Familientherapie-Kurs I 2016

Burnout und Gesellschaft

U. Davatz, www.ganglion.ch www.schizo.li

I. Einleitung

Der Mensch ist ein soziales Wesen und zeigt zwei konträre soziale Verhaltensweisen, die ihn evolutions-geschichtlich vorwärts gebracht haben:
Die Kooperation und die Kompetition.
Man sagt, als Jäger und Sammler mussten die Menschen kooperieren und ihre Beute teilen, als Ackerbauer haben sie begonnen, Besitz zu verteidigen und um Territorien zu kämpfen.
In der heutigen globalisierten Weltwirtschaft ist der ganze Erdball zu einem einzigen Jagdgebiet zusammen geschmolzen und die verschiedenen weltweiten Produktionsfirmen kämpfen um die Käufer mit möglichst billigen Preisen. Wir leben also in einer massiven Wettkampfgesellschaft. In den entwickelten Ländern können wir den Wettkampf zum Teil mit Automatisierungen und Robotern an Stelle von Menschen ersetzen.
Im Dienstleistungsbetrieb wie Gesundheitswesen oder im Bildungswesen geht das nur bedingt.
Diese Situation bringt mit sich, dass die Menschen zu immer mehr Leistung in kürzerer Zeit angetrieben werden, wir leben also in einer Zeit der modernen Sklavenwirtschaft.

II. Was hat das mit Burnout zu tun?

- Kann sich ein Individuum nicht genügend schützen vor diesem immer höheren Leistungsdruck, gerät es früher oder später in ein sogenanntes Burnout, in eine Leistungsüberforderung.

https://adhs.expert

- Sorgen die Vorgesetzten nicht genügend für ihre Untergebenen, ihre Angestellten, kommt es zu Burnout bei vielen, andere kündigen und es entsteht ein Know-how-Verlust.
- Leider gibt es häufig zu wenig verantwortungsvolle Vorgesetzten, die ihren Abgestellten gegenüber loyal sind, d.h. sich für sie und ihre Gesundheit verantwortlich fühlen Viele sind nur nach oben ausgerichtet auf ihren eigenen Erfolg..
- Eine solch schlechte Behandlung der „human ressources" des menschlichen Kapitals führt dann zu hohen Krankheitsausfällen und somit zu höheren Gesundheitskosten.
- Menschen müssen deshalb lernen innerhalb diese allgemeinen Wettkampfes besser für sich zu sorgen, Widerstand zu leisten und für sich einzustehen.

III. Burnout wegen schlechter persönlicher Handhabung der eigenen Ressourcen

- Viele Menschen geraten auch in ein Burnout aus persönlichen Gründen.
- Sie setzen ihre Ressourcen falsch ein, verfolgen Ziele, die nicht möglich sind, passen sich an, wo es gegen ihre innerste Natur geht, verlangen Dinge von sich die unmöglich sind, überfordern sich also selbst.
- Hier gilt es eigene Verhaltensmuster zu durchbrechen, „über die Bücher" zu gehen und sein Leben umzugestalten.
- Diese überfordernden Verhaltensmuster haben meistens mit den Mustern in der Herkunftsfamilie zu tun und müssen von dort her angegangen, aufgeschlüsselt und verändert werden.

U. Davatz / 09.01.2017

https://adhs.expert