



ENGELBUTZEDER-COACHING
MAG. MITZI ENGELBUTZEDER MA MA
COACHING – BERATUNG - TRAINING

www.engelbutzeder-coaching.at



ENGELBUTZEDER-COACHING



WERDE AUTOR*IN
DEINES LEBENS –
HEUTE!

Workshop: Burnout-Prävention

Schau her ... Hör zu ... Spür nach ...

- Du weißt am besten, was zu dir passt – **wähle aus der Fülle aus!**
- **Mach etwas anders** – am besten gleich ab heute!
- Denk daran: „**Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.**“ (Albert Einstein) Es braucht einen Ebenenwechsel!



WER SIND MEINE KOLLEG*INNEN?

Hands-on



WARUM BIN ICH HEUTE HIER?

Hands-on



WER HAT DENN HIER STRESS?

Diskussion – Video – Input



FABULOUS FIVE

Input

1. Bewegung

- Wie viel **bewege** ich mich im **Alltag**?
- **Workout statt Burnout!** Bewegung macht glücklich!
- Was tut mir gut? (spazieren, laufen gehen, Rad fahren, Yoga ... Ausdauersport brings!)
- **Sport macht klug, fesch, freier im Denken ...**
- **Risiko-Faktoren** lassen sich so **ausschalten**
- **Schlaf** verbessert sich

2. Schlaf

- Wann gehe ich schlafen? Wie lange schlafe ich (durch)?
- **früher schlafen gehen**, Fernseher, Rechner, elektronische Geräte aus, lesen
- **Entspannungs-Technik** und **Meditation**
- **Regeneration** – im Gehirn **festigt sich Gelerntes**, gut für die **Gedächtnisleistung**
- Was tun bei **Einschlafproblemen**? Ich **schreibe auf**, was mir nicht aus dem Kopf gehen mag! Ich beschäftige mich damit morgen.
 - Was macht mir Angst? Was ärgert mich? Was macht mich traurig? Was möchte ich morgen/diese Woche wann erledigen?

3. Zurückhaltung

- Was muss ich wirklich **als Nächstes** machen?
- Was ist tatsächlich **meine** Aufgabe?
- Wo kann ich mich **ausklinken**?
- Muss ich **alles** immer **selber** erledigen?
- Was kann ich **vermeiden**? Was kann ich **reduzieren**? Was kann ich vorzeitig **beenden**?
- Was kann ich **delegieren**?
- Ich lerne **Nein** zu sagen!

4. Problemlösung

- Was schaffe ich **alleine**?
- Wo brauche ich **professionelle Unterstützung**?
- **Was möchte ich?**
- Was möchte ich stattdessen?
- Was kann ich dazu beitragen?
- Woran werde ich erkennen, dass sich **etwas verändert** hat?
- Woran werden andere erkennen, dass sich etwas verändert hat?
- Was ist **mein erster/nächster Schritt**?

5. Sinn

- Was macht für mich **Sinn im Leben**?
- Was ist meine **Aufgabe im Leben**?
- Welchen **Beitrag** leiste ich in meiner Abteilung? Im Unternehmen? Welchen Beitrag leistet das Unternehmen für die Gesellschaft?
- **Wovon bin ich Teil**? Partnerschaft, Familie, Gesellschaft, Verein, Service Club ... ?
- Wenn ich zehn, 30, 60 Minuten Zeit hätte, **was würde ich machen**, was mich richtig, richtig **glücklich** macht?
- Glückliste: **Was war heute wirklich, wirklich schön?** Ideenspeicher!
- Lerne dich selber glücklich zu machen! (Reframing: „Ich habe Arbeitsvorräte für morgen, ich werde noch gebraucht!“)



HOW TO MAKE STRESS YOUR FRIEND?

(KELLY MCGONIGOL)

Video



PAUSE
(15 MINUTEN)

Essen – Trinken – Bewegung – Entspannung – Diskussion



ONE-MOMENT MEDITATION

Hands-on



SIND WIR NICHT ALLE EIN BISSCHEN BURNOUT?

