

The image features a dark silhouette of a person's head and shoulders in profile, looking down with their hand near their chin in a contemplative pose. The background is a smooth gradient from light green on the left to yellow on the right. A white L-shaped graphic element is positioned to the left of the text box.

STRESS- UND BURNOUT PROPHYLAXE

Vortragende: Verena Gritsch

Aufbau / Ablauf der Schulung

Zeit	Inhalt
08:30 - 10:00	Willkommen (wie bitte?)
10:00 - 10:15	Pause
10:00 - 12:00	Zieldefinition / Erfolgskreis
12:00 - 13:00	Mittagspause
13:00 - 13:45	Gefühle - Zyklenanalyse
13:45 - 14:00	Pause
14:00 - 16:00	Züricher Ressourcenmodell
16:00 - 16:30	Feedbackrunde

Willkommen

- Unsere Gedanken haben eine enorme Wirkung auf unser Befinden, unser Verhalten und das anderer Menschen
- Unsere Gedanken haben mächtigen Einfluss drauf, ob wir Ziele erreichen oder nicht
- Unsere Gedanken sind ausschlaggebend für Kooperation oder Widerstand
- Die Qualität der Gedanken trägt die Qualität der Atmosphäre einer Gruppe mit.



UE 1 - Willkommen

- Im Zusammenhang mit ... Sag mir etwas, wozu du willkommen sagen könntest.
- Im Zusammenhang mit ... Sag mir etwas, wozu du nicht willkommen sagen könntest.

Sag mir etwas, das dich an ... so richtig freut.

Sag mir etwas, das dich an ... so richtig begeistert.

Sag mir etwas, das dir von ... so richtig zu Herzen geht – gehen könnte.

Sag mir etwas von ..., das du einfach verabschieden kannst – könntest.

Sag mir ein Highlight im Zusammenhang mit...

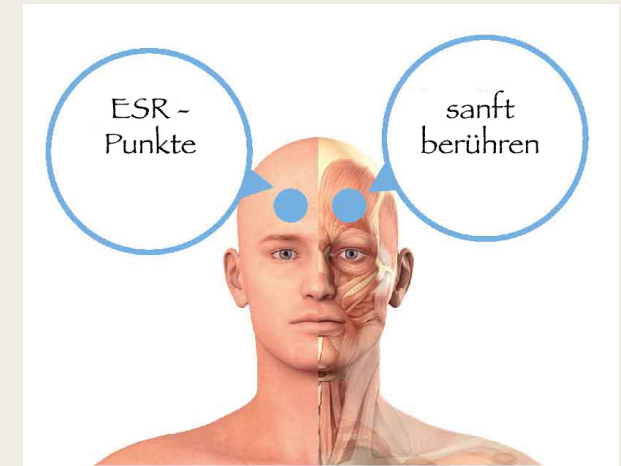
Sag mir ein erreichtes Ziel im Zusammenhang mit...

Sag mir einen Erfolg im Zusammenhang mit...

Aber auch: Willkommen zum NEIN

Daily welcome - das tägliche Willkommen

- Hände auf ESR – Punkte (Stirn)
- Willkommen zu mir, willkommen zu dir, willkommen den Herausforderungen des Tages.
- Willkommen bei den ersten Begegnungen des Tages (Familie, Partner)
- Willkommen beim Betreten des Betriebes und bei der Erstbegegnung mit Vorgesetzten und Mitarbeitern.
- 3 x Willkommen vor dem Abheben des Telefonhörers.
- Bei unangenehmen Tätigkeiten: ESR – Punkte und: „Ich entscheide mich jetzt diese Tätigkeit durchzuführen. Diese Herausforderung heiße ich willkommen.“
- Am Abend: Hände auf Schädelbasis und Stirn: alles Gute vor dem inneren Auge durchlaufen lassen und willkommen heißen, dann die negativen. Stressfaktoren erkennen aber nicht hineinsteigern. Willkommen heißen – entweder mich selbst oder die Situation.



Ent- Scheidung



Ich bin...

