

# Burnout-Prävention

## Was kann ich tun?

Elke Hanhus-Kurras



**BURNOUT  
BERATUNG  
MANNHEIM**

Carl-Reuther-Str. 1  
Gebäude 372  
2. OG / Büro 6  
68305 Mannheim  
+49 (0)621 - 85451049

kontakt@burnout-  
beratung-mannheim.de  
www.burnout-beratung-  
mannheim.de

1

## Elke Hanhus-Kurras



- Certified Business Trainer (ICA)
- Systemischer Coach
- Psychologische Beraterin
- Resilienztrainerin
- Entspannungstrainerin (PMR, AT)
- Stressmanagement-Trainerin
- zertifizierte AVEM-Testerin
- Nordic-Walking-Instructor

- T +49 (0) 171 44 92 330
- M ehk@burnout-beratung-mannheim.de
- W www.burnout-beratung-mannheim.de



2

## Burnout Beratung Mannheim



Unsere Klienten **lernen**: „Wie begegne ich ungesundem Stress und dessen Auswirkungen?“

Wir **analysieren** das persönliche Stresserleben als zertifizierter Anwender von

- AVEM und
- Herzratenvariabilitätsmessung (HRV)

Wir **unterstützen** Menschen durch

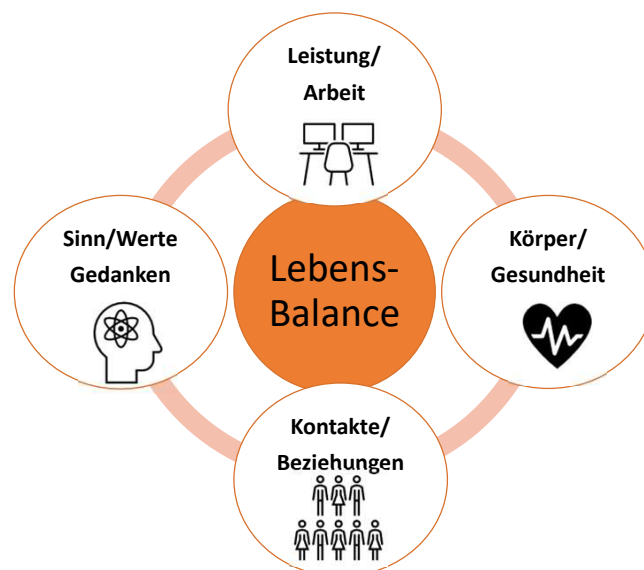
- Beratung / Coaching rund um das Thema Stress und Burnout
- Resilienz- und Entspannungstrainings
- Trainings zu „gesunder Kommunikation“, „Burnout erkennen und vermeiden“, „gesunde Selbstführung“
- „Coaching to Go“ / Stressabbau durch Bewegung

Wir **bieten** Firmen und Institutionen

- Employee Assistance Program (EAP)

3

## Lebensbereiche in Balance



4

## Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist ein kein Zustand sondern ein Prozess, der lebenslang in einer achtsamen Haltung gestaltet wird. Alle Dimensionen von Gesundheit wirken unzertrennbar zusammen:

- Körperliche Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Soziale Gesundheit
- Spirituelle Gesundheit

5

**Nimm Deine Gesundheit wichtig,  
denn  
OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS!**

6

## Was hilft Dir, wenn Dein Energie-Haushalt aus der Balance gerät?



### Selbstfürsorge

- Dein Tag, Deine Bedürfnisse
- Positive Gedanken
- Grenzen setzen und einhalten (NEIN-Sagen)
- Schluss mit Perfektionismus
- Achtsamkeit



