



BURNOUT

STRATEGIEN FÜR EINE
PERSÖNLICHE ENERGIEWENDE



Corinna Sonja Stenzel

Psychologische Beraterin
B·A·D Oberfranken

WIE HOCH IST GERADE IHR ENERGIELEVEL?



AGENDA

- Exkurs: Belastungen in der modernen Arbeitswelt
- Basisinformationen über Burnout
- Prävention: Burnout vermeiden
- Handlungsmöglichkeiten: Burnout entgegenwirken
- Unterstützungsangebote und weitere Informationen

AGENDA

- **Exkurs: Belastungen in der modernen Arbeitswelt**
- Basisinformationen über Burnout
- Prävention: Burnout vermeiden
- Handlungsmöglichkeiten: Burnout entgegenwirken
- Unterstützungsangebote und weitere Informationen

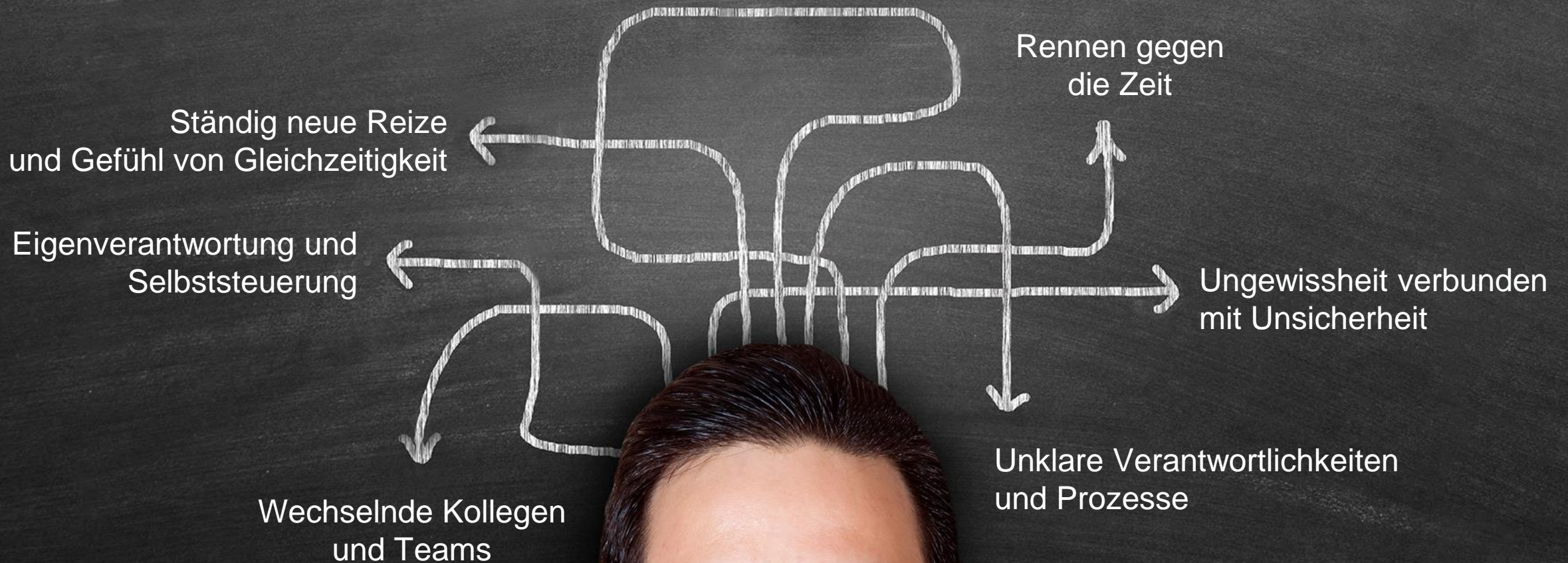
EXKURS: BELASTUNGEN IN DER MODERNEN ARBEITSWELT



ARBEITEN FRÜHER IM GEGENSATZ ZUM ARBEITEN HEUTE



