

Burnout



Inhalte für die nächsten 90 Minuten

- **Wir über uns**
 - **Definition und Geschichte Burnout**
 - **Die häufigsten Symptome**
 - **Anregungen zur Prävention**
 - **Burnout-Test**
 - **Gesprächsrunde und Zeit für Fragen**›
-

Dr. Detlef Schönherr

- **ist Philosoph und Unternehmer mit Leidenschaft**
- **ist Coach für Führungskräfte, seine Spezialgebiete sind Teamentwicklungen und Führungskräftetrainings**
- **ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Hypnose-Therapeut in eigener Praxis.**
- **ist „board certified“ Lehrtrainer der amerikanischen National Guild of Hypnotists und zertifiziert Hypnosetherapeuten.**
- **ist Lehrtrainer DVNLP und zertifiziert NLP Practitioner, Master und Coaches.<**



Definition und Geschichte Burnout

Entstehung, Bedeutung, Zielgruppe



Entstehung

- Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger hat den Begriff Burnout in den 70er-Jahren geprägt.
- Er betrachtet Burnout als einen Zustand der Erschöpfung und Frustration, verursacht durch unrealistische Erwartungen.<



Was bedeutet „BURNOUT“?

- **Burnout ist eine Schwierigkeit der Lebensbewältigung, die Motivation, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt.**
- **Körperliche, emotionale, geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher Überlastung. Ausgelöst durch Stress bei abnehmender Belastbarkeit.**
- **Entwicklung: Begeisterung - Frustration - Desillusionierung und Apathie - psychosomatische Erkrankung - Depression - Aggressivität - Suchtgefahr.<**



Wer ist gefährdete Zielgruppe?

- **Burnout wurde lange Zeit als „Manager-Krankheit“ bezeichnet.**
- **Treffen kann es jeden, besonders gefährdet sind Menschen, bei denen intensive Beziehungen zu anderen Menschen im Mittelpunkt stehen.<**



Vorstufen & Symptome

Erste Warnsignale, Abgrenzung zu anderen psychischen Krankheitsbildern...



Vorstufen & Symptome Burnout

- Überlastung, Erschöpfung
- Rastlosigkeit
- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Versagensangst
- Schlafstörung trotz Müdigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Aggression
- Körperliche Symptome



Was begünstigt Burnout?: innere Antreiber

- Sei gefällig; mach's allen recht
- Sei stark
- Sei schnell; beeil' dich
- Streng' dich an
- Sei perfekt



Was begünstigt Burnout?: der Zeitgeist

- **Fehlende Spiritualität**
- **Sinnkrise, Wertewandel**
- **Mobilität und Bindungsverlust**
- **Anspruchsdenken**
- **Wandel der Geschlechterrollen**



Anregungen zur Prävention

Achtsamkeit und Bewusstheit fördern



Bewusstheit

- Was sind meine Bedürfnisse?
- Was ist mein Lebens-SINN?
- Was sind meine Ziele?
- Welche Stärken habe ich?
- Was sind meine Entwicklungsfelder?◀



Achtsamkeit

- **Wie wertvoll und wichtig bin ich mir?**
- **Private und geschäftliche Termine einhalten**
- **Ja und Nein sagen**
- **Zeit zum Nachdenken gewinnen**



Klarheit

- Grenzen setzen
- Smartphones ausschalten
- Pausen planen
- Prioritäten setzen
- Rüstzeiten planen<



Entspannung

- An frischer Luft bewegen
- Entspannungstechniken lernen
- Einmal nichts tun



Körperwahrnehmungen

- Sich spüren
- Verwöhn-Tage einplanen
- Spaß haben<



Kontaktpflege

- Soziale Kontakte pflegen
- Hobbies nachgehen



Ernährung

- Bewusst und maßvoll
- Frisch und abwechslungsreich
- 2-3 Liter Wasser trinken



Als Arbeitgeber soziale Verantwortung tragen

- **Erwartungen und Leistungsziele kommunizieren**
- **Regelmäßige Mitarbeitergespräche führen**
- **Regelmäßiges offenes, ehrliches Feedback**
- **Krankenrückkehr-Gespräche führen**
- **Betrieblichen Sport fördern**
- **Gemeinsam aktiv sein**



Burnout Test

Wie steht es um mich?

