



In Balance bleiben

ALLE JAHRE
WIEDER STEHT ER VOR
DER TÜR: DER SCHULAN-
FANG. DAMIT VERBUNDEN IST
NICHT NUR FÜR VIELE KINDER
STRESS. AUCH ELTERN KOMMEN
SCHON MAL AUS DEM GLEICHGE-
WICHT. DENN SIE HABEN IMMER
MEHR ROLLEN IN IHREM LEBEN
INNE. SCHALTEN SIE
BEWUSST EINEN GANG
ZURÜCK.

Schon mal nachgedacht, welche Berufe eine Mutter so tagsüber alle noch zusätzlich zu ihrem eigenen Job ausübt? Psychologin, Putzfee, Nachhilfetrainerin, Freizeitmanagerin, Omaersatz, Kummer tante, Shoppingguide, Finanzmanagerin, Köchin, Eventmanagerin, Mama-Taxi ... die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Was früher in Großfamilien aufgeteilt wurde, haben heute Eltern alleine zu managen. Da kann es schon vorkommen, dass man sich ausgepowert fühlt. Damit dies jedoch nicht im Burnout endet, sollte man rechtzeitig auf die Stopp-Taste drücken.

den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit und Tod sein. Experten schätzen, dass Burnout-bedingte Krankheitsfälle Unternehmen jetzt schon Milliarden Euro pro Jahr kosten.

Auf sich selbst achten

Gerade Frauen sind durch die immer noch vorherrschende Mehrfachbelastung Beruf, Haushalt und Familie besonders gefährdet. Susanne Strobach, Mediatorin und Universitäts-Lektorin: „Halten Sie sich bei allen guten Absichten immer eines vor Augen: Nur wenn es MIR gut geht, kann ich gut für

Die Weltgesundheitsorganisation WHO deklariert Stress als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Bis

2020 werden stressbedingte Krankheiten neben

andere sorgen! Daher achten Sie als Erstes auf sich selbst! Das ist nicht egoistisch, das ist schlicht die Basis für alles, was sie tun und leisten wollen und manchmal auch müssen.“

Die einzige Chance auf Burnout-Prävention liegt in der Vorbeugung. Im Erkennen meiner Muster und dem Reflektieren: Sind sie mir nützlich oder sollte ich das eine oder andere einmal ändern? Strobach: „Ich treffe immer wieder in Seminaren auf Frauen, die sich selbst ständig unter Druck setzen mit alten Glaubenssätzen wie, wenn man das Haus verlässt, müssen die Betten gemacht und alles aufgeräumt sein. Als ob das Einbrecher stören würde. Oder, ich muss jeden Abend ein warmes Nacht Mahl kochen. Seien Sie mutig: heute Abend gibt's gemeinsam mit allen Familienmitgliedern belegte Brötchen am Sofa.“ Den Druck, dem wir uns selbst aussetzen, geben wir auch an die Familie weiter. Kinder spüren den Stress und kom-