Diskussion - Input

Burnout - Basiswissen

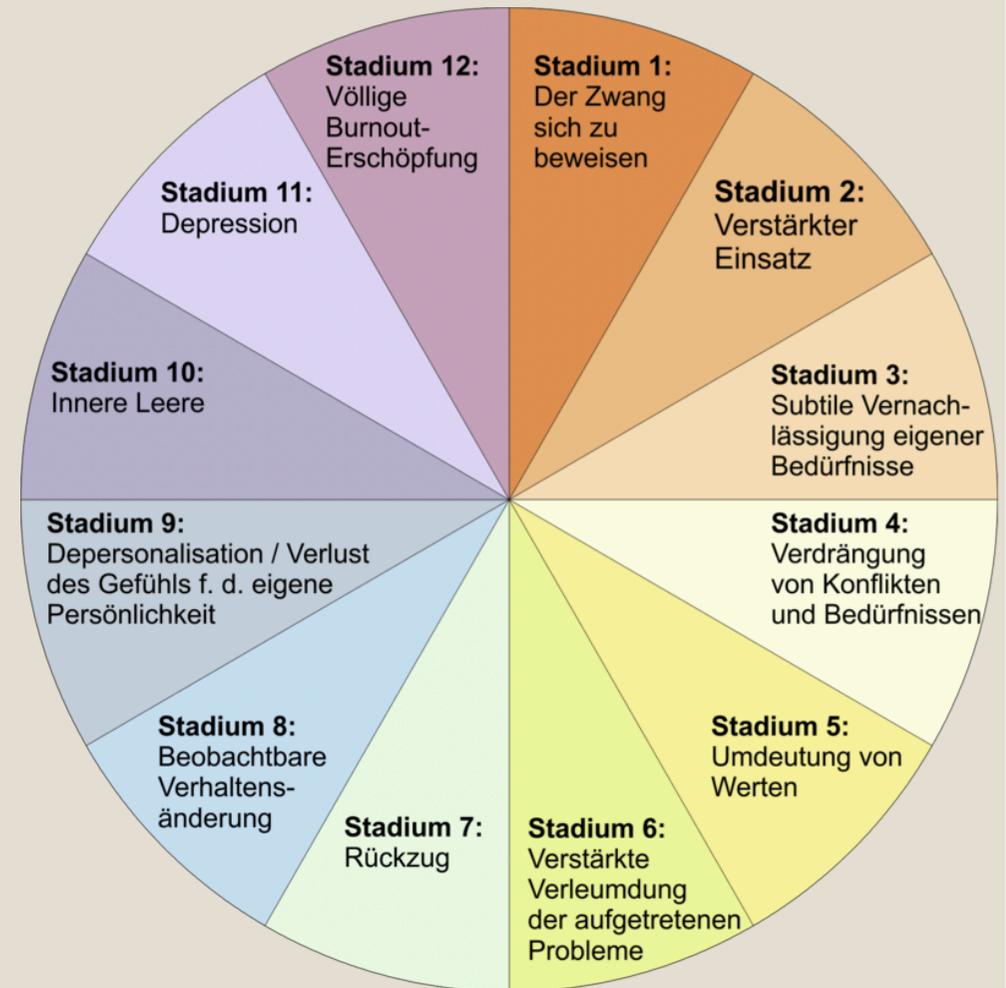
- Welche Symptome zeigen sich?
- Zustand tiefer emotionaler, körperlicher, geistiger und sozialer Erschöpfung
 - emotional (Gefühl der Überforderung, des Ausgebrannt-Seins, Unfähigkeit zur Entspannung, Reizbarkeit ...)
 - körperlich (Schlafstörungen, Kopf-, Rücken- und Gliederschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Infektanfälligkeit ...)
 - geistig (verringerte Konzentrationsfähigkeit, abnehmende Kreativität, reduzierte Handlungs- und Entscheidungskompetenz ...)
 - sozial (Rückzug, sich verstecken wollen, Frustration, Zynismus gegenüber Kolleg*innen ...)