Zu sein, was ich tue, bedarf einer klaren Entscheidung!

Ich ARBEITE als Geschäftsführer / Verkäufer / Disponent, ... aber ich BIN es nicht!

Der Satz, ich "BIN etwas", was mich stresst, weil es Erwartungshaltungen begünstigt, bedeutet zwangsläufig einen inneren Konflikt, der viel Energie benötigt, die somit ungenutzt verpuffen kann.

Ein gesundes ICH braucht keine Zuschreibungen oder Identifikationen!

Ich kann kurz in eine Rolle schlüpfen, um bewusst Energie frei zu machen durch vorsätzliche Identifikation, sollte diese aber ebenso gut wieder verlassen können.

15 -
MINUTEN
PAUSE



UE 2 - Wer bin ich?

Was will ich?

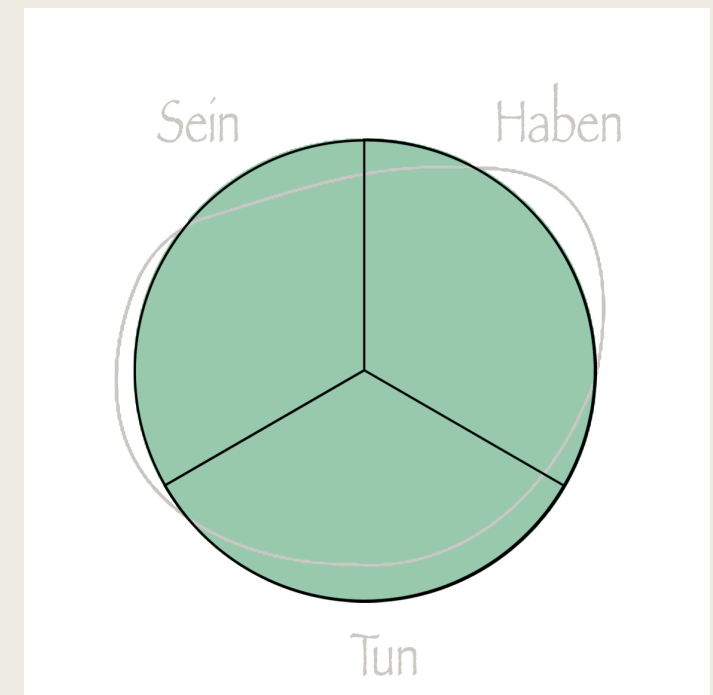
- o Wenn das Ziel welches wir verfolgen klar ist, ist es leichter den Weg dorthin zu finden.
- o Wenn ich mein Ziel klar kenne, dann nehme ich die Hürden auf dem Weg leichter.
- o Ist es MEIN Ziel oder resultiert es aus einer Identifikation / Zuschreibung?
- o SMART soll es sein 😊
Spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert

ERFOLGSKREIS:



Wenn ich mein Ziel erreicht habe,

JE 5 x HABE ich...
 BIN ich...
 TUE ich...



Diagnose „Burnout“

Ursprünglich eine Diagnose für
Pflegeberufe und Menschen, die
beruflich mit Klienten in
belastenden Lebenssituationen
zu tun haben

Später ausgeweitet auf Politiker,
Sportler, Forscher, allgemein
auf Führungskräfte ...

Psychiatrische Einschätzung:
Keine Krankheit,
sondern eine Folge von
Lebensstress (IDC 10, Z73.0)
(Ruppert 27.06.2012)



Stressfaktoren im Beruf:

- Zu große Arbeitsmenge
 - Unterforderung, Langeweile
 - veränderten Anforderungen nicht mehr gerecht werden können
 -
-
- Dieser Stress gleicht der Definition von Trauma:
„Zu viel, zu schnell, allein“



UE 3: Mein persönliches Stresslevel

Wo stehst du?



