

Sport und Burnout



Copyright Martin Wolf - Seminarleiter Praxis Brücke AG / Bildquelle: Pexels

Vom Sport mehr über das Burnout lernen: Wo stehe ich?

Bei einem Marathon ist es wichtig seine Kraft einzuteilen und zu wissen, bei welchem Kilometer man steht. Erfahrene Marathonläufer wissen, bei der KM-Marke 35 verlassen einem nämlich oft alle Kräfte und man will einfach nicht mehr. Jetzt gilt es 7 km lang durchzuhalten, wenn das Ziel erreicht werden soll.

Schaffe ich das?

Wer ist schon an seine Grenzen gegangen und hat trotzdem weitergemacht?

Deshalb stellt sich immer wieder die Frage im Sport: wo stehe ich?

Ist mein Training aufbauend oder ist es ein Übertraining. Dazu gehört ein Plan und vor allem muss man wissen wo man selbst steht. Müdigkeit alleine ist kein Indikator.

Gerade im Sport gibt es berühmte Fälle, die ihr «Gold» erreichten, aber es gibt genau so berühmte Leistungsträger, die den Löffel abgegeben haben oder sogar ins Gras gebissen haben - bewusst!

Wie kann man die Hintergründe verstehen und die Zusammenhänge deuten?

Wie können wir dieses Orientierungs-Schema in die Berufswelt übertragen? Wie ist es möglich zu wissen wo ich stehe und «wie lange» ich noch durchhalten kann? Bei welchen Symptomen geht noch etwas und bei welchen Anzeichen trete ich besser etwas kürzer oder ziehe ich besser die Reissleine?

Wie soll man nun ein Burnout auf diese Weise

messen können?

Die moderne Technik und wissenschaftliche Erkenntnisse über den Körper machen dies möglich.

Schon seit vielen Jahren wird die Variabilität des Herzens als Gradmesser genommen. Bei ca. 87'000 Schlägen pro Tag kann man im EKG sehr leicht die Algorithmen der Anpassungsfähigkeit und des Erholungswertes eines Herzens sichtbar machen. Ja, man sieht ob jemand konzentriert ist oder beim arbeiten «schläft». Und man kann auch sehen, wie effektiv sich jemand beim Schlaf wirklich regeneriert. Und vor allem kann man sehen wie leistungsfähig jemand noch ist - oder nur so tut und eigentlich innerlich leer ist und besser zum Arzt sollte.

Diese Messungen sind mit wenig, aber einem gewissen Aufwand verbunden. Aber von den Auswertungen und den damit verbundenen Erfahrungen kann man sehr viel lernen. Diese Einsichten ermöglichen einen tieferen Erkenntnis, um auf die richtigen Symptome zu achten und diese entsprechend Ernst zu nehmen. Daraus lassen sich für jeden einzelnen individuelle Kurz- und Langzeitstrategien ableiten oder entwickeln, so dass man die letzten 7 km noch aufdrehen kann und erschöpft, aber gesund ans Ziel kommt.

Lernen Sie in unserem Seminar „Stress-Burnout-Sensibilisierung“ die Leistungsfaktoren kennen, die absolut notwendig sind, um echte Resilienz aufzubauen, Stress wirksam zu meistern und einem Burnout ehrfürchtig entgegen zu sehen um immer den gebührenden Abstand zu haben.

Ihr
Martin Wolf