

Rien ne va plus - Burnout und Bewältigungsstrategien

Skolamed Health on Top IV
Königswinter
29. März 2007

Dr. Jörg-Peter Schröder

■ Ziel

- Bewusstsein schaffen für Führung, Authentizität und Gesundheitsförderung
- Impulse setzen – Möglichkeitsräume eröffnen

■ Key takeaways

- Sensibilisierung für das Thema
- Kreative Lösungsansätze – think different!
- Transformation von der Frustration zur Faszination

Beklagte Symptome

Zu viele Aufgaben

Schlafstörungen

Entscheidungsprozesse dauern zu lang

Übermaß an Kontrollinstanzen, Druck und Anspannung

Trennung von Aufgabe, Verantwortung und Kompetenz

Unnötige Meetings und Mails

Burnout und Stress



Arbeit, bis die Knochen knacken?
Maloche, bis der Arzt kommt?

Top-Ten-Energie-Killer

:: 28. März 2007

1. Zeitmangel
2. Druck
3. Unordnung
4. Hektik
5. Stimmung / Kultur
6. Schlaflosigkeit
- 7. Hohe Erwartungen**
8. Angst
9. Unsicherheit in den Rahmenbedingungen
10. Zu viel Arbeit

- Erschöpfung
- Enttäuschung und illusionäre Verkennung
- Schwund der Authentizität
- Gefühl der mangelnden Leistungsfähigkeit

Phasen des Burnouts

:: 28. März 2007

1. Vermehrte idealistische Begeisterung
2. Distanz
3. Emotionalisierung
4. Abbau
5. Desinteressierte Gleichgültigkeit
6. Depersonalisation und körperliche Symptome
7. Rien ne va plus

- Überzogene eigene Erwartungen
- Sehr hohe Leistungsansprüche und hohe Anspannung
- Unerfülltes Sehnen und/oder unerfüllte Liebe
- Wunsch nach Lob und Anerkennung, um den eigenen Selbstwert zu steigern
- Verminderte Fähigkeit zur Stressbewältigung und verringerte Frustrationstoleranz
- Ungenügende subjektive Erholungs- und Ruhezeiten
- Verharren in energetisch schlechten Einstellungs- und Verhaltensmustern
- Erleben einer fremdbestimmten Welt

„I have done too much for too many for too long with too little regard for myself“

Wer ist gefährdet?