Quelle: libermenta

Dimension von Burnout

- (Herbert Freudenberger, Christina Maslach)
überwältigende Erschöpfung durch
fehlende emotionale und
physische Ressourcen im Beruf
- Gefühle des Zynismus und der
Distanziertheit von der
beruflichen Aufgabe
- Gefühl der Wirkungslosigkeit und
verminderter Leistungsfähigkeit



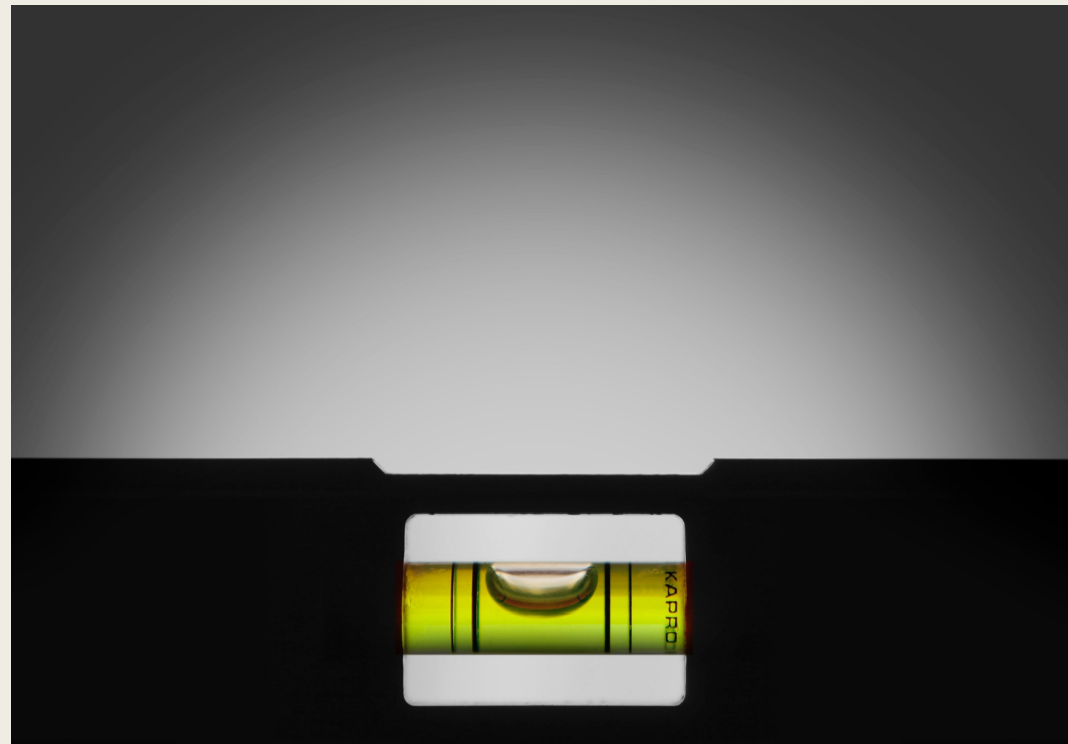
Auffällige Verhaltensweisen bei Burnout

- sich schwach, kraftlos, müde, antriebslos und matt fühlen
- leicht reizbar sein, unnötige Streitigkeiten anfangen
- sich über Dinge bitterlich beschweren, die früher keine Rolle spielten
- andere für den Burnout verantwortlich machen
- gleichgültig, distanziert, arrogant, zynisch gegenüber Klienten, Kunden sein
- nicht mehr fokussiert und rein sachorientiert arbeiten
- keine Erfolgserlebnisse mehr verspüren, sich in Tagträume flüchten



Hang zum Perfektionismus und Aufopferungsbereitschaft

- „beeil dich!“
- „sei perfekt!“
- „streng dich an!“
- „sei stark!“
- „mach es den anderen recht!“
- „denk nicht soviel an...“
-
- UE schreib 5 deiner Glaubenssätze auf, die dich belasten



Arbeitstechnische Erklärung von Burnout

Burnout ist ein subjektiv wahrgenommenes Auseinanderklaffen von externen (beruflichen) Anforderungen bzw. Belastungen einerseits und individuellen Fähigkeiten zur Bewältigung der aus den Belastungen resultierenden Beanspruchungen andererseits.

