

BURNOUT

oder

Die verheizte Elite -
„engagiert, erfolgreich, ausgebrannt“



verkaufs.TRAINING
personal.ENTWICKLUNG
organisations.BERATUNG
management.COACHING

BURNOUT – engagiert,
erfolgreich, ausgebrannt...



Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen von 1995 bis heute um 80% gestiegen.

(Quelle: Wissenschaftliches Institut der AOK v. 25.2.2009)

Psychische Erkrankungen mit langen Ausfalltagen – und damit hohen Personalkosten - verbunden.

(z.B. fehlt ein Arbeitnehmer aufgrund einer Atemwegserkrankung durchschnittlich 6,4 Tage, bei einer psychischen Erkrankung 22,5 Tage)

Betroffen sind in erster Linie die engagierten High-Potentials und Leistungsträger der Unternehmen.

verkaufs.TRAINING
personal.ENTWICKLUNG
organisations.BERATUNG
management.COACHING

BURNOUT - Definition

Quelle: PSYCHIATRIE HEUTE, Dr.med. Faust



BURNOUT = (engl.: to burn out – ausbrennen)

Die negativen **Folgen** von (Über-)Beanspruchung mit psycho-physischer **Erschöpfung**, innerer **Distanzierung** und massivem **Leistungsabfall**.

Ursächlich sind ein **Ungleichgewicht** von beruflichen oder/und privaten **Stressbelastungen** einerseits und **Erholungsphasen** andererseits.

verkaufs.TRAINING
personal.ENTWICKLUNG
organisations.BERATUNG
management.COACHING

