

Herzlich willkommen

Vortrag / Kurz-Workshop
„Burn-out – Prophylaxe“



Einleitung

Theorie: Phasen und Symptome / Ursachen

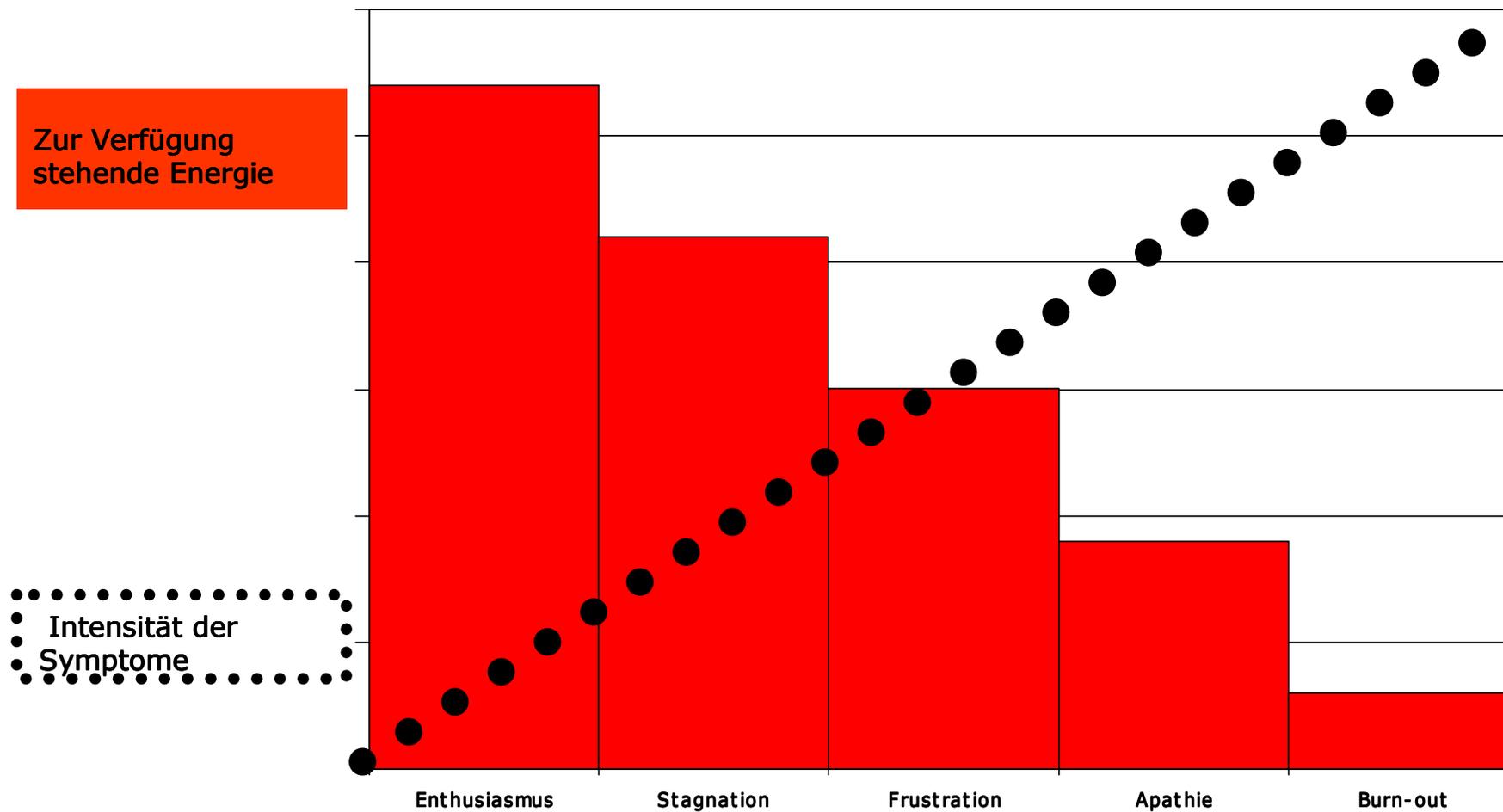
Vorbeugung: was kann ich tun, lassen, ändern?

