

Elisabeth Manneck – Coaching und Psychotherapie

Bedeutung des schlechten Gewissens beim Burnout-Syndrom*



Schuldgefühle oder anders ausgedrückt, ein schlechtes Gewissen, spielen beim Entstehen des Burnout-Syndroms eine nicht unwesentliche Rolle. Je häufiger Sie ein schlechtes Gewissen haben, desto mehr „Lebensenergie“ wird davon aufgefressen.

Damit sind nicht die Situationen gemeint, in denen Sie ein schlechtes Gewissen haben müssten, sondern die „unangemessenen“ Schuldgefühle. Also Schuldgefühle in Situationen in denen Sie keine haben müssten.

Sie können die Schuldgefühl-Ebene bereits in kleinen Situationen beobachten:

- Ihr Arbeitskollege ist schlecht drauf: Haben Sie im ersten Moment den Gedanken oder das Gefühl, ob das wohl wegen Ihnen ist, oder ob Sie einen Fehler gemacht haben?
- Sie sind gestresst, ein Telefonvertreter ruft an und Sie sind unfreundlich, machen Sie sich im Nachhinein Gedanken darüber?
- Sie nehmen jemandem den Parkplatz weg, machen Sie sich da im Nachhinein noch ein- oder zweimal kurz Gedanken darüber?
- Alle Situationen, in denen es in Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis es jemandem schlecht geht: Haben Sie das Gefühl es hat irgendetwas mit Ihnen zu tun, oder haben Sie ein inneres Reißen sofort zu helfen oder macht es Sie aggressiv?
- Haben Sie ein schlechtes Gewissen, wenn Sie mal für sich einstehen wollen?

Beobachten Sie Ihren Alltag daraufhin. Meist braucht es einen Moment, um zu erkennen, wo Schuldgefühle vorhanden sind.

Beobachten Sie sich genau, was passiert, wenn Sie Ihrem inneren oder äußeren Anforderungen nicht genügen.

Durch die Schuldgefühle möchtest Du es noch besser machen

- also werden die Messlatten noch höher gesetzt
- und die Schuldgefühle werden noch verstärkt
- ...UND SO WEITER.....

Bei folgenden Verhalten ist ein schlechtes Gewissens dahinter:

- alle inneren und äußeren Rechtfertigungen
- nicht Nein sagen können
- man muss Recht haben
- nicht für die eigenen Bedürfnisse einstehen können
- vieles persönlich nehmen
- wenn ein Arbeitskollege schlecht drauf ist und ich frag mich zuerst, ob ich einen Fehler gemacht habe
- Vorwurfshaltung anderen gegenüber, der „Schuldige“ muss immer klar sein! Viel Ärger über die scheinbare Unfähigkeit von anderen. Hinter Ärger und Wut versteckt sich häufig ein schlechtes Gewissen. Dieser Ärger macht es dir möglich dich abzugrenzen und für dich einzustehen.
- Sich verantwortlich fühlen für alle oder alles: Wenn ich für Angelegenheiten, die ich nicht selber in der Hand habe, oder sogar für andere Menschen, die Verantwortung übernehme, sind die Schuldgefühle vorprogrammiert.
- Das ständige innere und/oder äußere abchecken, ob alle mit mir zufrieden sind
- Übermäßiges Harmoniebedürfnis
- Es kann sein, dass du das schlechte Gewissen so als ein zerfressendes Gefühl im Magen wahrnimmst

***Nicht die Arbeit an sich wird zu viel,
sondern das ewig schlechte Gewissen,
weil man den inneren überhöhten Ansprüchen
eh nie genügt, hält man nicht mehr aus!***