BELASTENDE AUSWIRKUNGEN DER MODERNEN ARBEITSWELT



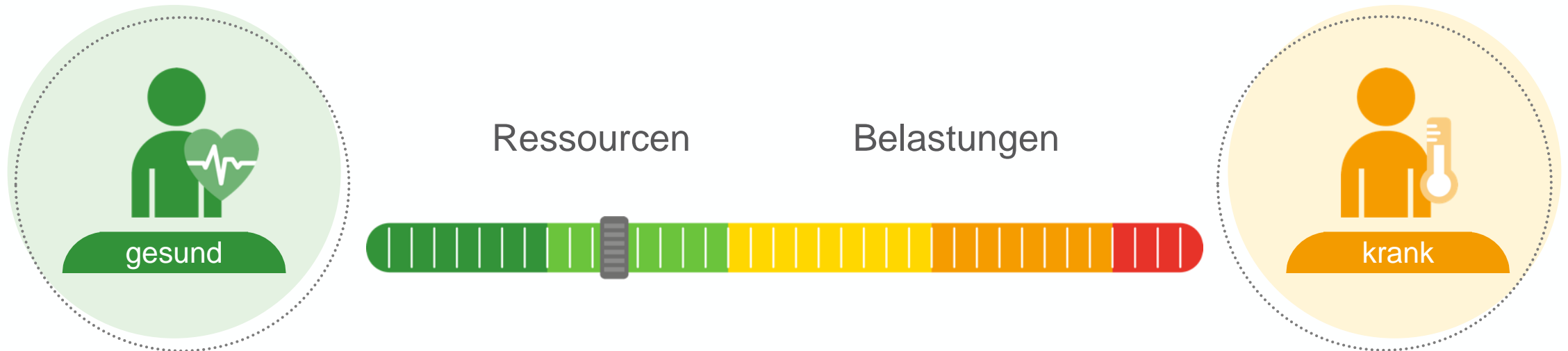
AGENDA

- Exkurs: Belastungen in der modernen Arbeitswelt
- **Basisinformationen über Burnout**
- **Prävention: Burnout vermeiden**
- **Handlungsmöglichkeiten: Burnout entgegenwirken**
- **Unterstützungsangebote und weitere Informationen**

BASISINFORMATIONEN ÜBER BURNOUT



BURNOUT DURCH DISBALANCE VON BELASTUNGEN UND RESSOURCEN



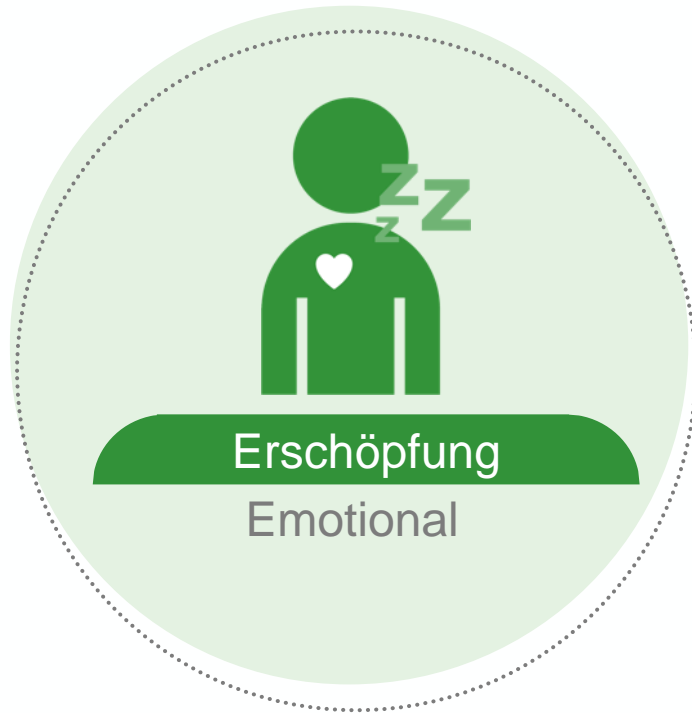
Wir haben auf der einen Seite **Belastungen** in unserem Leben, auf der anderen Seite sind unsere **Ressourcen**. Stress entsteht, wenn die aktuellen Belastungen unsere derzeit wahrgenommenen Ressourcen übersteigen. Hält dieser Stress auf Dauer an, führt es zu einem kontinuierlichen Energieverlust und somit langfristig zu Burnout.

