

Stressbewältigung und Burnout-Prävention *Work-Life-Balancing: neu gedacht.*

Stress, Erschöpfung und Burnout

„Ein Mensch sagt –
und ist stolz darauf,
Er geh´ in seinen Pflichten auf.
Bald aber, nicht mehr ganz so munter,
Geht er in seinen Pflichten unter.“
(Eugen Roth)

Persönlichkeitsmerkmale von Ausbrennern

- besonders engagiert
- dynamisch, charismatisch
- zielstrebig
- leistungsbereit
- pflichtbewusst
- perfektionistisch
- innerlich beteiligt
- hilfsbereit
- aufopferungsvoll

→ **Achten Sie auf sich selbst!**

→ **Achten Sie auf die Tüchtigen!**

Merkmale eines Burnouts

- Körperliche und emotionale Erschöpfung
 - Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens
- Anhaltende Leistungs- und Antriebsschwäche
 - Abbau von Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität
- Verlust der Fähigkeit sich zu erholen
 - Psychosomatische Reaktionen, Auswirkungen auf die Gesundheit
- Zynische, abweisende Grundstimmung
 - Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisungen, Depression und Aggression

Zunehmende Erschöpfung

- Erschöpfung und Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Abnehmende Arbeitsleistung
- Mehr Fehler
- Mehraufwand
- Längere Arbeitszeiten
 - Schlafstörungen
 - Unfähigkeit sich zu erholen
- Erschöpfung und Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
-

Dauerhafter Stress

Stress → Erschöpfung → Burnout

Stress sichert unser Überleben

- Stress ist eine gesunde, das Überleben sichernde spontane Körperreaktion auf das, was wir als bedrohlich bewerten
 - Adrenalin schießt sofort ein macht bereit zu Kampf oder Flucht (schnell sichernd)
 - Cortisol folgt auf Adrenalin und macht wach und empfindlich (dauerhaft sichernd)
 - ein hoher Cortisolspiegel ändert die Bewertung von Ereignissen in Richtung bedrohlich
 - Stress steigt, wenn der Cortisolspiegel nicht in Ruhe sinken kann (Teufelskreis)

→ Bewegen Sie sich!

→ Machen Sie Pausen!

Generelle Stressauslöser

- Mangelnde Verstehbarkeit
 - › Geringe Vorhersehbarkeit
- Mangelnde Sinnhaftigkeit
 - › Geringe Zugehörigkeit
 - › Geringe Bedeutsamkeit
- Mangelnde Handhabbarkeit
 - › Geringe Ressourcen

Stress am Arbeitsplatz und im Privatleben

- Verstehbarkeit
 - › Unklare Ziele und Aufgaben
 - › Rollenkonflikte
 - › Wechsel der Arbeitssituation
- Sinnhaftigkeit
 - › Schlechtes Arbeitsklima
 - › Schlechter Kontakt zu Vorgesetzten
 - › Beziehungslosigkeit
 - › Langweilige Routine
 - › Mangelnde Anerkennung
- Handhabbarkeit
 - › Keine Autonomie und Entscheidungsfreiheit
 - › Starke Kontrolle
 - › Mangelnde Rückendeckung

Gesundheit am Arbeitsplatz und im Privatleben

- Verstehbarkeit
 - > Klare Ziele und Aufgaben
 - > Lösungsorientierte Kommunikation

→ Stellen sie Fragen!

- Sinnhaftigkeit
 - > Zugehörigkeit
 - > Anerkennung und Wertschätzung

→ Drücken Sie Anerkennung und Wertschätzung aus!

- Handhabbarkeit
 - > Rückendeckung
 - > Persönliche Spielräume

→ Schaffen Sie Spielräume!

Burnout-Prävention

- > Achten Sie auf sich selbst
- > Achten Sie auf die Tüchtigen
- > Bewegen Sie sich
- > Machen Sie Pausen
- > Stellen Sie Fragen
- > Drücken Sie Wertschätzung aus
- > Schaffen Sie Spielräume

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!