

# Wenn die Seele brennt...

## Burn out am Arbeitsplatz

**Ziel :** Das Burn-out-Syndrom greift um sich. Mit Hilfe von alltagsnahen Einzel- und Gruppenübungen erkennen und erweitern die Teilnehmer ihr Wissen über den Zusammenhang zwischen „Sich Wohlfühlen“ und „Effektiv arbeiten“. Es werden Anleitungen zu einer ausgeglichenen „Work-Life-Balance“ erarbeitet und Möglichkeiten zur Konflikt handhabung aufgezeigt.

**Inhalt :** Im Arbeitsleben gibt es immer wieder Situationen, in denen wir unzufrieden und frustriert sind. Streßerscheinungen und das regelrechte „Ausgebranntsein“ sind jedoch echte Krankheitserscheinungen. Dann ist nicht nur der Arbeitsplatz in Frage gestellt, sondern unsere Bedürfnisse nach sozialer Verbundenheit oder Selbstverwirklichung werden frustriert. In solchen Zeiten ist es wichtig, seine unerfüllten Bedürfnisse zu erkennen und eine Umorientierung und Neupositionierung zu suchen.

Inhaltspunkte dieses speziellen Persönlichkeits-Trainings sind im einzelnen :

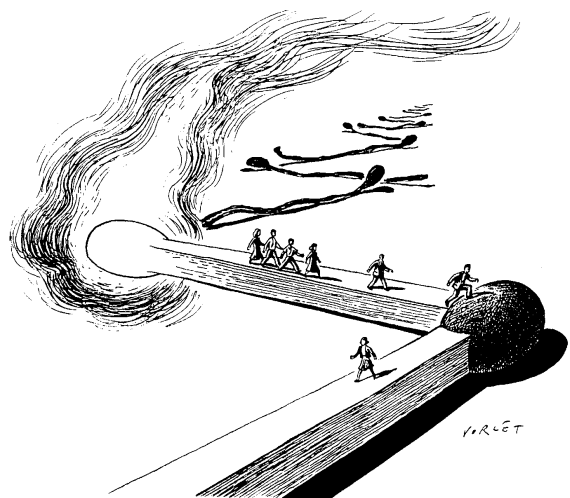
- ☺ Streß und Burn-out
- ☺ Verantwortlich bin nur ich allein
- ☺ Positiver Umgang mit Motivationstiefs
- ☺ Vom Sinn und Wert der Arbeit
- ☺ Lustvoll arbeiten – lustvoll Familienmensch sein
- ☺ Workaholic – Streßmanagement – und gesunde Lebensweise

**Methoden :** Es wird eine breite Palette von Vermittlungstechniken eingesetzt : praktische Übungen und Selbstreflexionen in Einzelarbeit und in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund. Ausführliche Seminarunterlagen fördern bei diesem Seminar den Praxistransfer.

**Zielgruppe :** Mitarbeiter und Vorgesetzte

**Teilnehmer :** maximal 14

**Dauer :** 1 Tag à 8 Stunden



# Wenn die Seele brennt...

## Burn out am Arbeitsplatz



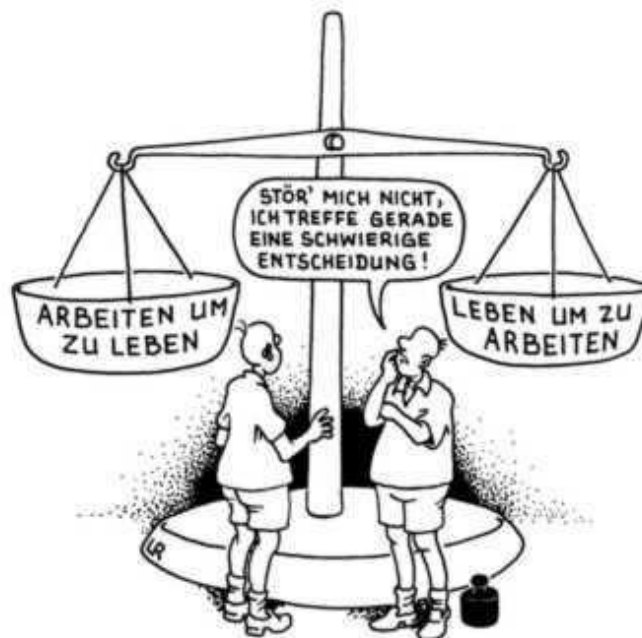
## Seminarunterlagen

**Hier sehen Sie den Menschen,  
der für Ihr Leben verantwortlich ist**

Viele Menschen erleben es Tag für Tag, wenn sie von der Arbeit nach Hause kommen : Sie fühlen sich schlapp, Kraftlosigkeit hat sie schon den ganzen Tag niedergedrückt. Sich jetzt noch zu Aktivitäten wie Sport oder Theaterbesuchen aufzuraffen, scheint ihnen nicht mehr möglich zu sein. In Gang kommen sie am nächsten Morgen nur noch mit Hilfe von Aufputzmitteln, und der Job macht schon lange keinen Spaß mehr.

So kann es aussehen - das Burnout-Syndrom. „To burn out“ heißt übersetzt „ausbrennen“ und beschreibt den inneren Zustand der Betroffenen, die depressiv verstimmt sind, schnell ermüden oder vereinsamen. Unbehandelt kann Burnout zu schweren und chronischen Depressionen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Magen- und Darmerkrankungen oder zur Abhängigkeit von Suchtmitteln führen. Die Betroffenen sind am Ende häufig überhaupt nicht mehr in der Lage zu arbeiten, werden arbeitslos oder gehen früh in Rente - eine Entwicklung, die sich gleichwohl mit rechtzeitiger psychotherapeutischer Hilfe verhindern lässt.

Wissenschaftliche Untersuchungen besagen, daß bis zu 90 Prozent der Berufstätigen in Betrieben unter arbeitsbedingten Ängsten leiden. Die Furcht vor Arbeitsplatzverlust und die Angst, Fehler zu machen, führt zunehmend zum Burnout. Für die Beschwerden verantwortlich sei der zunehmende Leistungsdruck, unter anderem die Überforderung auf Grund zu vieler Aufgaben oder zu wenig Personal. Auch schlechte Bezahlung bei hoher Verantwortung und ein zu geringer Handlungsspielraum können einen „Burnout“ am Arbeitsplatz auslösen.



Zunächst wirkt alles meist ganz harmlos : Wer sich eine Woche lang schlapp fühlt, keine Lust hat, zur Arbeit zu gehen und allgemein lustlos ist, muss zwar noch lange nicht unter dem Burnout-Syndrom leiden - es kann aber der Anfang sein. Der Prozess der Erkrankung sei oft schleichend und langwierig und werde unterbrochen von Phasen, in denen es den Betroffenen besser geht.

Die Symptome, die das „Ausbrennen“ hervorruft, können anfangs häufig noch eine Zeit lang unterdrückt werden. Doch je länger der Zustand andauert, desto schwieriger wird es, die Belastung auszugleichen - der Gang zum Psychologen oder Psychiater wird unausweichlich.