Auswege: Handlungsmöglichkeiten (wieder-) finden

Übungen: Wahrnehmung von Situationen,
Ressourcen, Spielräumen



Phasen und Symptome



Phasen und *Symptome*

Phasenübergreifend:

+ Verzicht auf Erholungs- und Entspannungsphasen

+ Beruf oder anderer Bereich ist hauptsächlich Lebensinhalt

+ Nichtbeachten eigener Bedürfnisse

+ Beschränkung sozialer Kontakte

+ Erschöpfung und chronische Müdigkeit

+ Ablenkung und Trost durch Suchtmittel

+ Depression, Angstzustände



Phasen und *Symptome*

Phasenspezifisch:

- Anfangsphase- Enthusiasmus : + vermehrtes Engagement für bestimmte Ziele
- Red. Engagement - Stagnation : + Verlust der positiven Gefühle für Arbeit / Kollegen
+ Gefühl, ausgenutzt und nicht anerkannt zu werden
- Schuldzuweisung - Frustration : + Desillusionierung
+ Aufgabe wichtiger Lebensziele
+ Schuldzuweisungen ohne realen Hintergrund
+ vermindertes Selbstwertgefühl
- Verflachung - Apathie : + Verflachung des emotionalen, mentalen und sozialen Lebens
+ Konzentration auf die eigene Person
+ Probleme bei sozialen Kontakten
- Verzweiflung – Burn-out : + existenzielle Ängste und Verzweiflung
+ totale Sinnlosigkeit
+ körperlicher Zusammenbruch