7

## Stress - fight or flight (Kampf oder Flucht)

Stress = Reaktion des Körpers auf Spannungszustand



8

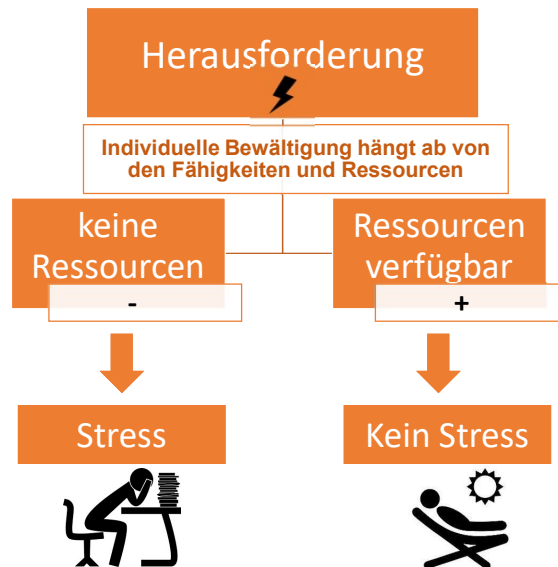


9



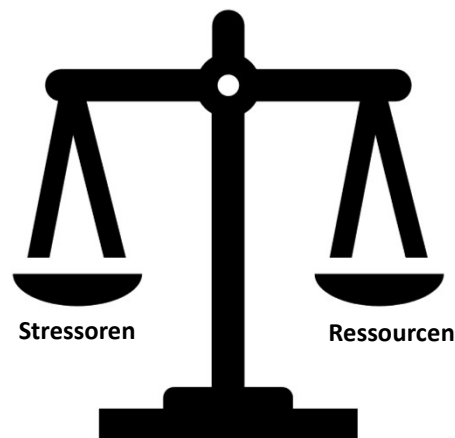
10

## Stress ist subjektiv



11

## Um in Balance zu bleiben brauchen wir unsere Ressourcen



12

## Stress kann positive Impulse wecken



- Mobilisiert vorhandene Ressourcen
- Mobilisiert Energiereserven im Gehirn
- Motiviert zu Höchstleistungen
- Macht körperlich und geistig fit
- Herausforderungen zu bewältigen macht gute Gefühle!
- Stress hilft, unser Leben zu meistern und mit Glück zu erfüllen!
- Herausforderungen bringen neue Stärken und Fähigkeiten zum Vorschein!

13

## Langfristiger Stress macht krank



- Muskelverspannungen
- Herz-Kreislaufbeschwerden
- Stressmagen
- Schlafstörungen
- Wahrnehmungstunnel
- Verhaltensveränderungen

14

## Vom Stress zum Burnout



Langfristiger Stress macht krank und führt :