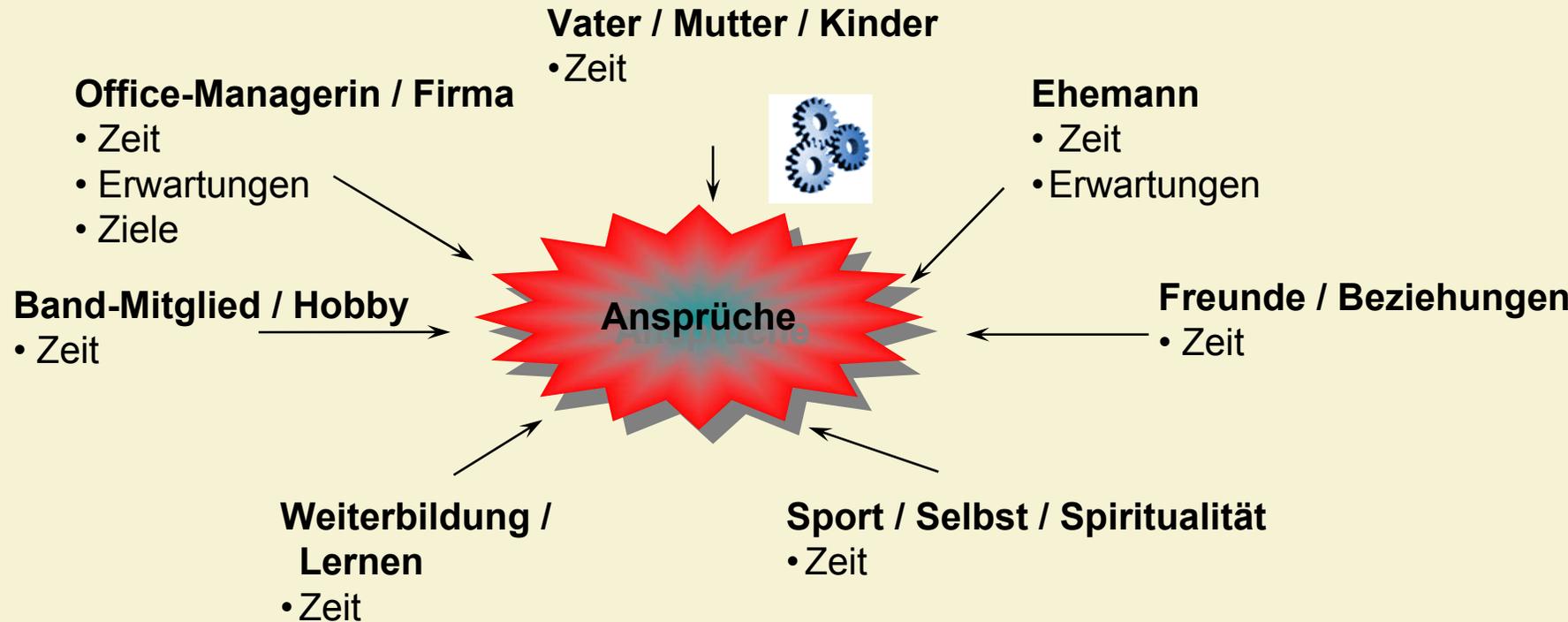
HEALTHANGELS®

:: 28. März 2007

- Perfektionisten
- Frauen mit Doppel- und Dreifachbelastungen (Mutter, Hausfrau, Karrierefrau)
- Messlatte der Ansprüche viel zu hoch
- Maximale Anspannung
- Menschen, die nie NEIN sagen können und sich für andere aufopfern
- Personen mit Idealismus, übersteigertem Perfektionismus und Zwanghaftigkeit
- Menschen, die nicht delegieren können und alles selbst machen wollen
- Individuen, die sich über ihre Arbeit definieren und die Firma als eine Art Ersatzbefriedigung sehen
- Please-me-syndrom