Und auf deutsch? 😊

Diskrepanz Aussen / Innen (wie nimmt man mich wahr? Wie wirke ich? – Wie bin ich wirklich?)

Diese Diskrepanz ist oft mit dem Gefühl der Ohnmacht verbunden. (“Mein Chef versteht mich nicht!”)

Zentral ist die (vermeintliche oder zutreffende) Annahme der Überforderung oder mangelnden Kontrolle.



Fazit?

- Man glaubt überfordert zu sein und ist es dann auch, weil man sich ohnmächtig fühlt.
- Siehe dazu Definition von Trauma:
- Ein Trauma ist
„ ... ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“
(Fischer und Riedesser, 1999, S. 79)



MITTAGSPAUSE

Gefühle sind die Kinder der Bedürfnisse

- Sind unsere Bedürfnisse erfüllt, fühlen wir uns wohl.
- Sind unsere Bedürfnisse nicht erfüllt, fühlen wir uns unwohl.

Bei nicht erfülltem Bedürfnis

ängstlich
wütend / ärgerlich
traurig
hilflos
beschämt
verunsichert
einsam
enttäuscht
besorgt

Bei erfülltem Bedürfnis

sicher
glücklich
beruhigt
erleichtert
berührt
dankbar
zufrieden
erfüllt
begeistert



ACHTUNG! Unechte Gefühle

Sind Interpretationen eines Verhaltens und keine
Gefühle! Sie geben Hinweise darauf, welche
Bedürfnisse nicht erfüllt sind!

Ich fühle mich...

Ausgenutzt / manipuliert / gezwungen / betrogen /
verraten / abgelehnt / erniedrigt / nicht gehört / nicht
verstanden / nicht gesehen / nicht respektiert / nicht
ernstgenommen...

Bedürfnisse im beruflichen Kontext

Angestellter

- Sicherheit, Kontinuität, Ausgleich im Geben und Nehmen, Fairness, Selbstbestimmung, partnerschaftlicher Umgang, Balance zw. Arbeit und Freizeit, Mitbestimmung, Transparenz, gute Zusammenarbeit, Wertschätzung, Anerkennung, Wachstum

Chef / Abteilungsleiter

- Beitrag zum Wohlergehen der Mitarbeiter, des Unternehmens, der Kunden, Erfolg, Wertschätzung, Anerkennung, Akzeptanz als Führungskraft, Gestalten, Effizienz / Effektivität, sorgsamer Umgang mit Zeit und Ressourcen, die Verantwortung verteilen, gute Zusammenarbeit, Wachstum / Karriere