- körperlicher
- geistiger
- emotionaler

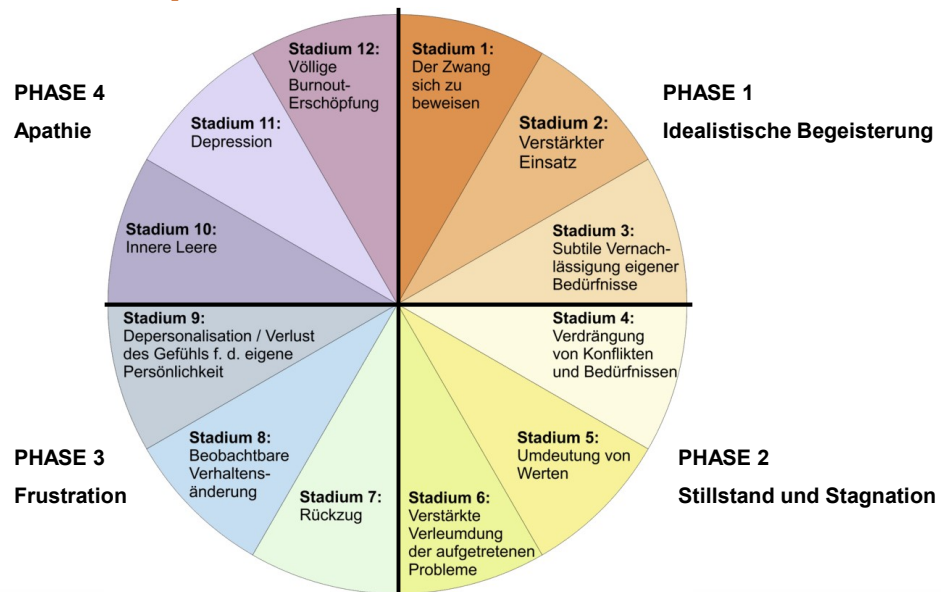
### ERSCHÖPFUNG



15

## Die Burnoutspirale

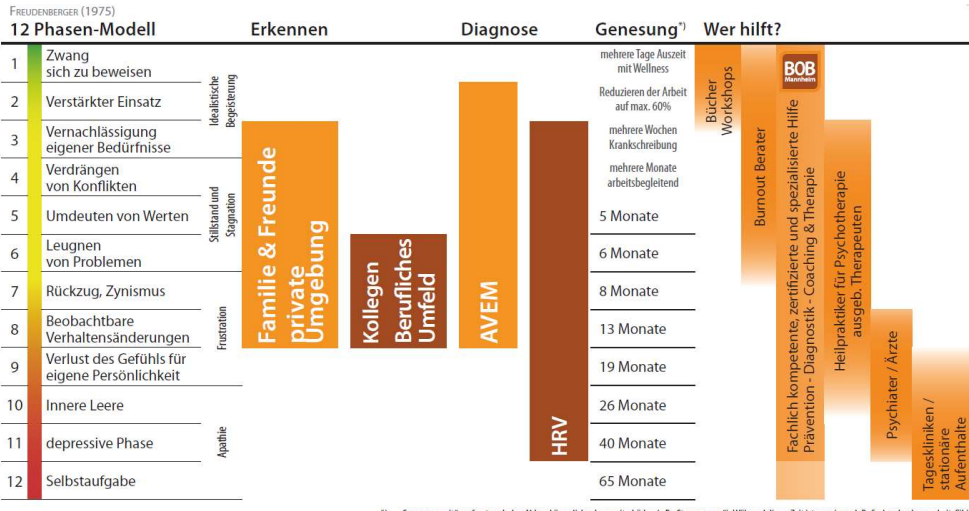
Freudenberger (1975)



16



# Burnout

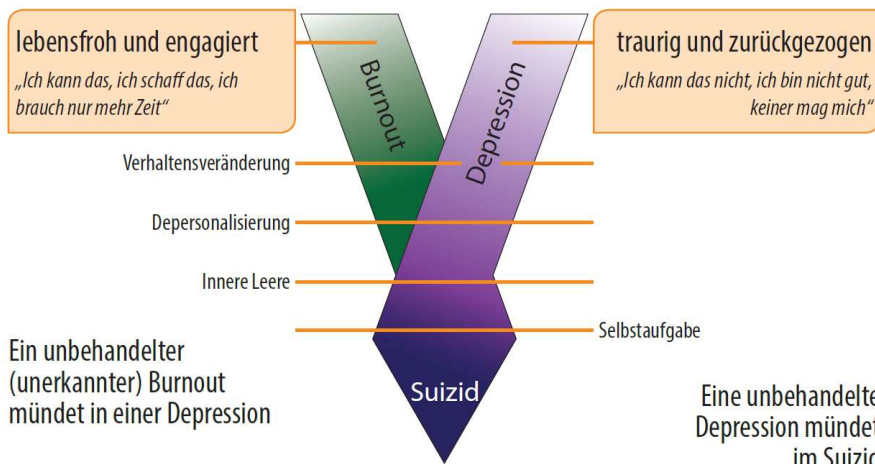


<sup>1)</sup> „Genesungszeit“ umfasst auch den Abbau körperlicher Langzeitschäden (z.B. „Stressmagen“). Während dieser Zeit ist man je nach Befinden durchaus arbeitsfähig.



17

# Burnout versus Depression



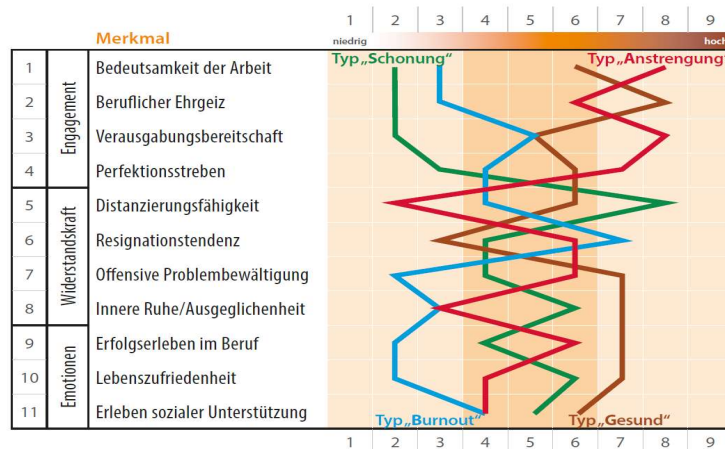
18

## Merkmale einer Depression

- **Depressive Stimmung, in deutlich ungewöhnlichem Ausmaß**
- **Interessen- oder Freudeverlust an Aktivitäten, die normalerweise angenehm waren**
- **Verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit**
- Verlust des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens
- Unbegründete Selbstvorwürfe /Schuldgefühle
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Schlafstörungen, Appetitverlust oder –steigerung
- Suizidgedanken oder –versuche, Selbstverletzungen

