

Burnout

- oder auch "Hallo, du da!"

Von Tweetl

Burnout - oder auch "Hallo, Du da!"

Hallo, Du da.

Ja, ich meine Dich – Du, vorm Bildschirm!

Gleich von Anfang an – ich bin Burnout oder genauer Burnout-Syndrom – etwas ganz schreckliches, wie so viele Menschen finden. Finde ich nicht – nicht immer.

Ich finde, ich helfe euch Menschen auch, um euch zu zeigen – bis hierhin und nicht weiter; Stop! Damit ihr es endlich kapiert, dass es nicht mehr geht, dass ihr euch, eurer Seele und eurem Körper, zu viel zumutet.

Ich zeige euch eure Grenzen auf – was ja so~ etwas schreckliches ist, denn dann muss man ja zugeben, dass man nicht „Super“ Mann oder Frau ist und nicht pausenlos durcharbeiten kann. Ooops...!

Wie wäre es, wenn ich es ein wenig genauer erkläre?

Du wirst wohl kaum Zeit haben – immerhin musst du online, erreichbar und charmant für den gegenüber sein, damit es auch ja aufwärts mit der Leiter in Karriere und vielleicht auch noch in Thema Liebe geht. Aber ich hoffe, du nimmst Dir Zeit kurz – und wenn es nur in Etappen gelesen wird, wenn es am besten niemand mitbekommt, dass man sich über so etwas, wie ich es bin, informiert.

Nun...,

am Anfang zeigt sich mein Begleiter namens Ausgelaugt-sein, irgendwann Begleiter #2 Erschöpfung und irgendwann ich. So würde ich mich zumindest definieren. Nun sei es drum, einfach mal mein Empfinden, wie es abläuft; kann auch anders sein. Ist das so wichtig?

Also – was ist so schlimm am ausgelaugt-sein? Sich mal zu sagen 'Ich nehme mir dieses Wochenende nur Zeit für mich und tue mir etwas Gutes'. Sich Gutes tun wird schon getan, aber zu wenig, zu spät. Denn man kann ja nicht ständig etwas für sich tun, die Seele „bemuttern“ lassen.

Hmm...

Danach No. 2 – Erschöpfung, immer öfter ausgelaugt, müde, gestresst, vielleicht sogar zickig und aufbrausend. Das sich-erholen bringt zwar noch etwas, aber nicht mehr soviel, wie es nötig wäre. O Shit! Was mach ich jetzt nur? Ich muss doch laufen, also funktionieren. Was kann ich nur dagegen tun? Denken, denken, denken... Ein wenig Handeln, denken, denken, nicht mehr herauskommen aus dem Denken, nicht dabei die

Arbeit vergessen – es muss doch etwas geschehen, man sollte sich am besten unaustauschbar für den Chef und die lieben Kollegen machen. Nein, am besten wäre es, es ist schon so.

Dann irgendwann ich – yeah?!

O fucking God, help me!

Nun..., ich bin sehr direkt, ich weiß es.

Aber besser so, als das ihr mich gar nicht bemerken würdet, bevor ihr euch zu Tode schuftet und denken würdet.

Also, macht's gut und hoffentlich auf nicht-bald!

Und merkt euch:

Legt öfters mal 'ne Pause ein.