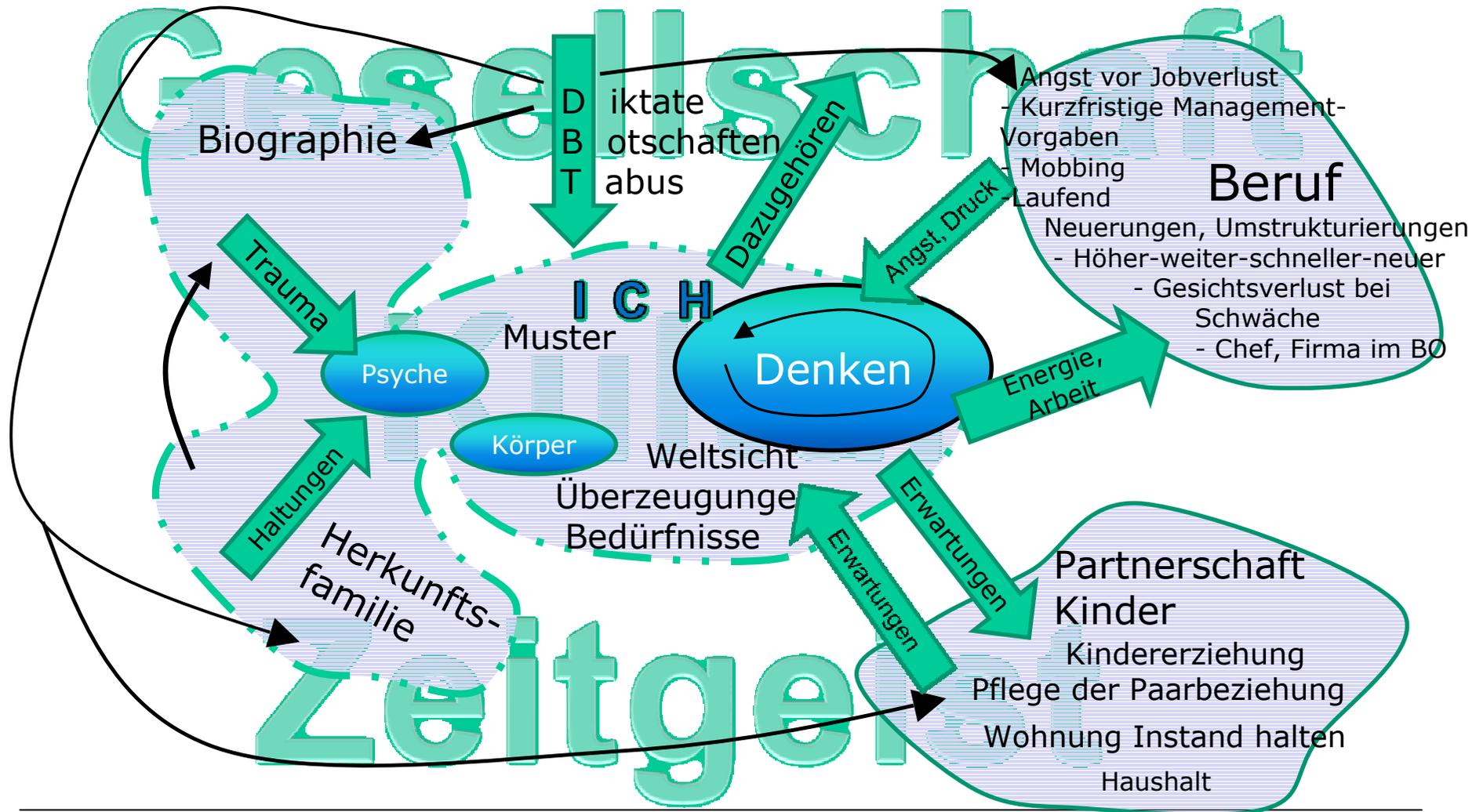


Bestandsaufnahme

1. Haben Sie abends oft das Gefühl, nicht Ihr gesamtes Tagespensum geschafft zu haben?
2. Arbeiten Sie oft auch am Wochenende?
3. Haben Sie ständig das Gefühl, in Eile zu sein?
4. Haben Sie Schwierigkeiten abzuschalten?
5. Haben Sie kaum Zeit für sich?
6. Haben Sie zu wenig Zeit für Ihre Familie?
7. Treiben Sie zu wenig Sport, essen zu viele Süßigkeiten, trinken zu viel Kaffee, Alkohol oder rauchen zu viel?
8. Schlafen Sie schlecht oder zu wenig?
9. Denken Sie viel über berufliche Dinge nach (oder grübeln Sie), auch in ihrer Freizeit?
10. Tun Sie immer mehr Dinge in immer kürzerer Zeit?



Ursachen



Ursachen

Burn-out - Förderer aus unserer Gesellschaft:

+ Große Freiheit, viele teils widersprüchliche Möglichkeiten, Globalisierung

+ gleichzeitige Auflösung von Ordnungen und Werten

+ sichtbarer materieller Erfolg ist hoch angesehen

+ Informationsflut; „perfekte“ Vorbilder in den Medien

+ wer gestresst ist, gilt als tüchtig, wichtig, unabhkmmlich



Ursachen

Burn-out - Förderer aus der Arbeitswelt:

- + Ziele zur Gewinnmaximierung werden immer kurzfristiger bis hin zur Unerreichbarkeit
- + häufige Umstrukturierungen, Schnelllebigkeit von Technologien
- + Arbeitsmarktlage führt zu Angst
- + mangelnde Anerkennung / wenig ehrliches Feedback
- + Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen
- + Mangel an Gestaltungsfreiräumen / Unterforderung
- + Mobbing-Situation
- + jugendliche Power wird höher eingeschätzt als erfahrenes Alter
- + Arbeitsumfeld (Kollegen / Chef) sind überlastet; ein Sog, dem man sich nicht entziehen kann



Ursachen

Speziell: Gestörte Ordnung der Arbeitsbeziehungen

Systemische Effekte wie beispielsweise

- Nicht-Anerkennung des Vorgesetzten
- Chef, der seiner Position nicht gerecht wird
- Parallel-Hierarchien
- Unterschätzung der Bedeutung der Dauer der Firmenzugehörigkeit etc.

zehren die Kräfte aller Beteiligten auf



Ursachen

Burn-out - Förderer aus Partnerschaft und Familie

- + Erwartungen an den Partner sind so hoch wie nie!
- + Verlust von familiären Bindungen
- + Müdigkeit und Erschöpfung aus Berufsalltag werden ins Familiäre geschoben
- + in der Familie anstehende Aufgaben werden vernachlässigt
- + Achtung und Anerkennung der Leistung des Partners fehlt
- + Bedürfnisse der Familienmitglieder werden als zusätzliche Belastung wahrgenommen
- + Teufelskreis: Kontaktverlust durch dauernde Mehrarbeit führt zu Flucht von Familie wieder ins Büro



Ursachen

Burn-out - Förderer aus dem persönlichen Feld

+ eigene Bedürfnisse werden nicht wahrgenommen werden oder unterliegen Glaubenssätzen und inneren Antreibern

+ Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen

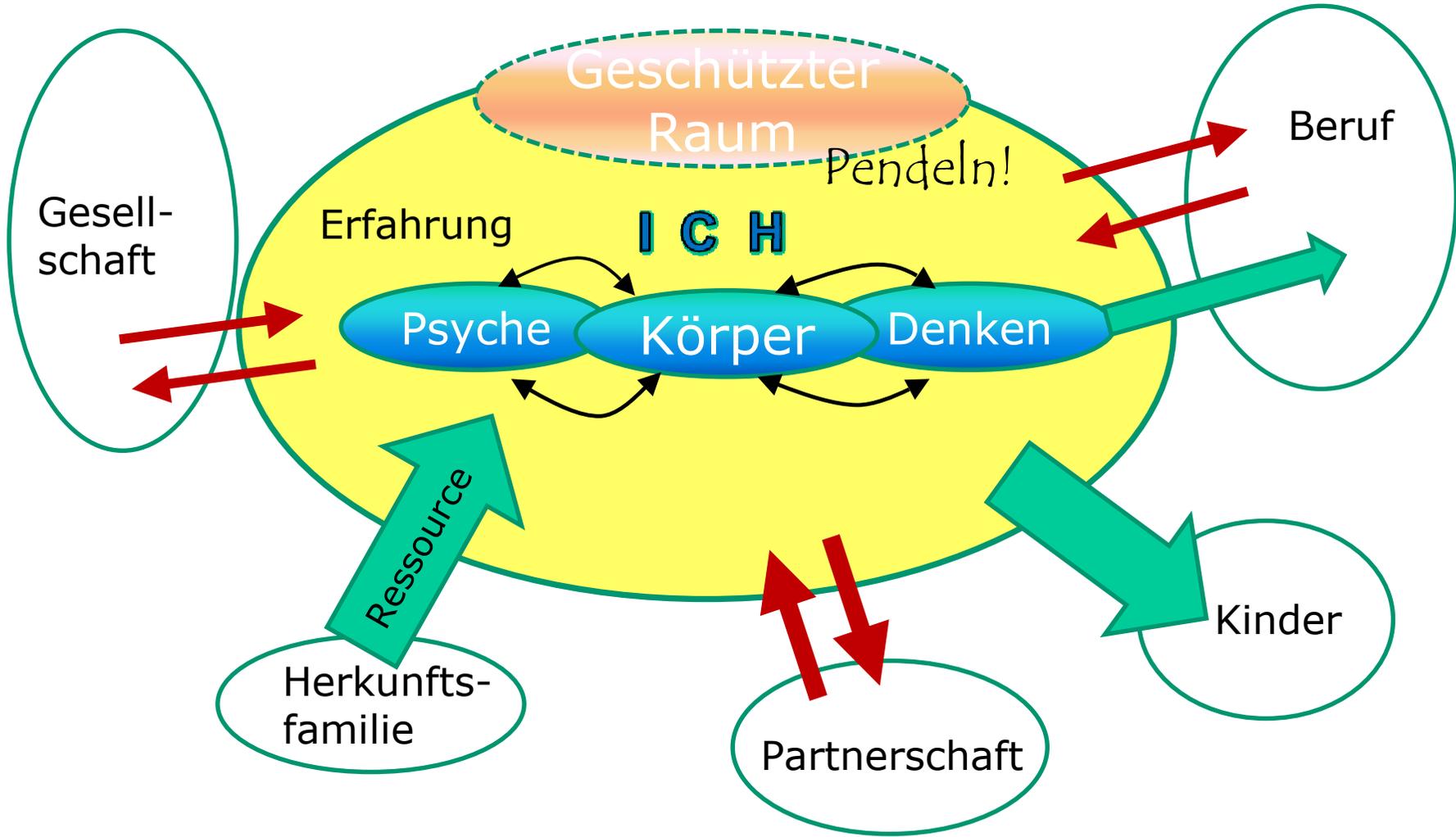
+ Weltsicht wird nicht im Kontakt mit dem Umfeld überprüft

