

Patientenbrief

Patientenbrief zum Thema „Ermüdung durch zu hohe Belastung, Überforderung“

Keine Zeit zu haben, gilt bei uns als Zeichen, 'voll im Leben zu stehen, wichtig und unentbehrlich zu sein'.

Dabei kann es leicht passieren, dass Sie bei übergroßer Anspannung oder Leistungserwartungen von außen die natürlichen Signale des eigenen Körpers nach Erholungsphasen nicht mehr wahrnehmen.

Belastungen können in dem liegen, was andere im Beruf, im Familienleben oder in schwierigen Lebenssituationen Ihnen abfordern. Sie können sich jedoch auch selbst unter Druck setzen, wenn *Sie* ständig mehr von sich fordern, als Sie vernünftigerweise leisten können.

Stellen Sie sich z.B. folgende Fragen:

- Habe ich das Gefühl, 'nicht mehr abschalten zu können' und finde deshalb keinen erholsamen Schlaf mehr?
- Fühle ich mich innerlich gehetzt, immer 'auf dem Sprung', noch schnell etwas Dringendes erledigen zu müssen?
- Habe ich Schwierigkeiten, still zu sitzen?
- Fällt es mir auch am Wochenende oder im Urlaub schwer, mich in Ruhe hinzusetzen und nur meinen Gedanken nachzuhängen, vor mich hinzuträumen?
- Nehme ich meine Mahlzeiten nur noch selten in Ruhe ein?
- Fällt es mir schwer, rechtzeitig Feierabend zu machen?

Ständige Müdigkeit kann ein Alarmsignal Ihres Körpers sein, das auf ein dauerhaftes Mißverhältnis zwischen Arbeits- und Entspannungsphasen in Ihrem Alltag hinweisen will und anzeigt, dass Ihre Energiereserven erschöpft sind.

Stellen Sie sich einen Holzfäller vor, der sehr angestrengt und erschöpft mit einer stumpfen Axt Bäume schlägt. Ein Wanderer begegnet ihm und fragt, warum er denn so erschöpft sei, und ob es nicht sinnvoller sei, die Axt zu schärfen, bevor er weiterarbeitet. Der Baumfäller antwortet: „Ich muss heute unbedingt noch 50 Bäume fällen und mein Pensum schaffen. Zum Schärfen der Axt habe ich keine Zeit“.

Nur wenn regelmäßige Wartung, Erholung sichergestellt ist, kann auf Dauer effizient gearbeitet werden.

Nehmen Sie sich täglich mindestens 15 ungestörte Minuten für sich selbst!

Stecken Sie sich überschaubare, Ihren eigenen Kräften und Ihrem persönlichen Tempo entsprechende Teilziele, und planen Sie regelmäßige Verschnaufpausen ein.

Schöpfen Sie neue Kraft durch Freude über erledigte Aufgaben und belohnen Sie sich dafür, anstatt Ihre Lebenslust durch den gebannten Blick auf anstehende Arbeitsberge zu untergraben und zu schmälern.

Überprüfen Sie regelmäßig, ob einst übernommene Aufgaben heute immer noch notwendig sind oder von anderen erledigt werden können.

Entspannungstechniken

Nicht immer ist es ausreichend, einfach nur 'abzuschalten und den Blick nach innen zu wenden'. Erprobte Entspannungstechniken können Ihnen helfen, zu mehr innerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zu finden.

Ein Entspannungsverfahren kann jeder lernen. Das einzige, was Sie als Grundvoraussetzung mitbringen müssen, ist Ihr Wille, es lernen zu wollen, sowie die Bereitschaft, sich täglich 15 Minuten Zeit dafür zu nehmen.

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Autogenes Training

sind bewährte Entspannungsmethoden und können unter fachkundiger Anleitung bei regelmäßigem häuslichen Training in Gruppen oder im Einzelunterricht erlernt werden.

Welches Verfahren für Sie geeignet ist, können Sie durch Ausprobieren und Rücksprache mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt herausfinden.

Einmal erlernt, erwerben Sie die Fähigkeit, sich auch in Zeiten großer Belastung oder äußerster Anspannung innerhalb weniger Minuten an jedem Ort körperlich und seelisch zu entspannen, „auszuatmen“, „Abstand zu nehmen“. Dies kann Ihnen Kraft geben, Belastungsphasen und auch Krisen besser durchzustehen.

Meine ersten Schritte zur Entspannung:

.....

.....

.....

Autoren: C. Dörr, E. Baum, N. Donner-Banzhoff, P. Maisel

Stand: 2011 ©omikron publishing/DEGAM, <http://leitlinien.degam.de>

DEGAM Leitlinien

Hilfen für eine gute Medizin

