

Energie-Check

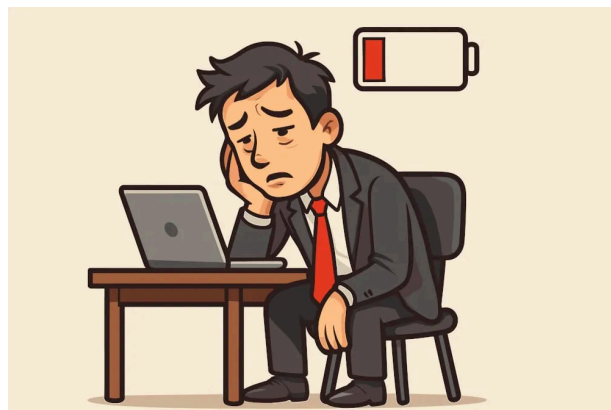
So erkennen Unternehmer, dass ihr Akku leer ist

"Mach mal 'ne Pause" – was so einfach klingt, ist im Arbeitsalltag nicht immer einfach durchzusetzen. Das geht so lange gut, bis alle Kräfte aufgebraucht sind. Geht man jedoch immer wieder über die eigenen Grenzen hinweg, steht irgendwann das Burnout an. Wer also zuvor schon lernt, seine Kräfte einzuteilen, kann das vermeiden. Aber wie geht das?

Von *Jana Tashina Wörrle*

Das Ergebnis des Energie-Checks von [Christoph Seywald](#) zeigt nach ein paar Klicks in wenigen Minuten den eigenen Erschöpfungstyp an. Das ist eine Einschätzung dessen, wie gut man **mit den eigenen Kräften haushalten** kann – und auch, wie stark sie in diesem Moment aufgebraucht sind. Die Auswertung des Online-Checks soll lediglich erste Hinweise darauf geben, ob man gerade dabei ist, sich im Job, im Leben und mit all den Aufgaben, die man täglich zu bewältigen hat, ständig zu überfordern.

Denn dieses Gefühl kennen viele Menschen und es ist auch in Unternehmerkreisen und bei denjenigen, die **sehr viel Verantwortung im Beruf** tragen, ein bedeutendes Thema geworden. Als Psycho-Holistischer Berater und Coach erlebt Christoph Seywald das täglich. Vor Jahren war der Maschinenbauingenieur selbst an dem Punkt, dass er lernen musste, wie begrenzt die eigenen Kräfte sind. In seiner damaligen Führungsposition in einem großen Konzern zog er dann die Notbremse und stieg Schritt für Schritt in einen neuen Beruf um.



Aufgaben über Aufgaben stehen an. Wenn man die Verantwortung hat, diese ganz alleine zu koordinieren, kann es schnell zu viel werden. Wichtig daher: Die eigenen Kräfte richtig einteilen. - © Dallen - stock.adobe.com / generiert mit KI

 WEITERE BEITRÄGE ZU DIESEM ARTIKEL

Seine Erkenntnisse nutzt er heute, um anderen Menschen zu zeigen, wie man aus der Falle der ständigen Überforderung herauskommt. Er zeigt auf, wie man wieder lernt, seine Kräfte einzuteilen. Im Interview erklärt er, was dabei besonders wichtig ist.

"Müdigkeit ist kein Normalzustand"

Woran zeigt sich im Arbeitsalltag, dass die mentale Gesundheit schwächelt und dass man aktiv werden sollte?

Christoph Seywald: Typisch ist, dass man zwar ausreichend lange schläft oder zumindest denkt, dass man schläft, und trotzdem ständig müde ist. Wenn sich auch Kleinigkeiten als Belastung anfühlen, ist das Energielevel wahrscheinlich einfach ganz niedrig. Müdigkeit, Gereiztheit, Unkonzentriertheit und auch Rücken- und Gelenkschmerzen zeigen bei vielen Menschen an, dass sie eigentlich eine Erholung brauchen. Je mehr Verantwortung man im Beruf hat, umso schwerer ist es oft, Pausen zu machen. Das gilt für größere Pausen, um den Akku wirklich wieder aufzuladen, als auch für regelmäßige Pausen, die man einplanen sollte, damit der Akku erst gar nicht leer geht.



Christoph Seywald war einst in einer Führungsposition eines großen Konzerns. Heute hilft er Menschen zu lernen, wieder in Balance zu kommen und damit auch einem Burnout vorzubeugen. - © privat

System betreffen, zum Hausarzt zu gehen. Das sollte man abklären. Als Psycho-Holistischer Coach

Wenn Unternehmer Raubbau am eigenen Körper betreiben

Erholung im Schlaf: Das sind die Voraussetzungen

Überlastet? So stoppen Sie das ständige Grübeln

Ich erlebe es ganz häufig, dass jemand vieles versucht, um leistungsfähiger zu sein – gesunde Ernährung, Sport und auch Erholungskurse zum Stressabbau. Dabei werden Pausen – das Gegenteil vom ständigen Tun – oft vergessen. Wer ein sehr hohes Leistungs- und Anspannungslevel hat, möchte meistens aktiv etwas gegen das Problem tun. Das ist an dieser Stelle aber oft kontraproduktiv.

So ist ein weiteres Warnzeichen, dass man beginnt, soziale Kontakte zu meiden. Wenn jedes Treffen mit einem Freund oder der Familie sich wie eine weitere Belastung anfühlt, sollte man mal darüber nachdenken, warum man dafür keine Kraft mehr hat. Normalerweise braucht man gerade das soziale Umfeld, um mal abzuschalten, um Gefühlen Raum zu geben.