Rollenkonflikte

:: 28. März 2007



Nährboden für Burnout

:: 28. März 2007

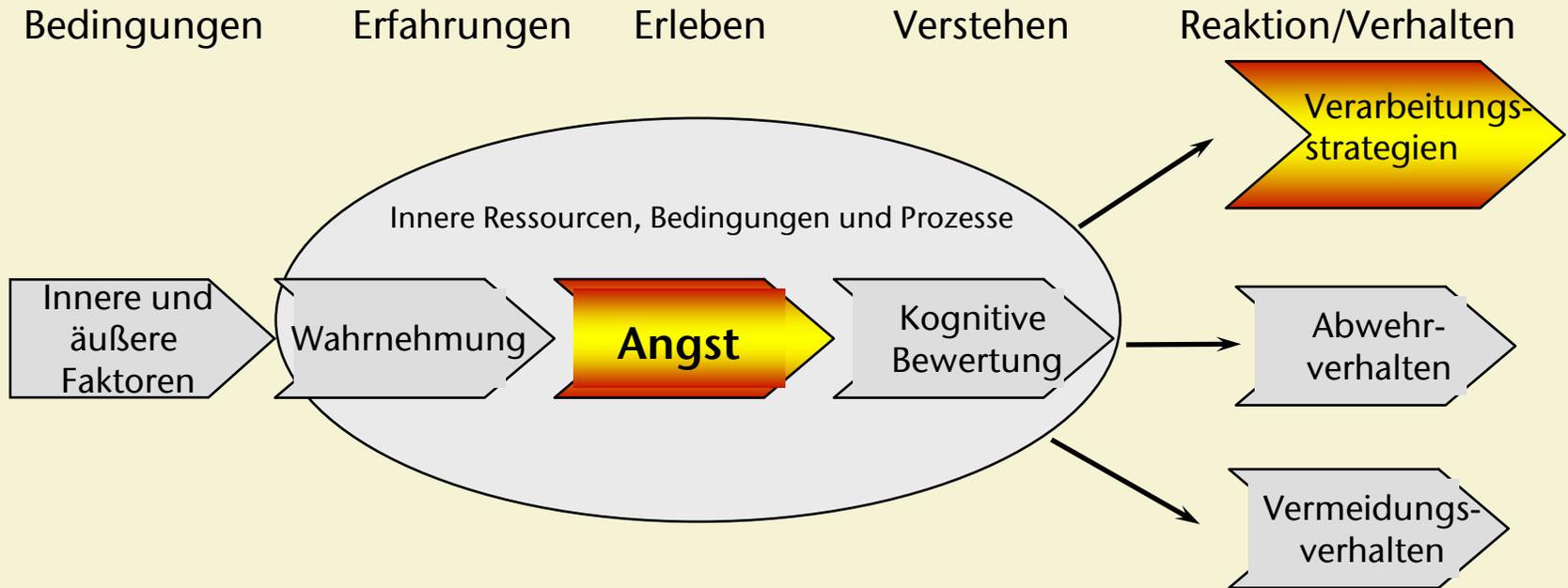
- Persönliche Einstellung und eigene Ansprüche
- Fremd- und Selbstausbeutung
- Ihre Erwartungshaltungen – gegenüber anderen und Ihnen selbst
- Permanente Hektik
- Unordnung, Unorganisiertheit
- Kritik der Anderen / Mobbing
- Zielkonflikte, Rollenkonflikte und Konflikte überhaupt
- Angst
- Alle Formen der Verleugnung
- Überforderung.

Angst als Wachstumsindikator



HEALTHANGELS®

:: 28. März 2007



Belastungsbewältigung

:: 28. März 2007

Außen

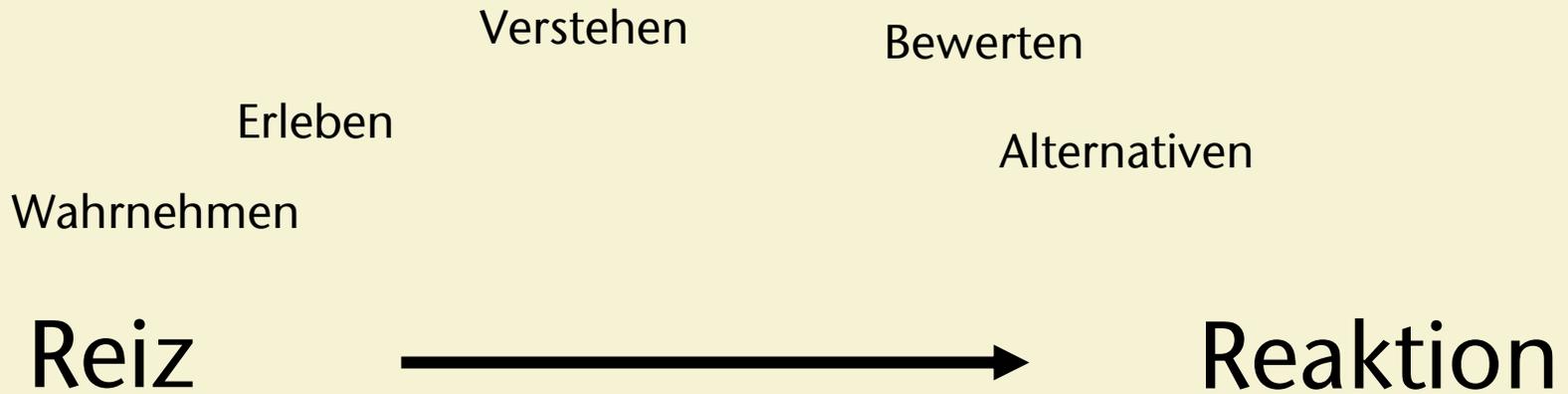
Innen



Raum zwischen Reiz und Reaktion

:: 28. März 2007

HEALTHANGELS®



ZEIT

Innere Prozesse, Innerer Zustand, Physiologie
Ressourcen, Bedingungen,

→ Fähigkeit und Entscheidung zu WÄHLEN!