Burnout - Basiswissen

- Burnout ist keine medizinische Diagnose, weder nach ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, WHO) noch nach DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association)
- Erschöpfungsdepression – laut den entsprechenden Diagnosemanualen der Medizin
- zeittypische, häufig arbeitsbezogene Lebenskrise - persönlichen Kraftreserven versiegen
- hohe Krankheitswertigkeit – Bedarf einer spezifischen Behandlung
- Thema der Stigmatisierung:
 - Burnout – Ich habe für etwas “gebrannt“, war Leistungs-Träger*in. (+)
 - Depression – Ich bin krank. (-)
- Gelegentliche Überforderungen sind Teil des Lebens. Burnout/Depression jedoch eine lebensbedrohliche Erkrankung.
- Diagnose – Behandlung – Genesung möglich

Burnout-Rad

- Freudenberger und North (1975, 2000)

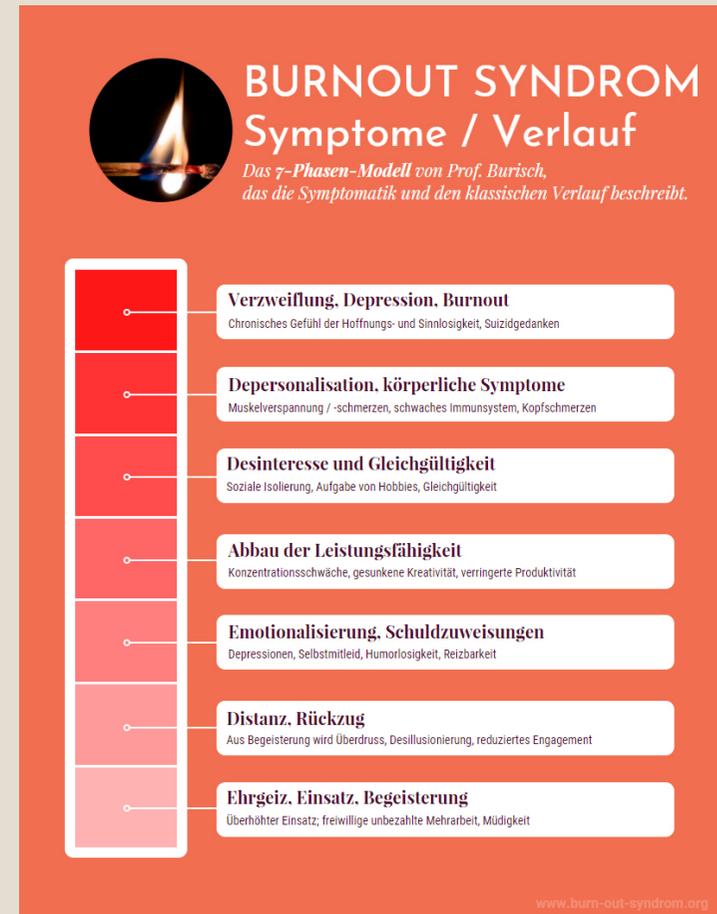


Quelle: <https://www.heiligenfeld.de/behandlung/psychosomatik/krankheitsbilder/burnout-folgeerkrankungen/>, 04.10.2019

Burnout – 7 Phasen-Modell

- Burisch (1989)

