

## FACHBEITRAG 2013

### Leitartikel: Persönliches Energiemanagement

Arbeits- und Lebensenergie ist unsere wichtigste Ressource. Doch damit richtig zu haushalten, fällt vielen Menschen zunehmend schwer. Steigenden Anforderungen und wachsendem Druck begegnen sie mit Überstunden, Verzicht auf Freizeit und sportlichen Ausgleich. Am Ende steht nicht selten der körperliche und seelische Zusammenbruch. Laut einer aktuellen Studie der WHO ist Stress an der Entstehung von mehr als 60% aller Erkrankungen weltweit beteiligt und die Diagnose von Burn-Out-Syndromen nimmt rasant zu.



Viele Psychologen, Mediziner, Heilpraktiker und Trainer widmen sich inzwischen der Prävention solcher Themen. Hierbei hört man immer häufiger den neuen Begriff „Energie- oder Ressourcenmanagement“ neben den seit Jahren etablierten Themen Zeitmanagement, Lebensmanagement und Work-Life-Balance. In diesem Artikel möchten wir erläutern, was sich genau dahinter verbirgt und ob es sich dabei „nur“ um alten Wein in neuen Schläuchen handelt.

### Was ist eigentlich Energiemanagement?

Unter dem Begriff **Energiemanagement** versteht man die Gesamtheit aller Planungen für den Bedarf der benötigten persönlichen Energie. Hierbei geht es darum, die **eigenen Energieressourcen** zu kennen, einschätzen zu können und Strategien zur Stärkung dieser zu identifizieren und einzusetzen. Das Konzept beinhaltet und verbindet mehrere bereits etablierte Themen:

1. Stressmanagement
2. Zeitmanagement
3. Konfliktmanagement
4. Work-Life-Balance
5. Lebensmanagement

Ein wirksames Energiemanagement erhöht die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress- und Erschöpfungseinbrüchen, bietet Klärung und Entlastung bei zugespitzten Krisen- und Konfliktsituationen, ermöglicht Orientierung und mehr Selbstsicherheit. Zudem fördert es die Steuerungs- und Leistungsfähigkeit durch einen sicheren Umgang mit den eigenen Kräften und Ressourcen.

### Stress, Burn-Out und Co

Stress ist ein subjektiver Zustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine kritische, zeitlich nahe und subjektiv lang andauernde Situation wahrscheinlich nicht vermieden werden kann. Generell bewerten wir dabei die eigenen Handlungsmöglichkeiten und Ressourcen geringer als die bevorstehende Belastung es erfordert. In der Urzeit hatte diese Reaktion, die mit der Ausschüttung von bestimmten Hormonen wie Adrenalin, Dopamin und Cortisol einhergeht, eine sinnvolle Schutzfunktion, die uns in gefährlichen Situationen zu erhöhter Aufmerksamkeit, Energie und letztlich zu der Entscheidung zwischen „fight or flight“ gedrängt hat.

Das Burnout-Syndrom ist international nicht als Krankheit anerkannt, sondern gilt als ein Problem der Lebensbewältigung (siehe Abschnitt ICD). Es handelt sich um eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher Überlastung. Diese wird meist durch Stress ausgelöst, der wegen der verminderten Belastbarkeit nicht bewältigt werden kann. Typischerweise beinhaltet das Thema die nachfolgenden Symptomatik:

1. Emotionale Erschöpfung (*exhaustion* oder *fatigue*): Diese Erschöpfung resultiert aus einer übermäßigen emotionalen oder physischen Anstrengung (Anspannung). Es ist die Stress-Dimension des Burnout-Syndroms. Die Betroffenen fühlen sich schwach, kraftlos, müde und matt. Sie leiden unter Antriebsschwäche und sind leicht reizbar.