Ebenen der Ausprägung

:: 28. März 2007

- emotional
- kognitiv
- vegetativ hormonell
- muskulär

1. Leistungserbringer
2. Erfolgspromotoren des Unternehmens
3. Kunden der Führung

Gesundheit als Wertschöpfungsindikator
fördern

Unterscheidung von Intrinsischer
und Extrinsischer Motivation

Führungskräfte zu entwickeln

Ansatz an Potenzialen und Leistungsfähigkeit



Arbeiten Sie noch oder sind Sie schon erfolgreich?

1. Spring aus der Anstrengungsfalle.
2. Gehe Deinen eigenen Weg – authentisch.
3. Lass los.
4. Vergrößere die Möglichkeiten und erfinde Dich selbst neu.
5. Vertraue den magischen Momenten der Omega-Zeit
6. Verbinde Dich mit der Innenwelt
7. Surf auf der Welle.



- Die Gesundheit der Mitarbeiter als Wirtschaftlichkeitsfaktor entdecken und nutzen
- Steigerung der Performance durch verbesserte Fitness
- Optimierung einer effektiven Selbstführung
- Gesundheitsbewusstsein als Voraussetzung für unternehmerischen Erfolg
- Optimierung der Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit

- Erhöhung der eigenen Produktivität
- Erweiterung der mentalen Fähigkeiten und Steigerung der Leistungsbereitschaft
- Gesundheitsförderung der Mitarbeiter – Burnout Prophylaxe
- Verringerung der Fehlzeiten durch optimalen Ressourceneinsatz
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Sinn für das Wesentliche

6 Phasen des Turnarounds

:: 28. März 2007

- Ent-Lastung
- Ent-Täuschung
- Ent-Deckung
- Ent-Scheidung
- Ent-Faltung
- Ent-Spannung