19

## Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebens-Muster AVEM-Test



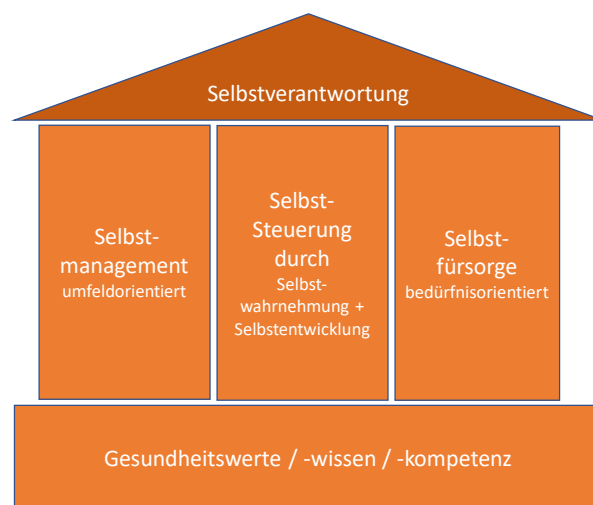
20

## Die 7 Säulen der Resilienz



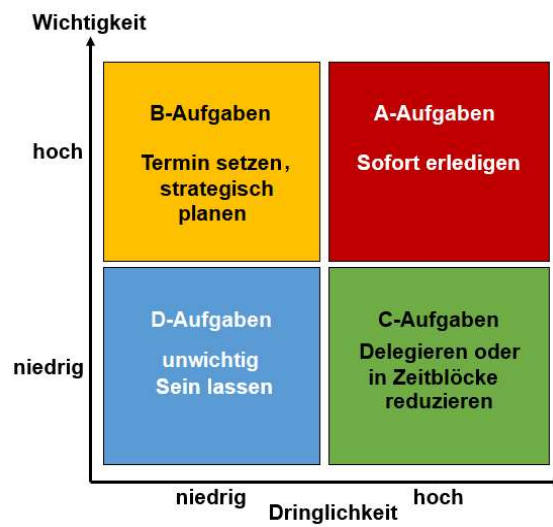
21

## ICH bin verantwortlich



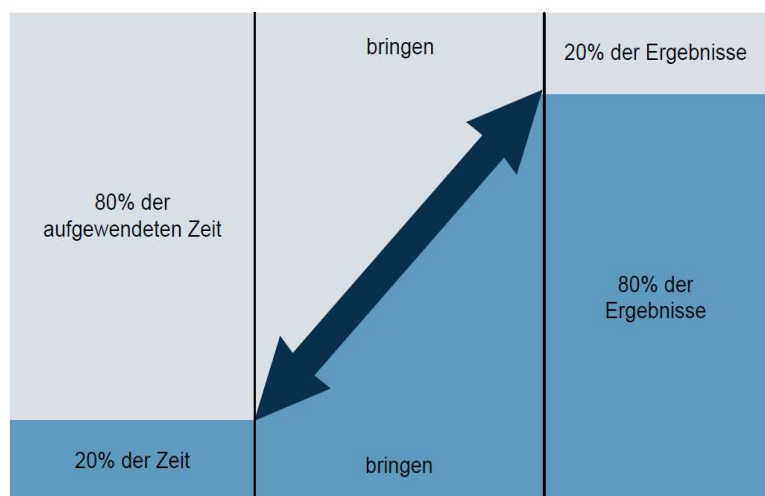
22

## Selbstmanagement: ABC-Analyse/Eisenhower-Prinzip



23

## Selbstmanagement: Das Pareto-Prinzip



24

## Selbststeuerung durch Selbstwahrnehmung

### ACHTSAMKEIT

wahrnehmen  
annehmen  
wertfrei  
akzeptieren



25

## Selbststeuerung durch Selbstentwicklung: NEIN-Sagen lernen

Grundsätzlich gibt es in jeder Situation 3 Optionen:

- Ja
- Nein ....
- Weiß ich noch nicht

Bei **NEIN**:

1. Mitgefühl/Verständnis ausdrücken
2. Freundlich NEIN sagen
3. Kurze Begründung (nicht immer notwendig)
4. Alternative vorschlagen

26

## Selbstfürsorge: Meine Bedürfnisse



27

## ICH bin verantwortlich



- Du vermisst jemanden – Ruf ihn/sie an!
- Du möchtest jemanden treffen? - Lade ihn/sie ein!
- Du willst verstanden werden? - Erkläre es!
- Du hast eine Frage? - Stell sie!
- Dir missfällt etwas? - Teile es!
- Du brauchst etwas? - Frag danach!
- Du liebst etwas? - Erzähle es!

28