufen, erneut mit einer stressbedingten Erkrankung auszufallen.

In diesen Fällen ist größte Aufmerksamkeit auf beiden Seiten geboten! Auf Seiten des Betroffenen stellen sich nun zwingend Fragen zur weiteren Vorgehensweise.

Oberstes Ziel ist es, eine weitere stressbedingte Erkrankung zu vermeiden und sich zu überlegen, wie das berufliche Umfeld und die Arbeit künftig gestaltet werden muss, um Stabilität zu erlangen und um eine dauerhafte und nachhaltige Lösung für die Betroffenen zu erreichen.

In der Regel sind das auch die beiden obersten Prioritäten: Eine erneute Erkrankung vermeiden und sich ein stabiles berufliches Umfeld zu erschaffen, das wirklich zu den Betroffenen passt und die Verunsicherung darüber, wie es weitergehen soll, zu beenden. Ich habe hierzu ein wirksames Privat Mentoring Programm entwickelt, welches Sie Schritt für Schritt ans Ziel begleitet. Hier erfahren Sie mehr zu den Inhalten des Programms:

[www.angelique-thranberend.com](http://www.angelique-thranberend.com)