Diagnostische Sonden einsetzen

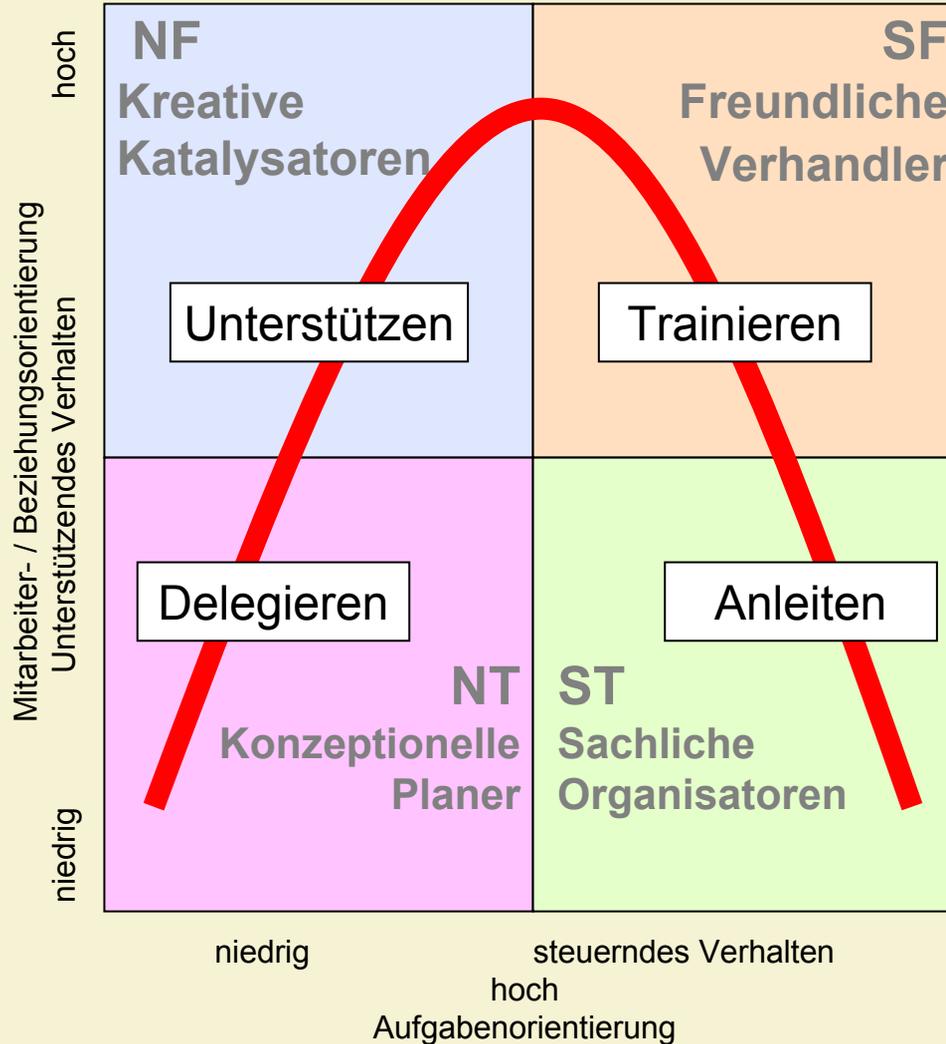


HEALTHANGELS®

:: 28. März 2007

diskutieren Sie
Ideen
und unterstützen
Sie
bei Entscheidungen

Übertragen Sie
Verantwortung für
Entscheidungen
und Ausführungen



Erklären Sie
Entscheidungen
und geben Sie
Gelegenheit nachzufragen

geben Sie klare
Anweisungen und
überwachen Sie die
Ausführung genau

Sie haben die Wahl – in jedem Moment!

Proaktive Gestaltung

Mit beschwingter Leichtigkeit mache ich,
was mir entspricht

Arbeit ist eine Energiequelle

Mir geht's funtastisch

Positivspirale

Kreativ nach Lösungen suchen

Verantwortung übernehmen

Ich wähle

Hilft sich selbst

Geld gibt es im Überfluss, ich muss nur die
richtigen Quellen finden - es gibt keine
Grenzen

Energiespender

Underdog

Arbeit ist Quälerei, bis die Knochen knacken

Ich erhalte Schmerzensgeld für harte Arbeit

Ich bin ein armes Schwein, die Welt ist
schlecht

Negativspirale

Sich beschweren

Keine Verantwortung übernehmen

Ich muss

“Die Welt ist schlecht”

Selbstanklagend

Das Geld ist knapp, es herrscht Mangel, alles
ist begrenzt

Energiesauger

Authentischer Entwicklungsplan



:: 28. März 2007

Aspekt

Schwachpunkt

Entwicklungsziel

Maßnahmen

Hebel



- **W**er bin ich?
- **W**as ist mir wirklich wichtig?
- **W**as habe ich bisher gemacht?
- **W**as will ich anders machen?
- **W**elchen Traum möchte ich mir erfüllen?
- **W**as ist jetzt gerade?

Zusammenfassung

:: 28. März 2007

- Arbeit macht Spaß oder krank
- Möglichkeitsräume betreten
- Gesundheitsförderung
- Kommunikation
- Authentisch sein beginnt im Kopf
- Präsent sein – Jetzt!
- Klare Erwartungen und Rollenverständnis
- Wertschätzung, Respekt
- Proaktiv handeln



HEALTHANGELS®

Wir machen Sie fit für Ihren Unternehmenserfolg!

www.health-angels.eu

www.futuresystemsconsulting.de