

Im Gespräch

Zum Thema: Überlastung

Im Austausch mit unserer EAP-Beraterin Frau Katja Burkhardt.

TALINGO: Frau Burkhardt: Woran erkenne ich, dass ich überlastet bin?

Katja Burkhardt:

Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf Überlastung. Es kann zu verstärkter Erschöpfung und schneller Ermüdung kommen. Dinge, die mir früher leicht von der Hand gingen, wollen mir nicht mehr so recht gelingen. Manche Menschen werden schnell reizbar oder bekommen Schlafstörungen. Einige reagieren auch mit körperlichen Symptomen. Wer kennt das nicht, dass uns „etwas auf den Magen schlägt“ oder wir Dinge „einfach nicht aus dem Kopf kriegen“.

TALINGO: Wann wird Forderung zur Überforderung?

Katja Burkhardt:

Forderung wird zur Überforderung, wenn die vorgegebene Zeit nicht reicht, oder mir Fähigkeiten fehlen. Das kann zu Frustration führen, negativen Stress auslösen. Durch die körperliche Stressreaktion schwächt sich z.B. auch unser Immunsystem. Wir werden anfälliger für Infekte und sind weniger widerstandsfähig gegen Belastungen von außen.

Überforderung ist keineswegs nur ein „psychisches“ Problem, sondern hat auch erhebliche Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

TALINGO: Wird eine Überlastung von jedem gleich empfunden?

Katja Burkhardt:

Das ist individuell sehr unterschiedlich. Was dem einen leicht fällt, kann für den anderen sehr schwierig sein. Wenn ich gerade noch eine pflegebedürftige Schwiegermutter daheim zu versorgen habe, dann ist mein Akku auf der Arbeit auch einfach schneller leer.

Darüber hinaus hängt die Empfindung der Arbeitsbelastung stark von der persönlichen Einstellung ab: Erlebe ich Selbstwirksamkeit im Beruf? Erfahre ich also, dass ich etwas kann und erhalte auch Bestätigung für meine Leistung von außen? Das kann sehr motivieren und helfen.

Habe ich Zeit zur Regeneration und ausreichend Zeit für Familie und Freizeit? Wir nennen das auch gerne mal „Work-Life-Balance“ wobei ich lieber von „Life-Work-Balance“ sprechen würde. Weiß ich noch, warum ich diese Arbeit mache, ist mir überhaupt klar, was genau bis wann von mir erwartet wird? Das sind wichtige Dinge, um Belastung als bewältigbare Herausforderung wahrzunehmen.

TALINGO: Wie kann sich das noch äußern?

Katja Burkhardt:

Bei starker andauernder Überforderung sinkt in der Regel irgendwann nicht nur die Motivation, sondern auch die Arbeitsleistung. Die Belastungsgrenze sinkt noch weiter und die erlebte Überforderung steigt zunehmend an.

TALINGO: Was kann ich für mich tun?

Frau Burkhardt:

Sehr viel! – Erstmal gilt es zu erkennen, wann meine **Belastungsgrenze** wirklich erreicht ist. Wir können oft viel mehr, als wir uns zugetraut haben. Die Belastungsgrenze sollte man nicht als Schwäche beurteilen, sondern als normale menschliche Eigenschaft. Niemand ist perfekt. Als nächstes stellt sich die Frage: „Was brauche ich, damit es mir gut gehen kann und ich die Aufgabe bewältigen kann?“ Trauen Sie Sich, Kollegen oder den Chef **um Hilfe zu bitten**, wenn etwas alleine noch nicht so recht gelingen will! (Aber bitte auch nur dann! Denn im Zweifelsfall hat der Kollege selbst genug Arbeit.) Wenn der Überblick erst einmal wieder da ist, gelingt es uns meistens auch, Ziele zu erreichen.

Und, auch wenn es banal klingt: Es ist wirklich wichtig, **gute soziale Beziehungen** zu pflegen, sich ausreichend **an der frischen Luft zu bewegen und hin und wieder mal Gemüse zu essen**. Das steigert die Widerstandskraft!

Und ganz generell:

Es muss auch nicht immer alles gleich „psychologisiert“ werden.

Manchmal sind Projekte oder Arbeitsphasen einfach anstrengend. Arbeit muss nicht immer nur Vergnügen sein. Das ist normal und auch nicht per se gesundheitsschädlich. Anstrengung darf man auch einfach **mal aushalten**, daran wachsen und sich auf die ruhigeren Zeiten freuen, die nach Projektabschluss wiederkommen.

TALINGO: Wo erhalte ich noch Hilfe?

Katja Burkhardt:

Wir bei TALINGO EAP sind gerne für Sie da!

Tauschen Sie Sich mit Kollegen und Freunden aus! Achten Sie darauf, dass es außerhalb der Arbeit noch andere positive Lebensinhalte gibt – ein Sportverein, Kegelclub oder Kirchenchor kann also durchaus auch ein Ansprechpartner sein. Bei stärkeren körperlichen oder psychischen Beschwerden ist immer der Hausarzt der erste Ansprechpartner.



Wir wünschen Ihnen eine starke Gesundheit.
Ihr Team von TALINGO EAP

Katja Burkhardt
TALINGO EAP-Beraterin
Klinische Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin

Sie suchen Lösungen?
Wir unterstützen Sie dabei.

Rufen Sie uns einfach an!

0451 - 79 78 77