



Praxis für Gesundheit und Lebensfragen

Johannes Bollhalder

Eidg. dipl. Naturheilpraktiker TEN • dipl. Astrologe

Kyburgerstrasse 1 • CH-6210 Sursee • Tel. 041 / 210 10 47 • www.heilwerden.ch

## Burnout - erkennen - überwinden - vermeiden

**Burnout** ergibt sich als Folge einer fehlenden Übereinstimmung zwischen dem Mitarbeiter und dem Arbeitsumfeld.

### Ressourcen - kontra - Anforderungen

Ungleichgewicht zwischen Aufgaben und Ressourcen = Stress = Ermüdung = Ressourcenverlust (Gesundheit, Denken, soziales Netz, Kenntnisse, Fähigkeiten, etc.) **Stress** = Verlust von Ressourcen

### Stufenmodell 1-7

#### 1. Warnzeichen

gesteigerter Einsatz für Ziele, Zunahme von Überstunden, vegetative Überreaktion, Erschöpfung

#### 2. Reduziertes Engagement

reduzierte soziale Interaktionen, negative Einstellung zur Arbeit, Konzentration auf den eigenen Nutzen

#### 3. Emotionale Reaktion

Gefühle des Abbaus, Pessimismus, Leere, Hoffnungslosigkeit, Schuldzuweisungen an andere

#### 4. Abnahme von:

kognitiven Fähigkeiten, Motivation, Verantwortung, Kontakt und Abgrenzungsfähigkeit, Kreativität

#### 5. Abflachung von:

emotionalem und sozialem Leben und kognitiven Interessen

#### 6. Psychosomatische Reaktionen

Spannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, mangelnde Erholung, Substanzenabbau

#### 7. Depression und Verzweiflung

negative Lebenseinstellungen, existentielle Verzweiflung, Gefühl von Sinnlosigkeit, Suizidgedanken

### Burnout entsteht aus einem Ungleichgewicht zwischen:

- Beruflicher Anforderung
- Eigene Kontrolle über die Arbeitsgestaltung, sowie die Ressourcen zur Arbeitsbewältigung
- Sozialer Unterstützung

### Schutzfaktoren gegen Burnout

Soziale Unterstützung (Vorgesetzter, Mitarbeiter, Kollegen, Mitschüler, persönliches Umfeld), Wertschätzung und Belohnung / Positives Arbeitserlebnis / Umsetzung wichtiger persönlicher Werte / Autonomie

### Wie bleibe ich in der Balance

**Wie geht es mir?** körperlich, Psychisch, in meiner Partnerschaft, mit meinen Freunden, bei der Arbeit

**Zeit:** für mich persönlich, Entspannung, körperliche Aktivität, Beziehungen, Intimität, Genuss, für Hobbys

**Schlaf:** im Mittel 7 Std. Nachts, in regelmässigem Rhythmus, als bewusster Genuss, alleine / mit Partner

**Sport (Bewegung):** mindestens 30 Min pro Tag, mit Herz- / Kreislauftraining, aus Vergnügen, zur Entspannung, nicht leistungsorientiert

**Ernährung:** naturbelassen, mässig Alkohol, regelmässig, Genuss, gesunde Abwechslung, Mikronährstoffe

**Beziehungen bewusst leben:** Partnerschaft, Familie, Freunde, Kollegen

**Effiziente Arbeitsgestaltung:** Planen, Prioritäten setzen, Reduzieren, Delegieren, Austausch pflegen

**Ressourcenerweiterung in der Arbeit:** Weiterbildung, Konfliktmanagement, Einholen von Unterstützung

**Lebensziele bewusst machen:** Gesundheit, Bildung, Hobby, Reisen, Beziehungen, Sinnggebung, Visionen

**Achtsamkeit:** mehr im Moment sein, genau das tun was wir tun, loslassen der Gedanken, wahrnehmen

### Behandlungsbausteine

**Aktivprogramm:** Tagebuch führen, malen, Bewegung, Entspannung, ursachenzentrierte Gespräche

**Passivprogramm:** Phytotherapie, Mikronährstoffe, Induktionstherapie, evtl. Auszeit

**Ziel: Jede Frau und jeder Mann findet wieder seine individuelle Balance.**