Kunde

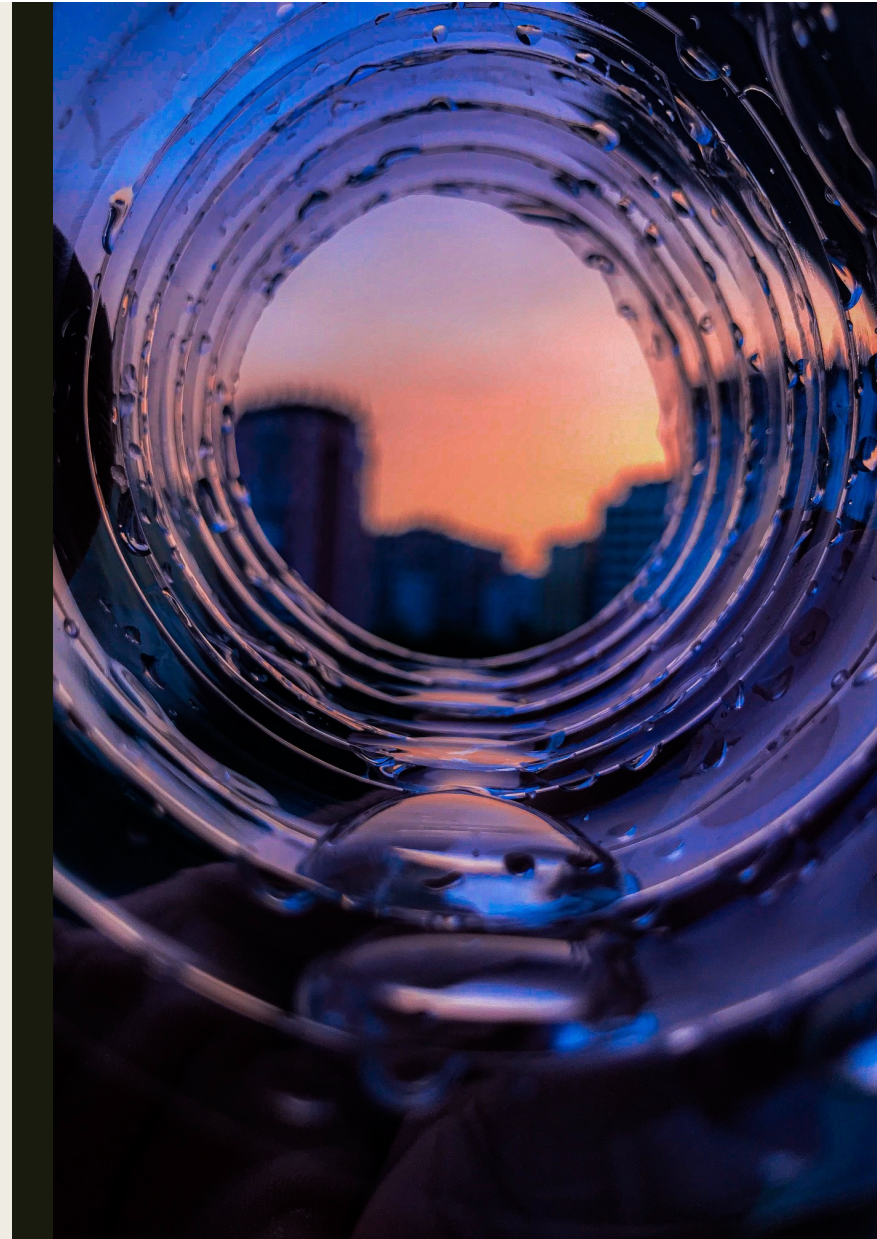
- Qualität, Kompetenz, Respekt, Ehrlichkeit, Ausgleich im Geben und Nehmen, sorgsamer Umgang mit eigenen Ressourcen (wenig Geld, viel Qualität), Hilfe / Unterstützung (guter Service), Leichtigkeit, Kontakt / Austausch

Bei Stress – 1. Schritt: INNEHALTEN

Bei aufkommenden Stress: Innehalten, tiefer Atemzug, Gedanken oder Handlung unterbrechen und:

1. Was nehme ich jetzt wahr?
2. Was fühle ich jetzt?
3. Was brauche ich?
4. Wie setze ich dieses Bedürfnis um? (Bitte /Strategie)

- BSP: Denke an die letzte für dich stressige Situation und antworte auf die Fragen



Stress durch Ohnmachtsgefühl → vom Zwang zur Selbstverantwortung

- Fühle mal hin, wo du im Leben folgenden Satz denkst oder immer wieder aussprichst:

„Ich muss....“

Denke vor allem an ein BSP, welches du NICHT gerne tust. Stelle dir dann die Frage:

„Warum tue ich es überhaupt, wenn ich es nicht gerne tue?“

Achte darauf, wie oft du „müssen, sollen, nicht können, nicht dürfen“ verwendest! – Auch verkleidet kommt so ein Satz gerne: *„Es geht halt nicht anders.“*

ACHTUNG: WIR ALLE TUN AUSSCHLIESSLICH DINGE, WELCHE IM DIENST EINES BEDÜRFNISSES STEHEN, DAS DIE OBERSTE PRIORITÄT IN UNSEREM BEWUSSTSEIN HAT.