Schritt für Schritt wieder eine Balance finden

Gibt der Energie-Check Aufschluss darüber, ob man nur mal eine kurze Auszeit braucht oder eine radikalere Veränderung?

Ja, er kann eine Einschätzung geben. Ich bin kein Mediziner und rate jedem, der starke körperliche Symptome spürt, wie ständige Schmerzen oder Anzeichen, die das Herz-Kreislauf-System betreffen, zum Hausarzt zu gehen. Das sollte man abklären. Als Psycho-Holistischer Coach

arbeite ich mit den Menschen, die merken, dass sie gerade auf dem Weg sind, ins Burnout zu schlittern. Sie haben die Warnsignale erkannt und brauchen Hilfe, nun wieder in die richtige Richtung zu kommen. Dabei geht es um Prävention. Der erste Schritt, um zu erkennen, dass gerade etwas schief läuft, kann der Energie-Check sein. Er hilft zu sehen, dass man wieder lernen muss, die eigenen Kräfte richtig einzuteilen,

Nach dem kurzen Check braucht man aber oft tiefergehende Gespräche, um ein Hinterfragen anzustoßen. Oftmals gelingt das besser, wenn jemand von außen den Spiegel vorhält. Dabei sind Fragen wichtig, wie: *Was ist gerade mein Ziel? Und was ist langfristig mein Ziel? Was treibt mich an und warum in diesem Tempo?*

Es ist vielen gar nicht bewusst, warum sie ständig rennen und alles gleichzeitig machen, statt konzentriert nacheinander und ohne danach ausgebrannt zu sein. Die Fragen gehen dann aber noch weiter – irgendwann dahin, dass man wieder Antworten findet, was einem selbst helfen kann, um sich nicht ständig überfordert zu fühlen. Es geht ganz individuell darum zu wissen, wie man seine Pausen gestalten muss, wie viele es sein sollen und wann. Die einen brauchen ganz viel Ruhe und andere die Natur. Das zu wissen, ist ein wichtiger Schritt, wieder eine Balance zu finden, um Kräfte einzuteilen und dann auch in den Zeiten, die fürs Arbeiten da sind, produktiv zu sein.

"Man muss lernen, Grenzen zu setzen und Pausen zu machen"

Kann man denn selbst aus dem Kreislauf der ständigen Überforderung wieder herauskommen? Und wenn ja, wie?

Natürlich kommt es darauf an, wie stark die Symptome sind, und es gelingt nicht jedem, aber grundsätzlich ja, das kann man. Man muss es aber wirklich wollen und erkannt haben, dass man ein Problem hat. Diese erste Erkenntnis bringt einen dann auch zum zentralen Punkt, herauszufinden, was man braucht, um wieder Kraft zu tanken – und dann auch, wie man die verschiedenen Phasen richtig einteilt und in Balance bringt. Zentral ist, dies zu erkennen. Das schaffen manche alleine, aber vielen tut es auch gut, eine Anleitung zu bekommen und an dieser Stelle etwas abgeben zu können.

Gerade Menschen wie Unternehmer, die immer eine Last durch sehr viel Verantwortung spüren, dürfen auch mal etwas abgeben – an dieser Stelle und grundsätzlich auf dem Weg hin wieder zu einem vollen Akku. Man muss wieder lernen, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Schrittweise und ohne eine Überforderung, weil man alles auf einmal oder mit einem radikalen Schnitt möchte, geht es dann weiter, wenn man lernt Pausen zu machen und sie als Fortschritt zu bewerten.

Warum drängen viele Betroffene die Problematik meistens sehr lange weg, bevor sie aktiv werden? Ist das Thema immer noch mit Vorurteilen verbunden?

Ja. Es geht schließlich darum, Schwächen zuzugeben – zumindest empfinden das Betroffene so, und gerade Unternehmer und Menschen mit viel Verantwortung haben meist jahrelang gelernt, immer mit Stärke aufzutreten.

Das, was jetzt aber geschehen kann, wenn man sich die eigene Überforderung bewusst macht und wieder lernt, Grenzen zu setzen und Pausen zu machen, hat aber nichts mit einem Scheitern zu tun,

nichts mit Schwäche. Es geht ja auch nicht darum, plötzlich alles anders zu machen. Es ist eine Stärke, wenn man wieder eine Balance herstellt, die dann auch dazu führt, dass man wieder belastbarer ist.

>> *Wie Sie Ihren Erschöpfungstyp erkennen und richtig damit umgehen, erfahren Sie durch den Energie-Check*

Energie-Akku wieder aufladen: Drei wichtige Tipps von Christoph Seywald

1. Wahrnehmen statt Wegdrücken: Die meisten spüren sehr früh, dass etwas nicht stimmt, aber sie reden es klein. Der erste Schritt ist, ehrlich hinzusehen – Müdigkeit ist kein Normalzustand.

2. Kleine Routinen statt große Revolution: Es sind nicht die großen Urlaube, die uns retten, sondern kleine, bewusste Energieanker im Alltag – etwa ein klarer Start in den Tag, zehn Minuten echte Pause, bewusste Atmung zwischen Terminen.

3. Raus aus dem Allein-Schaffen-Modus: Viele glauben, sie müssten alles selbst regeln. Das Gegenteil ist wahr: Unterstützung, Reflexion und Begleitung über einen gewissen Zeitraum machen den Unterschied. Es hilft, diese kleinen Veränderungen systematisch zu verankern, damit sie nicht nach zwei Wochen wieder verpuffen. Die Umsetzung im Alltag ist wichtig.