DIE SIEBEN ETAPPEN ZUM BURNOUT

- 1 Leichte Erschöpfungssymptome
- 2 Rückzug von der Arbeit und aus dem sozialen Umfeld
- 3 Aggressivität und Ängstlichkeit kommen auf
- 4 Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität nehmen ab
- 5 Abbauerscheinungen breiten sich auf das Privatleben aus
- 6 Psychosomatische Reaktionen nehmen zu
- 7 Betroffene/r sieht keinen Ausweg mehr → Zusammenbruch



DIE DREI TYPISCHEN MERKMALE EINES BURNOUT



UND WUSSTEN SIE EIGENTLICH, DASS ...

- ... Burnout **erst 2022** im neuen Klassifikationskatalog für kassenärztliche Diagnosen (ICD-11) erscheinen wird?
- ... Burnout nicht als Krankheit klassifiziert wird, sondern (nur) als „**Faktor**, welcher den Gesundheitszustand beeinflusst“?
- ... sich Burnout mit über 100 unterschiedlichen **Einzel-symptomen** zeigen kann?
- ... Symptome auftreten, die sich auch in Zusammenhang mit **Erkrankungen** (bspw. Depression) zeigen?

AGENDA

- Exkurs: Belastungen in der modernen Arbeitswelt
- Basisinformationen über Burnout
- **Prävention: Burnout vermeiden**
- Handlungsmöglichkeiten: Burnout entgegenwirken
- Unterstützungsangebote und weitere Informationen