ERSTE ANZEICHEN – Warnsignale des Körpers

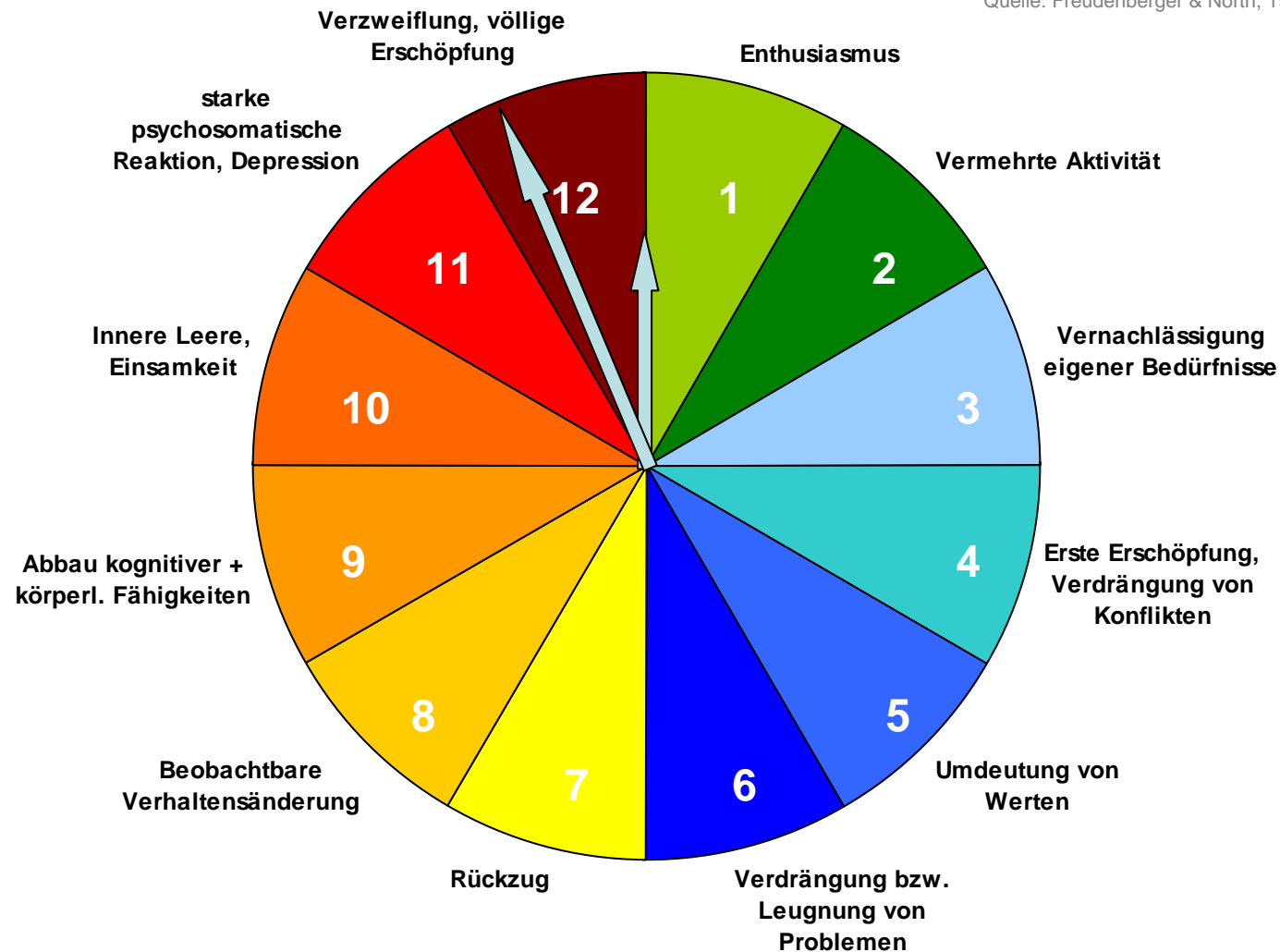


- Hohes Engagement im Beruf
- Zurückstellen eigener Aktivitäten und Bedürfnisse
- Verminderte Bereitschaft zu privaten Kontakten
- Lustlosigkeit in Bezug auf körperliche Aktivitäten
- Sexuelle Probleme
- Übersensibilisierung (Geräusche, Gerüche,...)
- Konzentrationsschwächen / Vergesslichkeit
- Verdauungsprobleme
- Häufige Kopfschmerzen
- Wadenkrämpfe
- Häufige Müdigkeitsphasen
- Ein- und/oder Durchschlafprobleme

verkaufs.TRAINING
personal.ENTWICKLUNG
organisations.BERATUNG
management.COACHING

Der „BURNOUT-Zyklus“ ...

Quelle: Freudenberger & North, 1992



verkaufs.TRAINING
personal.ENTWICKLUNG
organisations.BERATUNG
management.COACHING

Persönliche Einflussfaktoren...



- **Hohe Leistungsbereitschaft**
- **Ehrgeiz**
- **Zielstrebigkeit**
- **Wunsch nach Erfolg und Anerkennung**
- **Genetisch bedingte Stoffwechselstörungen**
- **Andere gesundheitliche Belastungen**
- **Berufliche Vorbelastungen**
- **Doppelbelastung (Beruf – Familie)**
- **Berufliche oder private Krisen**

verkaufs.TRAINING
personal.ENTWICKLUNG
organisations.BERATUNG
management.COACHING

Betriebliche Einflussfaktoren...



- **Ständiger Zeitdruck**
- **Hohe Arbeitsanforderung bei verstärkter Wettbewerbssituation oder Personalmangel**
- **Schlechte Arbeitsbedingungen (Temperatur, Lärm, Feinstaub, etc.)**
- **Nacht- und Schichtarbeit ohne entspr. Pausen**
- **Angst um den Arbeitsplatz**
- **Schlechte Kommunikation untereinander**
- **Geringe Unterstützung durch den Vorgesetzten**
- **Ständige organisatorische Umstellungen, ohne Einbeziehung der Betroffenen**
- **Schlechtes Arbeitsklima (unpersönlich, intrigant)**
- **Regelmäßig hohe Überstunden ohne Ausgleich**

verkaufs.TRAINING
personal.ENTWICKLUNG
organisations.BERATUNG
management.COACHING

Was kann ich **SELBST** tun... ... um BURNOUT zu vermeiden?



- Achten Sie auf Ihren Körper!
- Machen Sie ca. alle 90 Minuten eine Kurzpause
- Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für eine Mittagspause
- Nutzen Sie Pausen für Entspannung und Bewegung
- Achten Sie gerade in Belastungsphasen besonders auf Ihre Ernährung!
- Trinken Sie viel stilles Wasser (2,5 – 3 Liter/Tag)!
- Achten Sie besonders in Belastungsphasen auf eine gute Mineralstoff-Versorgung (Mg + Ca)
- Nutzen Sie Reisezeiten als Pausenzeiten!
- Treiben Sie mäßig aber regelmäßig (tägl.) Sport!

verkaufs.TRAINING
personal.ENTWICKLUNG
organisations.BERATUNG
management.COACHING

„Es gibt Wichtigeres im Leben als
beständig dessen Geschwindigkeit zu
erhöhen!“

(Mahatma Gandhi)

verkaufs.TRAINING
personal.ENTWICKLUNG
organisations.BERATUNG
management.COACHING

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!!!

Weitere Informationen zu Vorträgen, Seminaren
und Firmenveranstaltungen unter
www.greve-beratung.de



verkaufs.TRAINING
personal.ENTWICKLUNG
organisations.BERATUNG
management.COACHING