

# 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

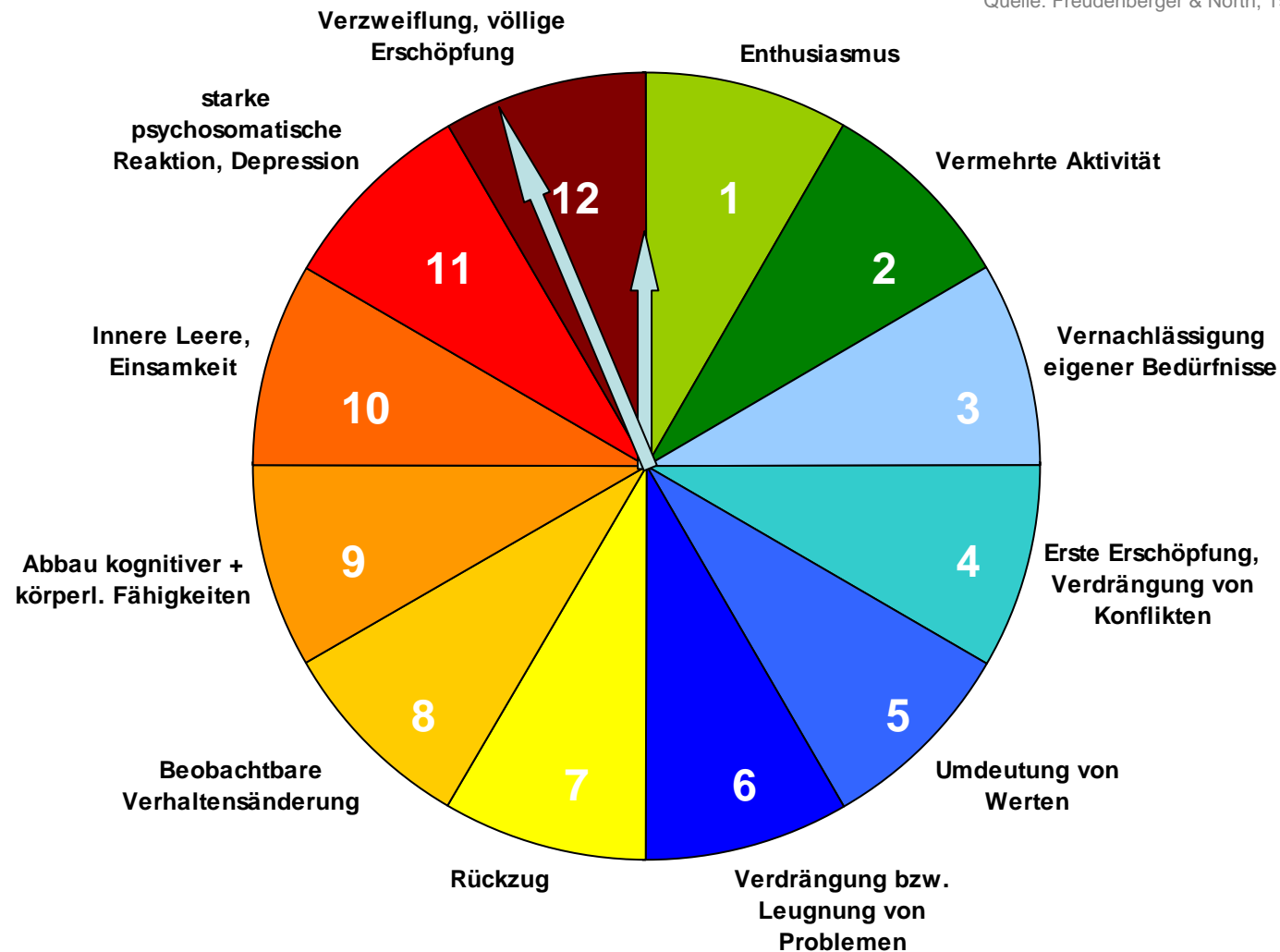


- Hohes Engagement im Beruf
- Zurückstellen eigener Aktivitäten und Bedürfnisse
- Verminderte Bereitschaft zu privaten Kontakten
- Lustlosigkeit in Bezug auf körperliche Aktivitäten
- Sexuelle Probleme
- Übersensibilisierung (Geräusche, Gerüche,...)
- Konzentrationsschwächen / Vergesslichkeit
- Verdauungsprobleme
- 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](http://www.greve-beratung.de)



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