PRÄVENTION: BURNOUT VERMEIDEN



ENERGIESKALA ZUR SELBSTWAHRNEHMUNG



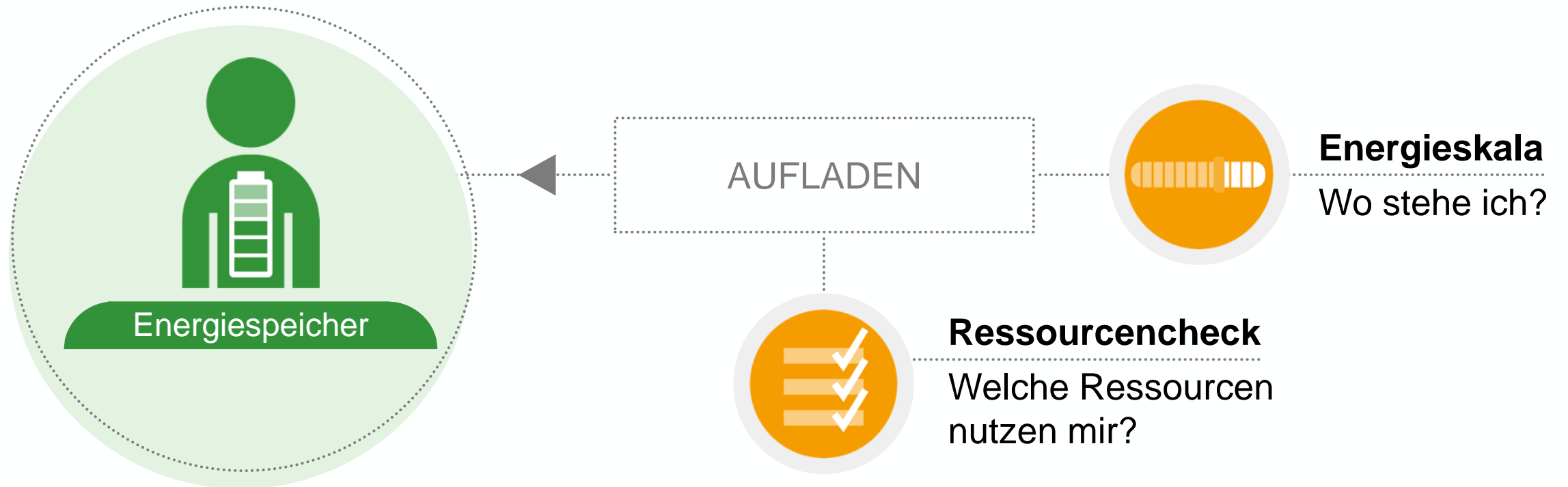
ENERGIELOSIGKEIT

VOLLER ENERGIE

Energielevel im **niedrigen Bereich**?
Was benötigen Sie, dass Sie sich
wieder besser fühlen?

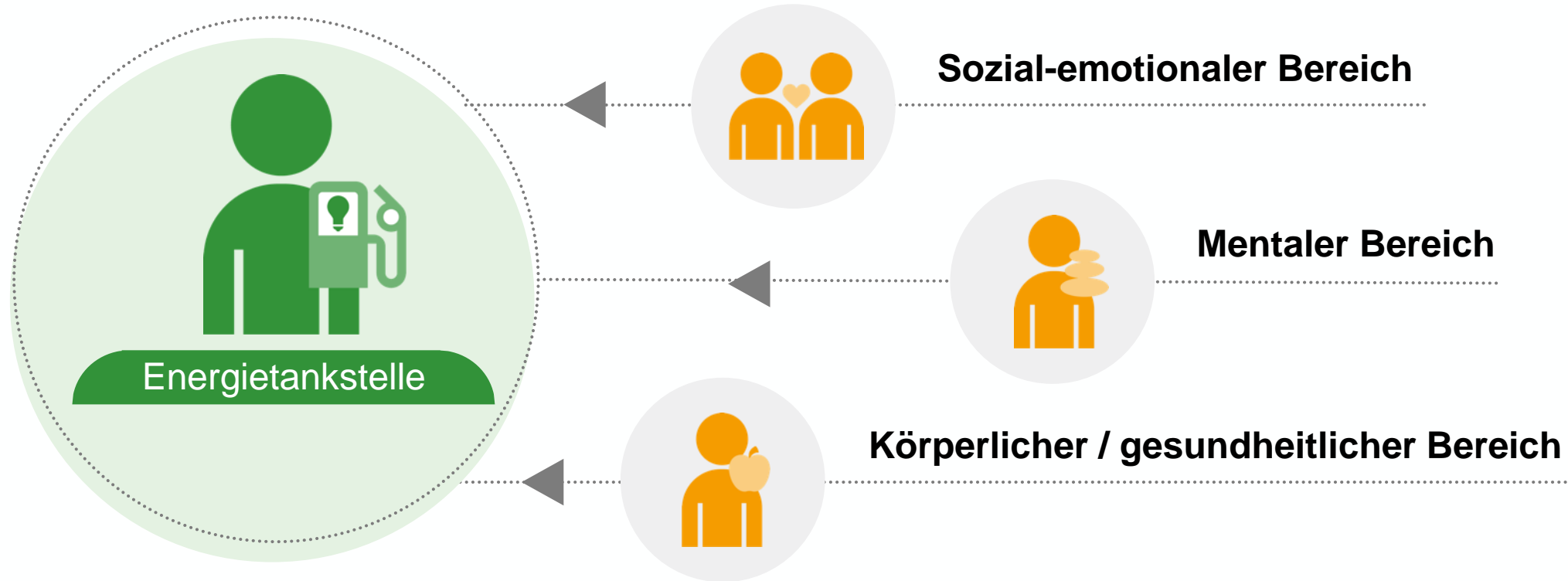
Energielevel im **hohen Bereich**?
Was hat dazu geführt?
Was habe ich dazu beigetragen?

