



# Burnout garantiert

*In unserem nicht ganz ernst gemeinten Ratgeber erklären wir IT-Profis, wie sie den körperlichen Zusammenbruch sicher erreichen können.*

Von Ruth Hellmich und Bodi\*

**D**ie Belastung in der IT-Branche nimmt zu, stellte das Institut für Arbeit und Qualifikation (IAQ) der Universität Duisburg-Essen in ihrer im Frühjahr 2010 veröffentlichten Studie fest. 57 Prozent der Berufsanfänger in der IT-Branche sowie der jungen Projekt-Manager sind Burnout-gefährdet. So könnte sich die Frage stellen: Haben Mitarbeiter der IT-Branche überhaupt die Chance, langfristig gesund zu bleiben?

Viele Menschen steuern – mehr oder weniger bewusst – über Jahre hinweg zielsicher in ihren Burnout. Werden konsequent die häufigsten 13 Fehler gemacht, ist früher oder später ein Burnout garantiert:

- 1 Bei Ihrem Job werden „flexible“ Arbeitszeiten** und Überstunden als selbstverständlich erwartet, auch Reisetätigkeiten, wechselnde Arbeitsplätze, internationale Zusammenarbeit über mehrere Zeitzonen hinweg und Erreichbarkeit 24 Stunden an sieben Tagen per Blackberry, Handy & Co.
- 2 Ihre Tätigkeit begeistert Sie**, Überstunden stören Sie nicht. Sie stehen für Flexibilität, Schnelligkeit und höchste Qualitätsansprüche. Das Team, der Chef, der Auftraggeber und alle anderen können sich stets auf Sie verlassen. Sie sind ehrgeizig, der nächste Schritt zum Projekt-Manager, Team- oder Abteilungsleiter winkt und fordert vollen Einsatz auf gleichbleibend hohem Niveau. Brennen Sie für Ihre Aufgaben, das Projekt, Ihr Team, Ihr Unternehmen – bis Sie ausgebrannt sind.
- 3 Signale wie anhaltende Müdigkeit**, Unkonzentriertheit, Leistungsabfall, Schlafstörungen sowie die Unfähigkeit abzuschalten und aufzutanken, ignorieren Sie. Bedienen Sie sich bei auftretenden Zipperleins großzügig an den Produkten der Pharmaindustrie.

- 4 Kümmern Sie sich auf keinen Fall um Ihre Gefühle.** Wut, Ärger, Ängste, das Gefühl von Überforderung oder ständiger Gehetztheit ignorieren Sie, ebenso wie das Schwinden Ihrer Lebensfreude, zunehmende Teilnahmslosigkeit, Sinn- und Lustlosigkeit und Depressionen. Bei zunehmendem Leeregefühl lösen Sie sich von der Idee, dass Arbeit Sie innerlich erfüllen könnte.

- 5 Ineffektiv verbrachte Arbeitszeit kompensieren Sie mit Mehrarbeit.** Das vertreibt auch die Langeweile am Wochenende und im Urlaub. Sind Sie Freiberufler, verzichten Sie ganz auf Urlaub. Sie müssen die Aufträge abarbeiten, oder das Geld reicht nicht. Machen Sie möglichst mehrere Dinge gleichzeitig, um Zeit zu sparen. Sagen Sie „Ja“ zu jeder neuen Aufgabe.

- 6 Machen Sie sich unentbehrlich.** Auch wenn es unmöglich ist und Sie der Verzweiflung nah sind, versuchen Sie, möglichst alle Erwartungen von Teamkollegen, Auftraggebern, internen und externen Projektmitarbeitern, Vorgesetzten und ihrer Familie und Freunde zu erfüllen. Am besten übertreffen Sie noch deren Erwartungen.

- 7 Verwerfen Sie sämtliche Warnungen**, Vorhaltungen, Vorwürfe, Bitten und Sorgen von Ihrer/m Partner/in, Angehörigen oder Kollegen. Ihre Ausreden sollten wasserdicht sein: „Nach diesem Projekt wird alles besser“ oder „nur noch dieser Fall“. Oder: „Die Umstände/der Vorgesetzte/der Auftraggeber zwingen mich dazu, ich habe keine Wahl.“

- 8 Hämmern Sie sich und anderen ein**, es geht nicht anders, in Ihrem Job jedenfalls nicht. Wenden Sie sich dennoch auf Drängen anderer an eine professionelle Beratung, werden Sie sicherlich in der Lage sein, die Sinnlosigkeit dieser Maßnahme unter Beweis zu stellen.

- 9 Gehen Sie auf Distanz** zu Menschen, zu denen noch Kontakt besteht. Als Eignbrötler können Sie leichter die Fassade wahren. Sagen Sie niemandem, wie es Ihnen geht. Mittags- und Kaffeepausen mit Kollegen sind zeitlich unmöglich, die Zeit mit der Familie wird immer knapper.

- 10 Streichen Sie sämtliche Hobbys** einschließlich sportlicher Betätigungen. Falls Sie doch noch ein Privatleben haben, gestalten Sie die Terminplanung zwischen ihm und dem Job noch engmaschiger, nutzen Sie jede freie Minute.

- 11 Gesundes Essen wird als Zeitkiller abge schafft** zugunsten von Fast Food und belegten Semmeln. Damit Sie entspannen und von Ängsten und anderen unangenehmen Gefühlen abschalten können, gönnen Sie sich abends etwas Alkoholisches.

- 12 Seien Sie nie zufrieden mit Ihren Ergebnissen**, auch wenn andere begeistert sind. Sie sind Ihr strengster Kritiker. Weniger als perfekt kommt für Sie nicht in Frage. Stecken Sie sich zusätzliche Ziele. Erlernen Sie eine Fremdsprache, machen Sie eine berufsbegleitende Ausbildung und laufen Sie Marathon.

- 13 Lösen Sie keine Konflikte und Probleme grundlegend.** Schieben Sie alles vor sich her, damit der Berg von Unerledigtem immer höher wird.

**Mal im Ernst:** Falls Sie sich in diesen Tipps zu stark wiedererkennen, steigen Sie aus! Je früher, desto besser. Gehen Sie zum Arzt, ändern Sie Ihre Lebensweise, solange es noch früh genug ist. (hk)

\*Ruth Hellmich ist Rechtsanwältin, Geschäftsführerin von CoachingTraining und seit 2000 überwiegend in Unternehmen als Trainerin, Coach und Mediatorin tätig ([www.coaching-training.eu](http://www.coaching-training.eu)). Bodi ist freier Journalist ([www.pressevoice.blogspot.com](http://www.pressevoice.blogspot.com)).

