

# Informationsblatt Burnout-Prävention

---

Stand 01/2014



Bildquelle: Pixelio 561270\_original\_R\_K\_B\_by\_Petra Bork\_pixelio.de

## Burnout- Was ist das eigentlich?

Psychische Belastungen sind heute alltäglich und vielfältiger Natur. Fast alle Menschen kennen aus Erfahrung Situationen, in denen sie sich beruflich oder privat überfordert fühlen und überlastet, gereizt, hektisch oder nervös sind. Man ärgert sich, ist wütend oder fühlt sich ohnmächtig, niedergeschlagen und wahnsinnig angespannt. Viele Statistiken zeigen, dass die ursprünglichen biologischen Abwehrkräfte oft nicht mehr ausreichen oder manchmal sogar ungeeignet sind, den Organismus vor Schäden zu bewahren.

Burnout ist keine klinische Diagnose, sondern eher die Beschreibung eines umfassenden Erschöpfungszustandes, der ganz unterschiedliche Formen annehmen kann. Das Phänomen Burnout zeigt sich beim Betroffenen sowohl im Erleben als auch im Verhalten, und lässt sich so beschreiben:

Ein dauerhafter Erschöpfungszustand, der mit dem Arbeitsleben verknüpft ist. Dieser Zustand kann sich in verschiedenen körperlichen und psychischen Anzeichen zeigen, wie Depressionen, dem Gefühl von Dauerstress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen. Bei der Arbeit lässt sich u. a. Leistungsabfall, Arbeitsunzufriedenheit und sinkende Motivation beobachten.

Burnout entwickelt sich nach und nach, bleibt aber lange unbemerkt – auch weil die Betroffenen den Zustand nicht wahrhaben wollen.

Burnout entsteht nicht nur durch die Arbeitslast, sondern auch durch ungeeignete Einstellungen und Verhaltensweisen.

Deswegen hält sich ein Burnout oft selbst aufrecht.

Übersicht: Faktoren arbeitsbedingter psychischer Belastungen

- Zeitdruck und Verantwortung bei geringer Entscheidungskompetenz
- Fehlende bzw. zu geringe Kompetenz
- Unzureichende Arbeitsmittel bzw. Zeit
- Termindruck ohne ausreichende Pausen und häufige Überstunden
- Fehlende bzw. geringe Gratifikation, nicht wertschätzender Führungsstil
- Geringe Partizipationsmöglichkeiten
- Fehlende/geringe Transparenz von Entscheidungen und Betriebsabläufen
- Widersprüchliche Arbeitsanforderungen
- Mangelnde Abwechslung oder Monotonie
- Informationsüberflutung

## Was können wir gemeinsam tun? - Ihr persönliches Programm

Allgemeingültige und einfache Formeln zur Burnout-Prävention und –bewältigung gibt es nicht. Es geht also darum, gemeinsam ein auf Sie und Ihr Anliegen zugeschnittenes Programm zu entwickeln. Die einzelnen Elemente und die Abfolge des Programms legen wir gemeinsam fest.

- Erkennen von Belastungsursachen und Schwerpunkten im Rahmen der Gefährdungsanalyse:  
Belastungen, Belastungserleben, Belastungsfolgen
- Eigene Gesundheitsressourcen nutzen bzw. reaktivieren:  
Erleben von mehr innerer Freiheit, Ruhe, Distanziertheit, Selbstwertgefühl, Kompetenz, Selbstwirksamkeit durch Hypnose- oder Achtsamkeitsübungen
- Arbeit mit Identität und Werten:  
Wer bin ich? Wofür stehe ich? Und was will ich?  
Ein Schlüssel zu mehr Widerstandskraft gegen die Widrigkeiten des heutigen Lebens ist eine klare und kongruente Identität.
- Neue Bewältigungskompetenzen und -strategien entwickeln
- Strategien für ein Optimierungen des Denkens, der Einstellungen und des Verhalten entwickeln
- Entwickeln von Konzepten zur Prävention von übermäßigem Stress und Burnout
- Persönliche Frühwarnsysteme installieren
- Verschiedene alltagstaugliche Methoden zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung kennen lernen

## Welche Methoden und Verfahren kommen zum Einsatz?

In Abhängigkeit der individuellen Situation kommen Ansätze aus der kognitiven Verhaltenstherapie, hypnosystemische Methoden und achtsamkeitsbasierte Ansätze zum Einsatz.

Das Programm kann in Abhängigkeit von Ihrem individuellen Anliegen und Ihrer Vorlieben folgende Elemente haben:

- Hypnosystemische Elemente
- Kognitive Anpassungen (Denkmuster, Fühlen, Einstellungen)
- Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
- Entspannungsmethoden  
Tiefenentspannung  
Bodyscan  
Atem-Meditationen  
Progressive Muskelentspannung (PME)  
Autogenes Training
- Verhaltenstherapeutische Übungen
- Selbstmanagement
- Zeitmanagement

## Wie wirksam sind die Methoden?

Die Wirksamkeit und Effektivität der eingesetzten Methoden wurde in Untersuchungen bei einer Fülle von psychischen und somatischen Erkrankungen bestätigt.