+ „Energie-Lecks“, durch Trauma aus der eigenen Biographie oder auch aus der Familiengeschichte

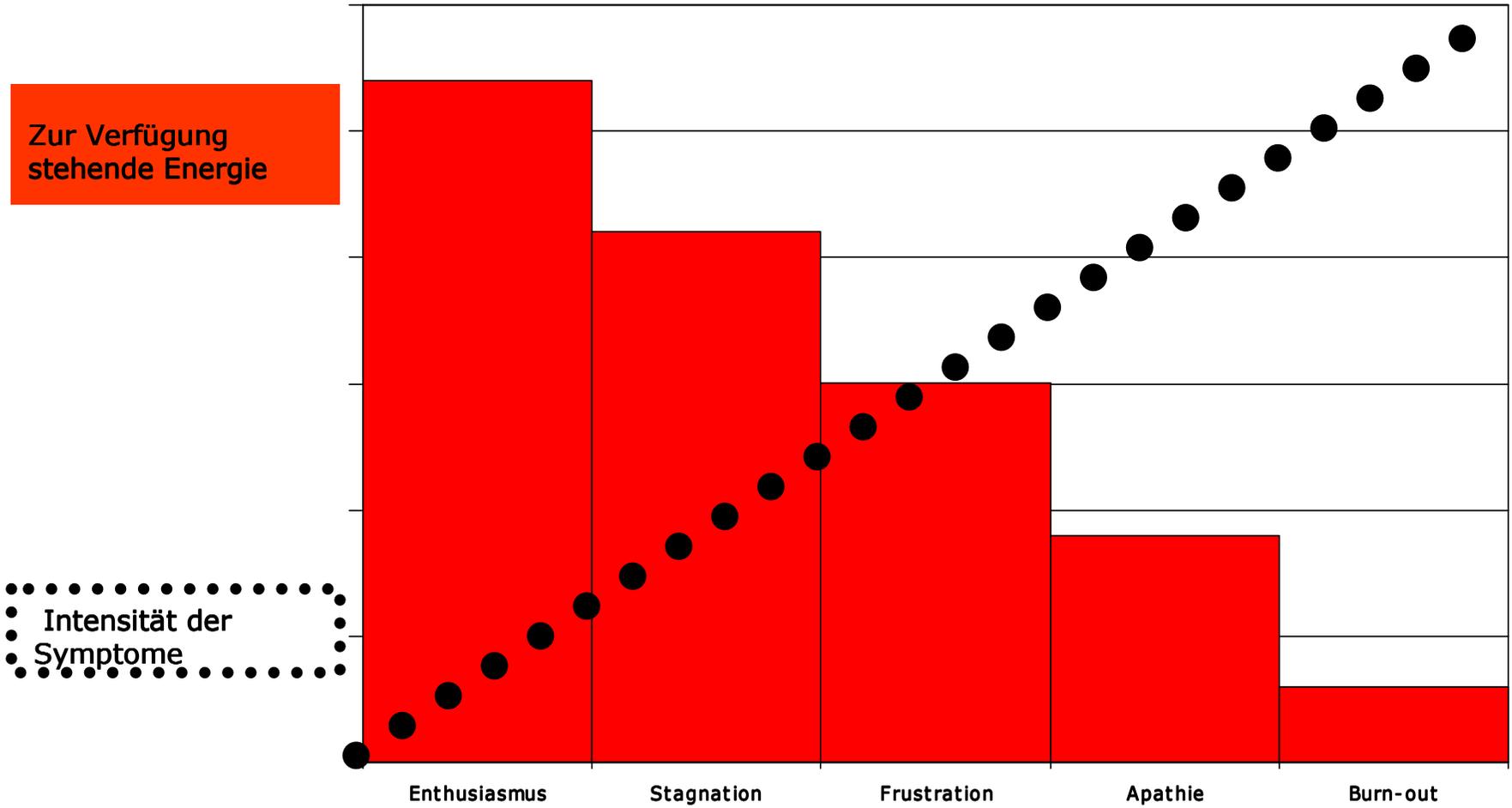
+ Fokus ist auf Problem-Situation gerichtet