ACHTE AUF DEINE SPRACHE (auch gedacht)

MODALVERBEN

- Ich darf / nicht (Erlaubnis)
- Ich kann / nicht (Fähigkeit)
- Ich möchte / nicht (höfliches Mögen)
- Ich mag / nicht (unsicheres Wollen)
- Ich will / nicht (klare Absicht, Plan)
- Ich muss / nicht (Zwang, Verpflichtung)





UE 4: Zyklenanalyse

- Energieeffizienz durch Analyse der Zyklen
- Jeder Zyklus ist ein Prozess
- Zeigt auf, wo Energie gewonnen oder verloren wird
- Motivation intrinsisch oder extrinsisch? (Konflikte!)
- Momente als Zwischenziele definieren –
Überschaubarkeit
- Zyklen beenden schafft Raum

Arbeitsblätter siehe Unterlagen!

Offene Zyklen gliedern sich wie folgt:

- ⇒ In Durchführung
- ⇒ Begonnen aber auf die Seite gelegt
- ⇒ Verschoben, weil derzeit nicht möglich
- ⇒ Ergebnis erreicht, aber Zyklus nicht bewusst abgeschlossen
- ⇒ Ergebnis erreicht aber weiter gemacht

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	I Krisen Probleme, dringend Besprechung, Projekte..	II Vorbeugung Vorbereitung Planung Erholung Selbstverantwortung Bedürfnisklärung
Nicht wichtig	III Unterbrechungen (Telefon, Post, ...) Viele drängende Angelegenheiten Beliebte Tätigkeiten	IV Fluchtaktivitäten Manche Anrufe Zeitverschwendende Tätigkeiten

15 -
MINUTEN
PAUSE



UE 5: Begriffe entstressen

- Nimm das Wort oder den Namen, welches oder welcher dich stresst.
- Du musst es nicht nennen, kannst es für dich behalten.
- Wenn du es sehen würdest, geschrieben, wie würde es aussehen?

Wie wären die Buchstaben? Welche Farbe hätten sie? Welche Form? Welche Größe? Welche Schriftart? Wie wäre der Hintergrund? Wie stehen sie im Raum? Wie ist der Raum? Wie ist ihre Oberfläche? Rau, weich, hart, ...? Wie ist das Licht? Welches Gefühl hast du dabei? Was hörst du? Was riechst du?..

- Gehe kurz aus dem Bild heraus, atme einmal tief durch...
- Jetzt erzähle mir wie das Wort aussehen müsste, damit es perfekt wäre, bzw. keine Angst oder Unbehagen mehr verursachen würde. Erzähle mir jedes Detail, wie schaut es aus? Farbe, Schriftart, Form, Größe, wo steht es? Licht? Geruch? Ton?...
- Entspannungsübung – Handmagnete oder Handkantenklopfen
- Am besten jeden Tag dieses Bild kurz in Erinnerung rufen. 2-3 Wochen damit arbeiten. (basteln oder malen wer möchte) sonst vor dem Einschlafen – z.B. beim Rauchstopp, Stressprophylaxe oder Essenstraining.



UE 6: Ressourcenaktivierung ZRM nach Maja Storch

1. Suche dir intuitiv ein Bild aus
2. Erstelle eine Affektbilanz (0-10)
3. Ideenkorb: 10 Min pro Bild Ideen sammeln (Gruppenarbeit)
4. Suche aus den Ideen den „Rahm“ (2-3 Ideen, die dich besonders ansprechen) – Erstelle erneut eine Affektbilanz.
5. Warum reagierst du so positiv auf die Ideen?
6. Mein Thema / mir ist gerade wichtig: (positive Wörter verwenden)
7. Bilde aus dem Bild und 2-3 Wörtern ein Resümee
8. Komprimiere das Resümee zu einem Motto



Und zum Abschluss...



A hand is shown holding a large, white, 3D-style sign that says "THANK YOU". The sign is made of thick white material with a slight shadow, giving it a three-dimensional appearance. The hand is positioned behind the sign, with fingers visible around the edges. The background is a soft, out-of-focus light gray.

THANK YOU

Danke für die aktive Mitarbeit

Kontakt:

Verena Gritsch

Homepage: www.arsmentis.at

Tel: +43/660/125 28 03

Mail: office@arsmentis.at

www.arsmentis.at