



Michael Diaz (44),  
Coach & Betreuer,  
berät auch Sie

# Balance statt Burnout

Der Regensburger Coach und Therapeut Michael Diaz hat etwas gegen Bournout: Vorbeugen! Denn eine bewusste Lebensführung kann vieles von dem verhindern, was Körper und Seele „ausbrennen“ lässt.

Burnout ist keine Krankheit – zumindest darin sind sich die Ärzte einig. Aber damit hört die Einigkeit auch schon auf: Zu komplex sind die Zusammenhänge, Ursachen und Auswirkungen des Burnout-Syndroms. Entsprechend schwammig klingen viele Erklärungsversuche und selbst für eine gesicherte Diagnostik gibt es noch keine einheitliche Grundlage.

Allerdings zeigt die Erfahrung, dass oft eine Überforderungssituation im Alltag zu den maßgeblichen Auslösern von Burnout zählt. Michael Diaz bringt das auf die Formel „Viel geben – wenig zurück erhalten“. Ziel seiner Arbeit ist es daher, diese gestörte Balance wieder auszugleichen.

## Die Natur kennt kein Burnout

Ein Blick auf die Tierwelt kann helfen, das Grundproblem verständlich zu machen: Wenn Katze und Maus aufeinander treffen, werden sie zum Jäger und Gejagten. Die Maus fühlt sich bedroht und mobilisiert alle Kräfte zur Flucht. Dabei kommt ihr Organismus auf Hochtouren und nach spätestens zwei Minuten ist die Jagd vorbei, ganz gleich, wer der Sieger ist. Danach kommt die Zeit der Regeneration – das Verschnaufen nach der gelungenen Flucht oder für die Katze der Genuss der Beute. Einen Grund zum Weiterrennen gibt es so oder so für keinen.



Das Problem bei vielen Burnout-Betroffenen: Sie rennen im bildlichen Sinne immer weiter. Statt Körper und Seele Zeit zur Regeneration zu lassen, laufen sie aus echter oder gefühlter Notwendigkeit ständig auf Hochtouren.

## Acht plus acht macht ... Ausgleich

Um den eigenen Entspannungsbedarf zu erkennen, hat Coach Diaz eine einfache Faustregel: Acht Stunden Stress brauchen acht Stunden Entspannung. Allerdings rät er zur Ehrlichkeit, was das Thema „Stress“ angeht: Nicht nur der anstrengende Arbeitsalltag gehören in diese Rechnung, sondern auch fordernde Hobbies oder problematische Partnerbeziehungen. Was alles dazu zählt, erfährt man am Besten, wenn man sich eine einfache Frage stellt: „Was brauche ich, um noch mehr Stress zu bekommen?“ Nun gilt es wie auf einer Waage, „Stress-Zeit“ in die eine und „Entspannungszeit“ in die andere Waagschale zu legen. Ein dauerhaftes Ungleichgewicht kann zu Problemen wie Burnout führen. Mit einem wachen Blick auf die eigene Situation und den richtigen Konsequenzen kann man jedoch oft selbst einen Ausgleich herbeiführen: Stressfaktoren bewusst meiden und feste Zeiten für die Regeneration einplanen.

In seiner täglichen Arbeit als Therapeut m Michael Diaz oft die Erfahrung, dass viel kleine Impulse genügen, um dem Alltag neue Richtung zu geben. Wer auf sich gibt, lernt erste Anzeichen von Burnout zu kennen und kann dadurch schnell gegengern – damit das Leben „auf Kurs“ bleibt.

Catharina Nigger

## Das erwartet Sie demnächst

### Michael Diaz rät

- Folge 1:** „Frühlingsgefühle“ – aktiv Radfahren 3/2011
- Folge 2:** „Zielfindung“ – aktiv Radfahren 4/2011
- Folge 3:** „Motivationsregeln“ – aktiv Radfahren 5/2011
- Folge 4:** „Zwischenbilanz ziehen“ (Burn-out) aktiv Radfahren 6/2011
- Folge 5:** „Aktivierung mentaler Ressourcen“ aktiv Radfahren 7-8/2011
- Folge 6:** „Ressourcenspeicher anlegen“ – aktiv Radfahren 9-10/2011
- Folge 7:** „Mental fit durch den Winter“ – aktiv Radfahren 11-12/2011