Balance und Fluss



Vorbeugung: was kann ich tun, lassen, ändern?



Vorbeugung: was kann ich tun, lassen, ändern?

TUN	LASSEN
<ul style="list-style-type: none">+ Zeit und Raum schaffen für Ruhe und Regeneration+ Sinn und Halt außerhalb der Arbeit suchen+ Konzentration aufs Wesentliche+ Identifikation mit eigenen Werten und Zielen;+ Antreiber überwinden+ Ursachen für Missachtung der eigenen Bedürfnisse finden und verändern	<ul style="list-style-type: none">- voller Terminkalender- Arbeit als Mittelpunkt des Lebens- mehrere Eisen gleichzeitig im Feuer haben- ausschließliche Orientierung an vorgegebenen Werten und Zielen- Glaubenssätzen folgen- immer „JA“ sagen

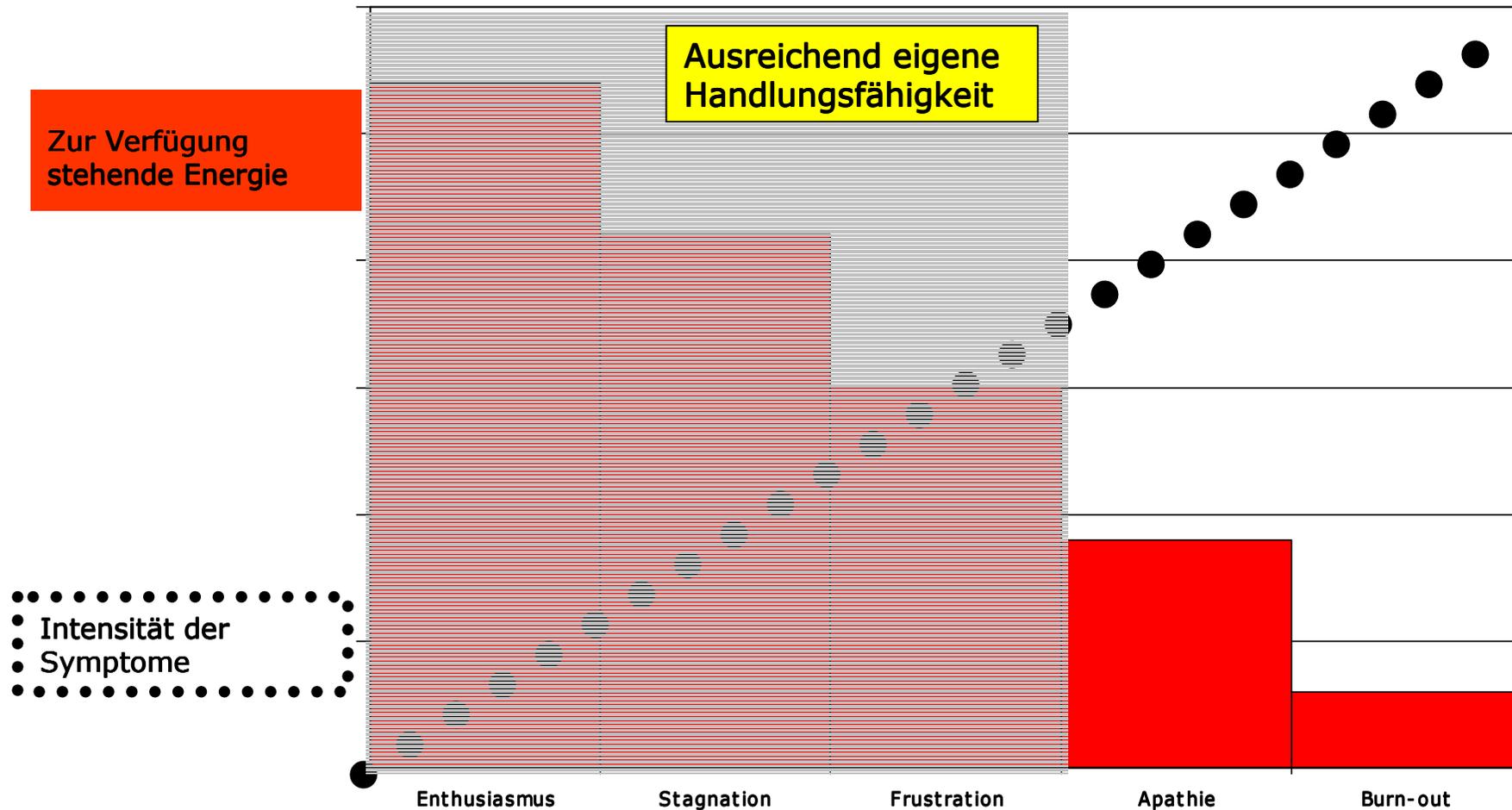


Vorbeugung: was kann ich tun, lassen, ändern?

TUN	LASSEN
<ul style="list-style-type: none">+ Für gute Aus- und Weiterbildung und sorgen+ Anforderungen der Position (als Vorgesetzter) erkennen und wahrnehmen+ Transparenz, gutes Klima, Fairness, Erklärbarkeit, Vorhersehbarkeit, Beeinflussbarkeit erzeugen bzw. einfordern+ Zwischenbilanz; das Leben mit Abstand betrachten	<ul style="list-style-type: none">- Fachliches und soziales know-how vernachlässigen- Vorstellung: Macht ist anrühlich; Verbrüderung mit den Mitarbeitern- Vorstellung: „es reicht, wenn ich weiß, was ich tue, die anderen geht es nichts an.“- unreflektiertes „weiter so“



Auswege: Handlungsmöglichkeiten (wieder-) finden



Auswege: Handlungsmöglichkeiten (wieder-) finden

TUN	LASSEN
<ul style="list-style-type: none">+ Zwischenbilanz ziehen und Lebensplan hinterfragen+ Selbsteinschätzung überprüfen+ das Leben spielerischer betrachten+ Innehalten und die Frage stellen: „was bleibt von mir ohne meine Arbeit?“+ Körperbewusstsein verbessern und den Körper wiederentdecken	<ul style="list-style-type: none">- auf bisherigem Verhalten beharren- Selbstüberschätzung, Vorstellung von Unersetzbarkeit, Fehlerlosigkeit- Suche nach schneller, perfekter Patentlösung- Innenschau als ein Zeichen von Schwäche betrachten- Körper als Maschine betrachten, die funktionieren muss



Auswege: Handlungsmöglichkeiten (wieder-) finden

TUN	LASSEN
<ul style="list-style-type: none">+ eigene Ressourcen bewusst machen und achtsam nutzen+ Ballast abwerfen, Informationsflut eindämmen, Termindruck entzerren, Aufgaben abgeben+ Ängste genau anschauen; dort steckt das Potential für Veränderung+ einen guten Platz im Leben suchen, wo wir im Einverständnis mit uns und den anderen leben können+ mit dem Partner über seine Bedürfnisse sprechen	<ul style="list-style-type: none">- Raubbau an eigenen Ressourcen betreiben- Vorstellung, dass totale Verfügbarkeit gleichbedeutend ist mit Qualität und Leistung- Vor der Angst die Augen verschließen- Die Vorstellung, sich eine Position im Leben nur aufgrund eigener Leistung erarbeiten zu können.- Für andere Mitdenken; anderen vermeintliche Last und Verantwortung abnehmen