REGELMÄSSIGER RESSOURCENCHECK



Voraussetzung dafür: Innehalten, Abstand gewinnen, Bestandsaufnahme, Selbstfürsorge

ENERGIESPEICHER AUFLADEN



SICH ABGRENZEN

- **Grenzen** Sie sich ausreichend ab.
- Nehmen Sie sich **Auszeiten** nur für sich.
- Trauen Sie sich, auch mal **Nein** zu sagen.
- Manchmal ist ein Nein zum anderen ein gesundes **Ja zu sich selbst**.
- Seien Sie ein leuchtendes Vorbild für andere und leben Sie eine gesunde **Selbstfürsorge** vor.
- Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist das **größte Geschenk**, das wir uns und unseren Mitmenschen machen können.

AGENDA

- Exkurs: Belastungen in der modernen Arbeitswelt
- Basisinformationen über Burnout
- Prävention: Burnout vermeiden
- **Handlungsmöglichkeiten: Burnout entgegenwirken**
- Unterstützungsangebote und weitere Informationen

HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN: BURNOUT ENTGEGENWIRKEN



HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN NACH ETAPPEN ^{1/2}

1 Leichte Erschöpfungssymptome

- ▶ Sorgen Sie für mehr Auszeiten, emotionaler Ausgleich, Depriorisieren

2 Rückzug von der Arbeit und aus dem sozialen Umfeld

- ▶ Akzeptieren Sie Ihr aktuelles Ruhebedürfnis, Verzicht auf Freizeitstress

3 Aggressivität, Ängstlichkeit usw. kommen auf

- ▶ Gehen Sie wertschätzend mit sich selbst um, verzeihen Sie sich Fehler

4 Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität nehmen ab

- ▶ Nehmen Sie gelungene Aktionen wahr, bitten um Entlastung

HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN NACH ETAPPEN ^{2/2}

5 Zunehmende Auswirkungen auf das Privatleben

- ▶ Eine Auszeit hat nun oberste Priorität; ein Arztbesuch ist ratsam

6 Körperliche Symptome nehmen zu

- ▶ Spätestens jetzt sollten Sie einen Arzt konsultieren

7 Betroffener sieht keinen Ausweg mehr, bricht zusammen

- ▶ Berufliche Auszeit und Reha



HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN AUF DREI EBENEN ^{1/3}

Individuelle Ebene

SELF CARE

Akzeptanz und Selbstmitgefühl

Sensibilität für eigene Muster

Innehalten und Abstand gewinnen

Ressourcen verfügbar machen

Unterstützung holen



HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN AUF DREI EBENEN ^{2/3}

Interpersonelle Ebene

STAFF CARE

Fokus auf Führungsqualität,
Teamkultur und Teamressourcen

Regelmäßiger und informeller Austausch
auf Augenhöhe, offen und zeitlich begrenzt

Offene und eigenverantwortliche
Zusammenarbeit fördern
(insbes. bei selbstorganisierten Teams)

Retrospektiven

Perspektivwechsel



HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN AUF DREI EBENEN ^{3/3}

Organisationale Ebene

Risikofaktoren **minimieren**:

- Arbeitsüberlastung und Zeitdruck → ...
- Unklare Verteilung von Aufgaben und Rollen → ...
- Unerreichbare und unrealistische Ziele → ...
- Mangel an Selbst- und Mitbestimmung → ...
- Zu wenig Vertrauen und Verlässlichkeit → ...
- Fehlende Anerkennung und schlechte Fehlerkultur → ...
- Mangel an Gemeinschaft und Zusammenhalt → ...
- Ungerechtigkeit und fehlender Respekt → ...
- Fehlen von Sinnhaftigkeit und Motivation → ...
- Unscharfe Grenze zwischen Arbeitswelt und Privatleben → ...
- Diffuses oder stark hierarchisches Führungsverhalten → ...



AGENDA

- **Exkurs: Belastungen in der modernen Arbeitswelt**
- Basisinformationen über Burnout
- Prävention: Burnout vermeiden
- Handlungsmöglichkeiten: Burnout entgegenwirken
- **Unterstützungsangebote und weitere Informationen**

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE UND WEITERE INFORMATIONEN

EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM (EAP)

- Unsere **externe Beratung** für Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte
- Vertrauliche **Vieraugengespräche** oder **Gruppengespräche**
- Bei allen **beruflichen und privaten Themen**, zum Beispiel:
 - Arbeitsstress und Überlastungserscheinungen
 - Konflikte am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld
 - Führungsfragen und Führen bei psychischen Auffälligkeiten
 - Probleme in Familie und Partnerschaft
 - Suchtmittelmissbrauch oder Abhängigkeiten

Unsere Beraterinnen und Berater schenken Ihnen einfühlsam ein offenes Ohr und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Ihre individuellen Lösungen für den Umgang mit der jeweiligen Situation.

PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLEN IN DER REGION

- **Internet** → Stichwort „psychosoziale Beratung“ (Anbieter: Caritas, Diakonie, Arbeiterwohlfahrt, Bayerisches Rotes Kreuz, Kirche, ... und andere)
- **Telefonseelsorge** (24/7): 0800 111 0 111

LITERATUR ZUM THEMA

Bauer, Joachim (2013): **Arbeit. Warum unser Glück von ihr abhängt und sie uns krank macht.** München: Blessing.

Bergner, Thomas (2015): **Burnout-Prävention: Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen – Selbsthilfe in 12 Stufen** (3. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.

Burisch, Matthias (2013): Das Burnout-Syndrom. Heidelberg: Springer.

Esch, Tobias (2018): **Der Selbstheilungscode: Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit.** München: Goldmann.

Manz, Rolf (2018): **Burnout** – Dirk Windemuth, Detlev Jung, Olaf Petermann (Hg.): Praxishandbuch psychische Belastungen im Beruf (2. Aufl.). S. 376-385.

Nelting, Manfred (2017): **Schutz vor Burn-out: Ballast abwerfen – kraftvoller leben. Entschleunigung im modernen Arbeitsalltag.** München: Goldmann.

Storch, Maja (2016): **Machen Sie doch, was Sie wollen! – Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt** (2. Aufl.). Bern: Hogrefe.





DANKE
FÜR IHR INTERESSE
UND IHR MITDENKEN



Kontaktieren Sie mich gerne!

mail: corinna.stenzel@bad-gmbh.de

mobil: 0171 6948213

GRAFIK- UND BILDNACHWEISE

Alle Grafiken ohne Vermerk: © B·A·D

Alle weiteren Grafiken und Bilder:

- S. 1 – [iStock.com/Jasmina007](https://www.iStock.com/Jasmina007)
- S. 2, 3, 4, 40 – [iStock.com/Viktor_Gladkov](https://www.iStock.com/Viktor_Gladkov)
- S. 5 – [iStock.com/TARIK KIZILKAYA](https://www.iStock.com/TARIK_KIZILKAYA)
- S. 6 – [iStock.com/Besjunior](https://www.iStock.com/Besjunior)
- S. 11 – [iStock.com/altmodern](https://www.iStock.com/altmodern)
- S. 14 – [iStock.com/oatawa](https://www.iStock.com/oatawa)
- S. 16 – [iStock.com/dmetalfinch](https://www.iStock.com/dmetalfinch)
- S. 17 – [iStock.com/ljubaphoto](https://www.iStock.com/ljubaphoto)
- S. 18 – [iStock.com/triloks](https://www.iStock.com/triloks)
- S. 20 – [iStock.com/VTT Studio](https://www.iStock.com/VTT_Studio)
- S. 24 – [iStock.com/phototechno](https://www.iStock.com/phototechno)
- S. 27 – [iStock.com/LeManna](https://www.iStock.com/LeManna)
- S. 29 – [iStock.com/champlifezy@gmail.com](https://www.iStock.com/champlifezy@gmail.com)
- S. 30 – [iStock.com/tomazl](https://www.iStock.com/tomazl)
- S. 31 – [iStock.com/Vitelle](https://www.iStock.com/Vitelle)
- S. 32 – [iStock.com/ilkerceлик](https://www.iStock.com/ilkerceлик)
- S. 34, 37 – [iStock.com/kieferpix](https://www.iStock.com/kieferpix)
- S. 41 – [iStock.com/alexsl](https://www.iStock.com/alexsl)

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf eine Differenzierung der Geschlechter. Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für jede Person.