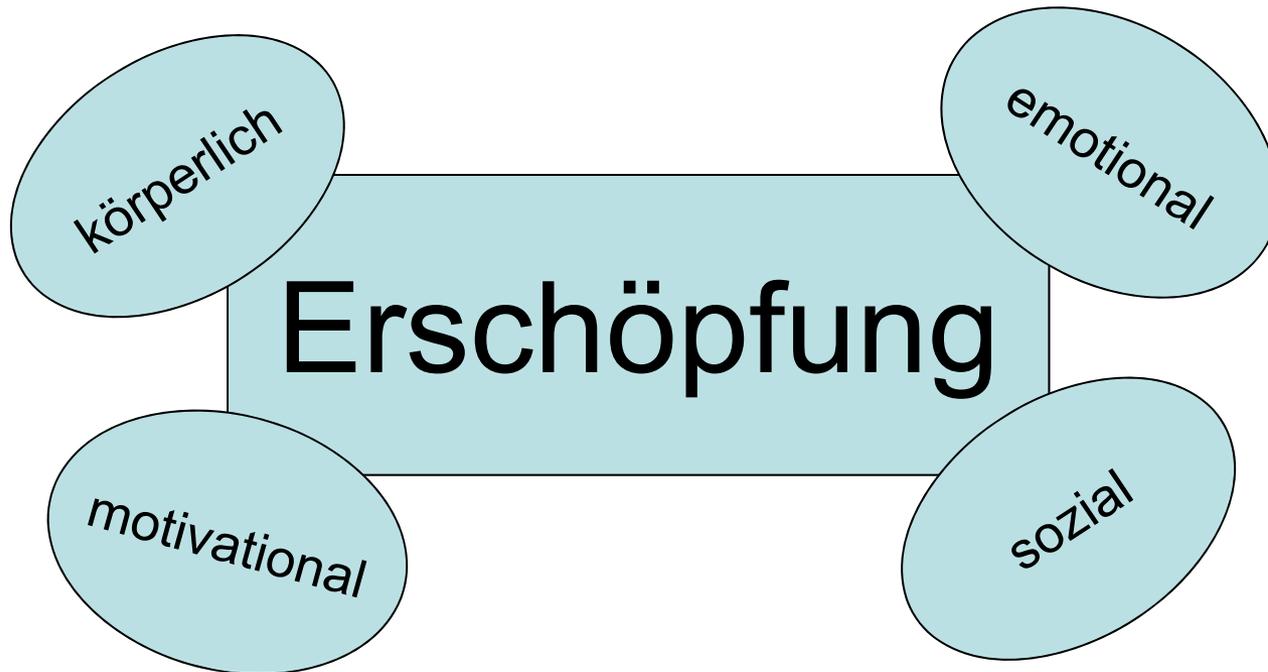


# Burnout



# 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