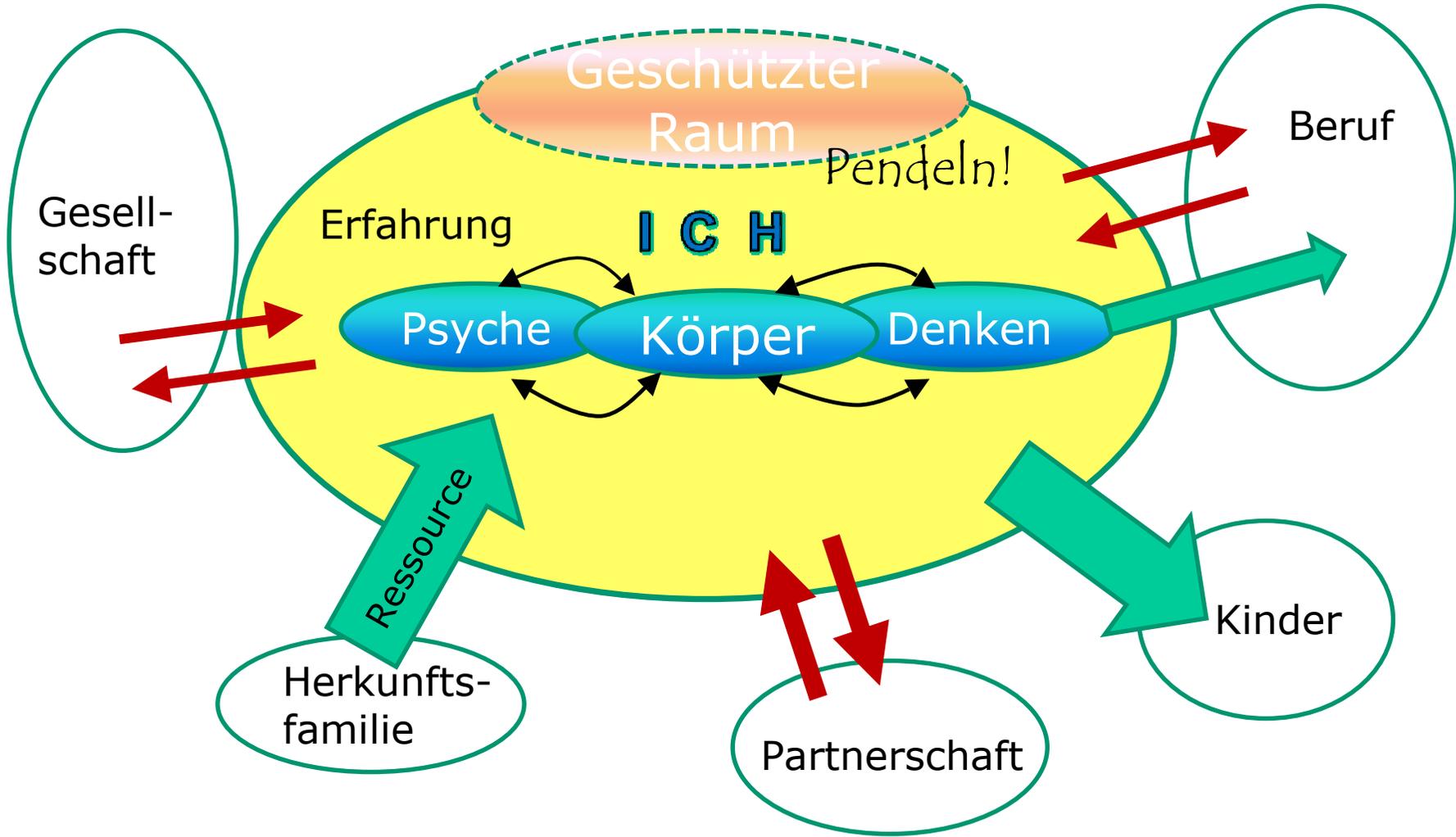


Auswege: Handlungsmöglichkeiten (wieder-) finden

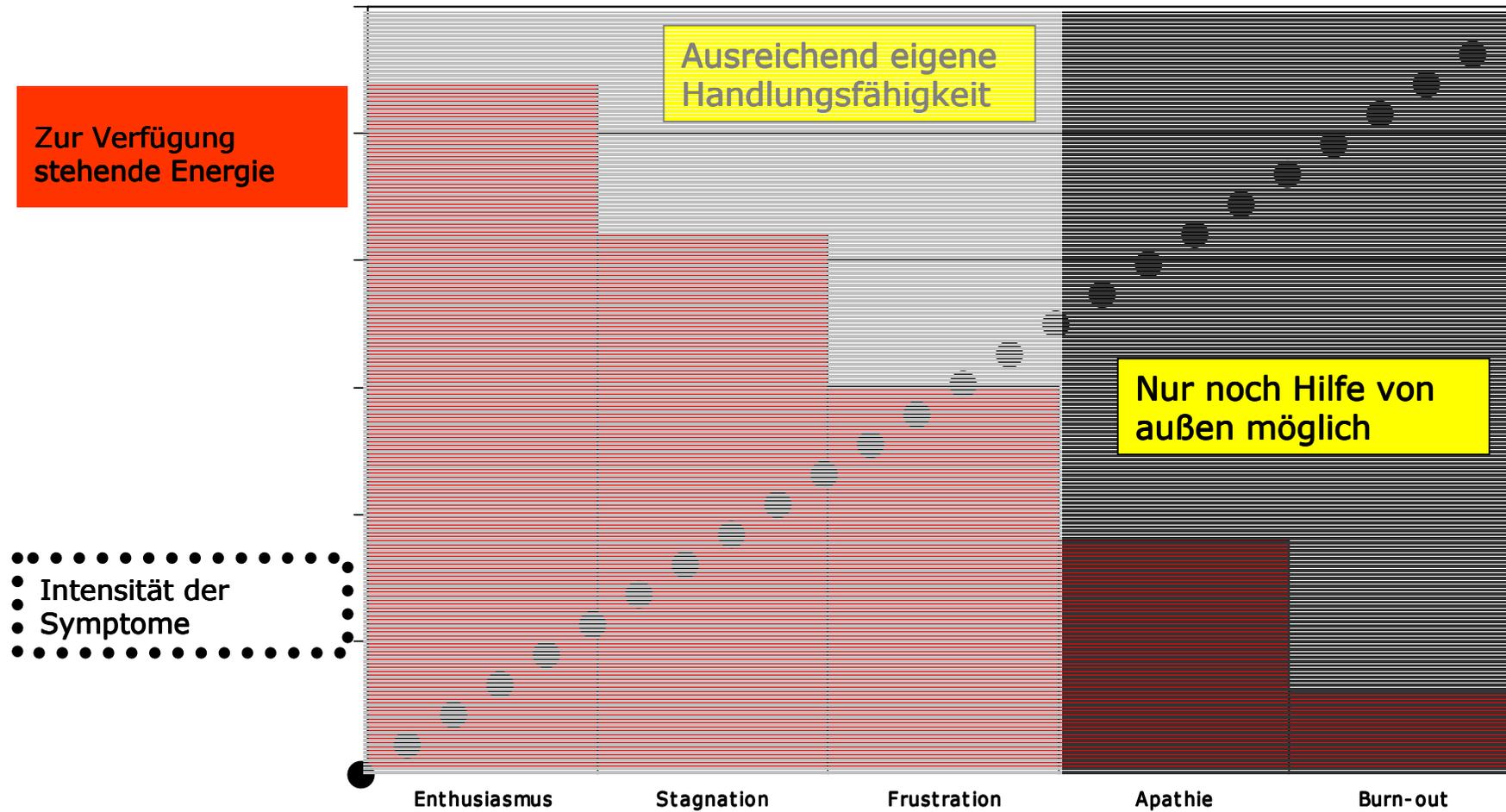
TUN	LASSEN
<ul style="list-style-type: none">+ Gemeinsam und partnerschaftlich an Widerständen wachsen.+ Lernen, schwierige Gespräche zu führen+ Sich Coaching, Beratung, Therapie, Begleitung als Prävention gönnen+ ausdauernd und kontinuierlich an sich arbeiten+ Hindernisse anschauen und „bewegen“: Veränderung an mir hat immer Auswirkungen auf mein Umfeld!	<ul style="list-style-type: none">- alles mit sich selbst ausmachen- Sich auf die eigenen besten Absichten verlassen- Hilfe zu suchen als Versagen betrachten- Diese Art der Anstrengung vermeiden- Schwierigkeiten als unverrückbare, unverhandelbare Blockaden sehen



Balance und Fluss



Auswege: Handlungsmöglichkeiten (wieder-) finden



Auswege: Handlungsmöglichkeiten (wieder-) finden

Im Burn-out

+ ausgedehnte Erholung (Kur)

+ Psychotherapie
zur realistischen Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit

+ Psychopharmaka

