

Burnout – für Anfänger

13 erprobte und bewährte Ratschläge um möglichst effektiv den eigenen Burnout herbeizuführen.

1. Arbeite so viel und so lange wie irgend möglich

- besonders nachts und an Wochenenden. Versuche, möglichst auch an Feiertagen zu arbeiten. Schreibe Dir Überstunden nur dann auf, wenn Du Dir sicher sein darfst, sie nie abfeiern zu können.

2. Nimm möglichst viele besonders belastende Fälle an

- identifiziere Dich zudem mit jedem Fall und nimm Dir möglichst viel Zeit dafür, über die besonders belastenden Fälle nachzudenken. Nutze dazu jede Pause und vor allem auch deinen Feierabend.

3. Lege Dir Termine möglichst gleichzeitig

- falls dies nicht möglich ist, lege sie wenigstens überlappend oder wenn es gar nicht anders geht direkt hintereinander. Es ist wichtig, keine Arbeitszeit fürs Umschalten oder Verarbeiten zu verschwenden. (s. Punkt 2)

4. Nimm Dir höchstens einmal im Jahr Urlaub

- und auch nur dann, wenn es sich überhaupt nicht vermeiden lässt. Dann aber nimm wenigsten Fachliteratur, Entlassbriefe und anderen dringenden Papierkram mit. Eventuell lohnt es sich auch, einen gerade besonders schwierigen Fall mit in den Urlaub zu nehmen. Hinterlasse den Kollegen auf jeden Fall Deine Handynummer!

5. Lass Dich nicht beirren

- egal welcher theoretischen Richtung du anhängst, bleibe unbeirrt und unbeeindruckt von irgendwelchen angeblichen Entwicklungen dessen, was Du einmal gelernt hast. Vor allem aber beginne nicht zu glauben, dass Vertreter anderer Richtungen oder gar anderer Berufsgruppen Nennenswertes zu sagen hätten.

6. Merk Dir besonders, wie niederträchtig Deine Patienten und Kollegen sind

- wie sie deine Bemühungen untergraben; wie sie Dich zu mögen vorgeben, um sich dann wegen irgendwelcher Nichtigkeiten gegen Dich zu wenden; wie sie Dir alles mögliche versprechen und dann noch nicht einmal die Selbstverständlichkeiten einhalten; wie sie Dich gerade da kritisieren, wo Du es besonders gut meinst; wie sie Dich abwerten, sobald Du Ihnen den Rücken kehrst. Denke immer daran, dass es deren einziges Ziel ist, Dich auszusaugen und über Deine Gutmütigkeit zu spotten. Teamarbeit bedeutet doch nur, dass alle Arbeit allein an Dir hängen bleibt.

7. Mach Deine Selbstbestätigung ausschließlich von Deiner Arbeit abhängig

- sei Dir bewusst, dass bereits ein einziger Misserfolg im Beruf den Wert Deiner gesamten Person, ja denn Sinn Deines Lebens in Frage stellt.

8. Zähle Deine Fehler und rede Dir keine Stärken ein

- führe zumindest in deinem Kopf, besser noch in Deinem Tagebuch, genau darüber Buch, wo Du überall versagt hast. Wichtig ist auch, jeden Misserfolg Deiner eigenen Unfähigkeit zuzuschreiben. Sollte sich einer Deiner Fälle wider erwarten doch gut entwickeln, täuscht Du Dich wahrscheinlich. Bestenfalls geschieht Erfolg trotz Deiner Unzulänglichkeit. Dies heißt auch, wie gut es auch immer zu laufen scheint, Du kannst Dir niemals sicher sein, ob in der nächsten Minute nicht alles in sich zusammenbricht.

9. Verschwende unter keinen Umständen Zeit oder Geld daran, Dir Deinen Arbeitsplatz schön zu gestalten.

- es handelt sich schließlich um einen Arbeitsplatz. Warum solltest Du Dich dort wohl fühlen?

10. Glaube fest daran, dass gerade DU und nur Du jeden Fall lösen kannst

- wie komplex eine Problemlage auch sein mag, Du kannst Sie lösen. Macht Dein Fall keine Fortschritte, ist dies allein Deine Schuld. Dein Klient wird ins Bodenlose stürzen, da ihm außer Dir niemand helfen kann und Du versagt hast.

11. Sei nicht an Deinem eigenen Wohlergehen interessiert

- rede nie über Deine (eingebildeten) Stärken. Denke auch niemals daran, beruflich weiterzukommen, aufzusteigen oder Dich gar finanziell besser zu stellen. Versuche auch nicht, etwas am Umgang mit Kollegen oder Vorgesetzten zu ändern. Du hast es wahrscheinlich nicht besser verdient.

12. Bekämpfe Deine Vorgesetzten

- ein aufrechter Mensch geht seinen eigenen Weg. Nimm keine Anweisungen an, zeige dem Feind, dass Du Dir nicht einfach alles gefallen lässt. Das da oben sind keine Menschen also behandle sie auch nicht so. Falls Du selbst Vorgesetzter bist, bedenke es gibt immer einen über Dir. Kontrolliere und unterdrücke Deine Angestellten. Lass sie spüren, wer das Sagen hat. Wenn sie keine Angst vor Dir haben, warum sollten sie für Dich arbeiten?

13. Lebe dein Leben ohne Freunde, Partner oder Familie

- falls es dafür bereits zu spät ist, Du schon Freunde oder Familie hast, ignoriere sie von nun an. Falls Du Single bist suche nach dem einen absolut idealen und fehlerlosen Partner. Gib Dich mit niemandem zufrieden. Fordere das Unmögliche. Den letzten Satz kannst Du auch bedenkenlos als Lebensmotto verwenden.