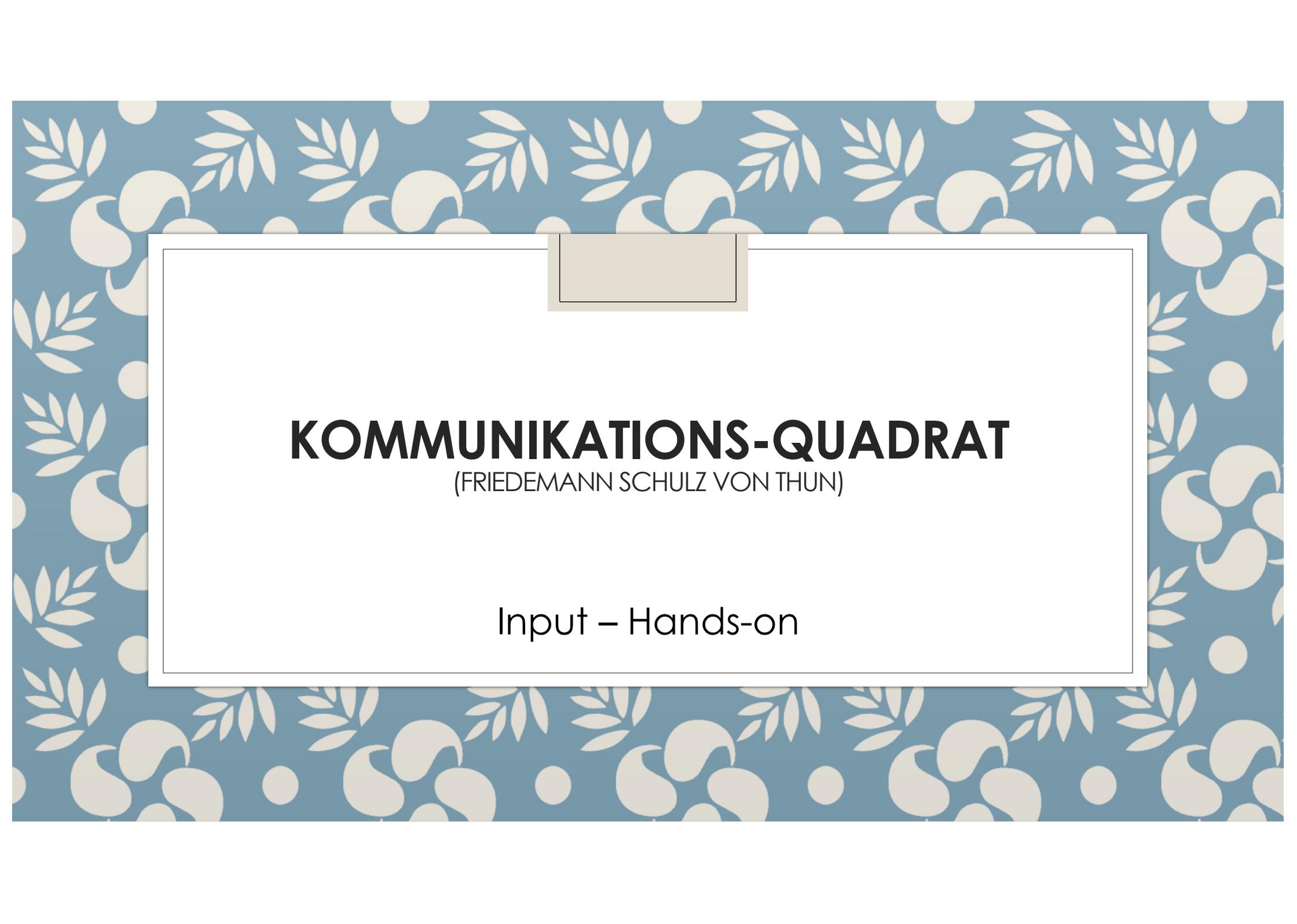
Quelle: <https://www.burn-out-syndrom.org/symptome>, 04.10.2019





BURNOUT-TEST

Hands-on



KOMMUNIKATIONS-QUADRAT

(FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN)

Input – Hands-on



PAUSE
(15 MINUTEN)

Essen – Trinken – Bewegung – Entspannung – Diskussion



DRAMA-DREIECK

(STEPHEN KARPMAN)

Input – Hands-on

Schau her ... Hör zu ... Spür nach ...

- Du weißt am besten, was zu dir passt – **wähle aus der Fülle aus!**
- **Mach etwas anders** – am besten gleich ab heute!
- Denk daran: „**Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.**“ (Albert Einstein) Es braucht einen Ebenenwechsel!



**AM ENDE WIRD ALLES GUT!
UND WENN ES NOCH NICHT GUT IST,
DANN IST ES NOCH NICHT DAS ENDE!**
(OSCAR WILDE)

Herzlichen Dank fürs Dabei-Sein und Mitmachen!



**DU BIST EINZIGARTIG!
DU SCHAFFST DAS!
LEG LOS!**