+ vielfältige therapeutische Ansätze auf körperlicher Ebene



Wesentliche Aussagen

- ⇒ (Grund-) Bedürfnisse sind nicht kontrollierbar und nicht verhandelbar
- ⇒ Burn-out kann jeden treffen
- ⇒ Die Kraft, die Sie in den Burn-out gebracht hat, kann Sie auch wieder herausholen
- ⇒ Burn-out ist keine lineare, abgrenzbare Krankheit, sondern ein Zusammenwirken von vielen inneren und äußeren Faktoren über einen längeren Zeitraum
- ⇒ Selbstakzeptanz und Selbstwahrnehmung ist der Schlüssel
- ⇒ Eine eigenes Wertegerüst ist die Grundlage, um dem Leben Sinn und Halt zu geben
- ⇒ Sie müssen es nicht alleine schaffen; mit Unterstützung geht vieles leichter
- ⇒ Auch in der Berufswelt wollen wir gesehen werden und dazugehören
- ⇒ Ein Teil der Kraft, die nach außen gerichtet ist, gehört nach innen gerichtet



Denkanstöße

Die Arbeit hört nie auf,
wir müssen sie selbst beenden!

Das Gras wächst nicht schneller,
wenn wir dran ziehen!

Die Friedhöfe sind voll
von unabhkömmlichen Menschen...

Don't push the river
It flows by itself