2. Depersonalisierung: Mit dieser Reaktion auf die Überlastung stellen die Betroffenen eine Distanz zwischen sich selbst und ihren Klienten (Patienten, Schülern, Pflegebedürftigen, Teamkollegen oder Kunden) her. Das äußert sich in einer zunehmenden Gleichgültigkeit und teilweise zynischen Einstellung gegenüber diesen Personen. Mit anderen Worten: Sie lassen die Probleme und Nöte der Klienten nicht mehr an sich herankommen und konzentrieren sich auf den sachlichen Aspekt der Beziehung. Die Arbeit wird zur reinen unpersönlichen Routine.
3. Erleben von Misserfolg: Die Betroffenen haben häufig das Gefühl, dass sie trotz Überlastung nicht viel erreichen oder bewirken. Es mangelt an den Erlebnissen des Erfolges. Weil die Anforderungen quantitativ und qualitativ steigen und sich ständig verändern, erscheint die eigene Leistung im Vergleich zu den wachsenden Anforderungen gering. Diese Diskrepanz zwischen Anforderungen und Leistungen nimmt der Betroffene als persönliche Ineffektivität bzw. Ineffizienz wahr. Dies ist auch eine Folge der Depersonalisierung, weil die Betroffenen sich von ihren Klienten entfernt haben und auf deren Erwartungen nicht mehr wirksam eingehen können. Darunter leidet der Glaube an den Sinn der eigenen Tätigkeit.

Quelle: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

### Übung zur Analyse der aktuellen Energieverteilung

Haben Sie sich schon einmal überlegt, wo Ihre Energie herkommt? Die Energie, die Sie brauchen, um konzentriert zu arbeiten? Konzepte, Strategien oder praktische Arbeiten zu erledigen? Um ein Team in Gang zu bringen? Ganz zu schweigen, von der Zusatzenergie, die Stress, Zigaretten, Alkohol, Lärm oder gar Konflikte benötigen. Mit der nachfolgenden Übung können Sie ganz einfach einen ersten wesentlichen Schritt in Richtung eines besseren Energiemanagements machen:

Zeichnen Sie eine senkrechte Linie in die Mitte eines leeren Blattes, um von dort aus jeweils abzutragen, welche Themen in Ihrem Leben Energie kosten (Balken nach links) und welche Themen Ihnen Energie spenden (Balken nach rechts).

Je weiter die Balken nach links oder rechts ausschlagen, desto mehr Energie kosten bzw. spendet diese. Nutzen Sie hierfür eine Skala von -10 bis +10. Ein und dasselbe Thema kann dabei sowohl Energie kosten als auch Energie spenden. Typische Themen sind dabei Arbeit, Freunde, Partner, Kinder, Haushalt, Hobbys. Wenn Sie Ihre Energieverteilung (IST) fertig haben stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wie fühle ich mich, wenn ich die Verteilung anschau? Gut, schlecht, zufrieden, unzufrieden, hilflos, überfordert, unterfordert ...
- Welche Segmente sind in Ihrer Verteilung zu groß, welche hätten Sie gerne größer?

Überlegen Sie anschließend, was sich in Ihrem Leben alles ändern müsste, um von Ihrer Ist- zu Ihrer Wunsch-Verteilung zu gelangen? In welchen Lebensbereich müssen Sie unbedingt etwas ändern? Welche zusätzlichen Energiespender könnten Sie noch in Ihren Leben integrieren? Welchen ersten kleinen Schritt in diese Richtung könnten Sie in dieser Woche noch in Angriff nehmen

### Resümee

Viele Unternehmen etablieren seit Jahren ein immer besseres und systematisches Gesundheitsmanagement, weil Sie erkannt haben, dass dies einerseits die betriebswirtschaftliche Chance bietet, die Folgekosten von Krankheiten, Fehltagen und Frühberentungen zu reduzieren. Andererseits bekommt das Thema eine immer größere gesellschaftliche Bedeutung und dient für Unternehmen auch dazu Mitarbeiter zu binden und das eigene Employer Branding zu verbessern. Insbesondere bei den veränderten Werten der sogenannten Generation Y.

Der Begriff Energiemanagement trifft das Thema aufgrund seiner Ganzheitlichkeit und den psychologischen Wechselwirkungen von Zeitmanagement, Arbeitsmanagement und Work-Life-Balance sehr gut. Inhaltlich betrachtet verbirgt sich hinter dem Konzept allerdings keine wirklich neue Erkenntnis.