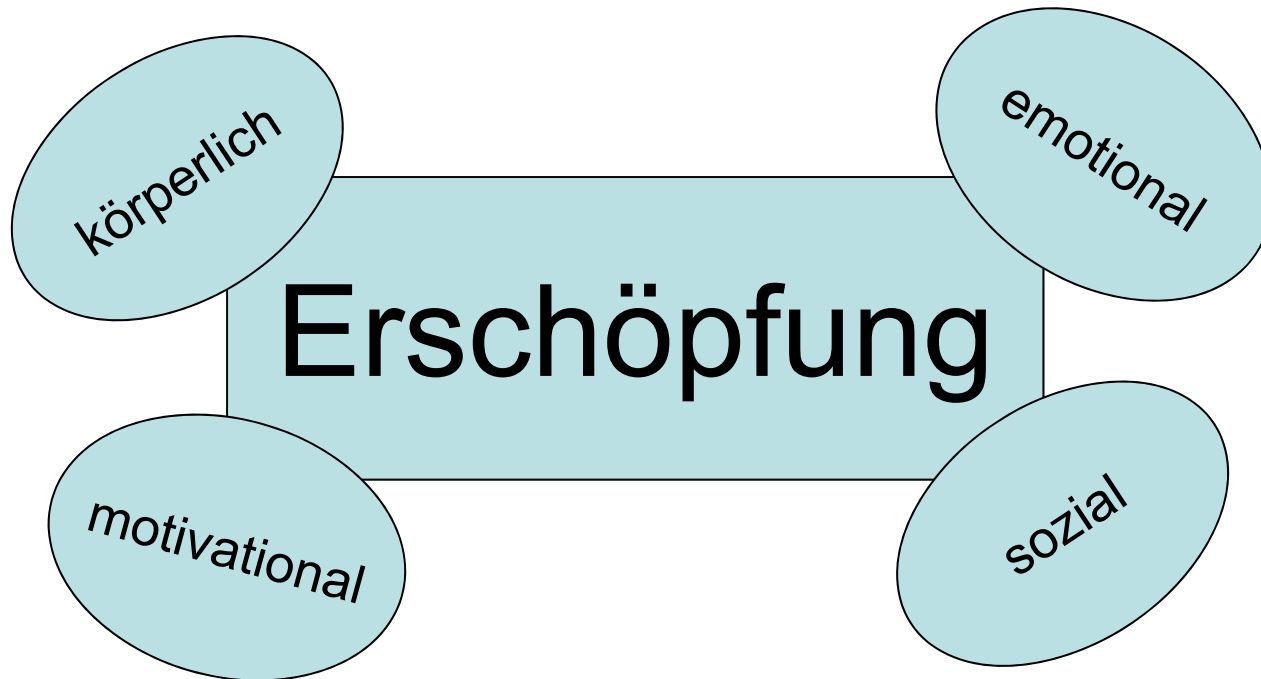


Burnout



Burnout = Emotionale Erschöpfung

Verlust von:

- Begeisterungsfähigkeit, Einsatzbereitschaft und Einfühlungsvermögen.

Depersonalisation:

- Unlust, Gleichgültigkeit gegenüber Arbeit
- Unbeteiligte und zynische Reaktionen
- Abgehärtetes, unpersönliches Verhalten

Zuviel Energie für zuwenig Ertrag / Erfolg

Burnout – die 5 Phasen des Ausbrennens

1. Enthusiasmus / Idealismus *Es beginnt feurig...*
2. Realismus / Pragmatismus *die Flamme brennt...*
3. Stagnation / Überdruß *Matter Funkenflug...*
4. Frustration / Resignation *Arbeiten auf Sparflamme*
5. Erschöpfung / Depression *Die Glut erlischt...*

Ausgebrannte Menschen geben keine Wärme Urs Frauchiger

Stress-Signale (Disstress / Depersonalisation)

Kognitiv

- Konzentrationsmangel
- Nicht abschalten können
- Innerer Kritiker
- Entscheidungsunfähigkeit

Vegetativ

- Engegefühl in der Brust
- Schwitzen / Fingertrommeln
- Herzklopfen /
- Schlafstörungen

Emotional

- Innere Unruhe - Angst
- Gereiztheit
- Innere Leere, Abstumpfung
- abweisende Grundstimmung

Sozial

- Allgemeiner Rückzug
- Durch Leute durchschauen
- Distanz / Zynismus
- Empathieverlust

Persönliche Voraussetzungen für Burnout

- Enthusiasmus, hohes Engagement
- Persönliche Identifikation mit Arbeit
- Sich selber nicht Grenzen setzen
- Selbstüberforderung
- Idee: es wird besser
- Diskrepanz: Ideal ↔ Realität
- Hang zu Perfektionismus

BO-begünstigende Faktoren in der Arbeitswelt

- Arbeitswelt:
 - Arbeitsüberlastung
 - Stress / Druck / Zeitdruck
 - Eigenverantwortung ↔ Anpassungsdruck
 - Ungleichgewicht: Anforderung ↔ Ressourcen
- Gesellschaft:
 - Verfügbarkeit rund um die Uhr
 - Individualismus kommt vor Gemeinschaft
 - Materielles kommt vor geistiger Hinwendung
 - Realismus kommt vor Spiritualität

BO-begünstigende Faktoren in der Arbeitswelt

- Arbeitsplatz:
 - unklare Strukturen
 - unklare Verantwortung und Kompetenzen
 - widersprüchliche Anforderungen
 - Mangel an Handlungsspielraum und Kontrolle

 - ungenügende Wertschätzung / Belohnung
 - fehlendes Gemeinschaftsgefühl
 - mangelnde Gerechtigkeit (Fairness)
 - Wertekonflikte: Selbstbestimmung ↔ sich fügen

Wie schütze ich mich?

- Tagesstruktur mit Ruhephasen
- Eigene Energietankstellen kennen/nutzen
- Wissen: was will ich wirklich?
- Eigene Antreiber / Gefährdungen kennen
- Bewusst leben / Selbstreflexion
- Auf Körpersignale hören
- Hinweise aus dem Umfeld ernst nehmen

Die Kunst ein gutes Feuer zu unterhalten

- Welche Burnout-begünstigenden Eigenschaften stelle ich bei mir selbst fest?
- Welche Burnout-begünstigenden Faktoren gibt es an meinem Arbeitsplatz? In meinem Alltag?
- Wie schütze ich mich?

Vergiss nicht:

- Mein Körper meint es grundsätzlich gut mit mir – Er sagt mir, wenn etwas nicht stimmt.
- Wer mich ärgert – das bestimme ich! W.Churchill
- Wer den Selbstwert von aussen bezieht, lebt ständig in der Anpassung. Jens Baum