

### Burn out

Unter dem Zustand einer psychisch- emotionalen Erschöpfung leidet nicht nur der oder die Betroffene, auch dem Unternehmen entsteht durch die dauerhaft reduzierte Arbeitsleistung beträchtlicher Schaden. Zudem besteht ein deutliches Risiko, dass auch andere Mitarbeiter und Kollegen von diesem Sog angezogen werden. Es ist daher wichtig, in einer solchen Situation möglichst schnell und richtig zu reagieren. Dazu braucht er einerseits alle Informationen über Ursachen und Verlauf, um einen drohenden Burn-out rechtzeitig zu erkennen und andererseits eine ganze Reihe bewährter Instrumente, um entsprechende Handlungsmöglichkeiten anzuregen oder selbst zu ergreifen.

#### INHALT

##### 1. Ursachen und Wirkungsweise eines Burn-out

- Burn-out und Stress – Abgrenzung und Definition.
- Häufige Symptome: Woran erkennt man einen drohenden Burn-out? Was ist zu tun?
- Die fünf Verlaufsphasen des Burn-out: Wann droht Schaden für das Unternehmen. Wann sollte man spätestens handeln.
- Welche Arbeitsbedingungen begünstigen oder fördern einen Burn-out. Ansätze zur Veränderung.
- Besonders gefährdete Personengruppen und Persönlichkeiten.
- Kollegen auf dem Weg zu einem Burn-out: Was bedeutet das für ein Unternehmen und seine Mitarbeiter?

##### 2. Handlungsmöglichkeiten für Vorgesetzte und Kollegen

- Symptombasierte Situationsanalyse: Welche Risikofaktoren sind an welcher Stelle zu finden und welche konkreten Möglichkeiten zur Veränderung bieten sich in dieser Situation (Änderung der betrieblichen Abläufe, der persönlichen Aufgaben etc.).
- Konfliktmanagement: Welche Konflikttypen gibt es? Mit welchem Konfliktverhalten lassen sich Burn-out fördernde Lebenssituationen möglicherweise bereinigen. Welche Funktion kann ein Vorgesetzter oder Kollege dabei übernehmen (Kooperierende Konfliktbearbeitung).
- Zeitmanagement: Ermittlung und Beseitigung von Zeitfallen zur Reduzierung innerer Spannungszustände.
- Zielbestimmung: Eine klare Zieldefinition als Erfolgserlebnis und Selbstmotivation.
- Entspannungstechniken: Einfache und leicht zu vermittelnde Hilfsmittel um schnell zur Ruhe zu kommen.
- Coaching & Supervision von burn-out gefährdeten Mitarbeitern: Auf welches Verhalten muss ich dabei achten. Wie motiviere ich Veränderungen. Hilfe zur Selbsthilfe, ohne selbst Betroffener zu werden.

##### 3. Praktisches Verhaltenstraining

- Die gelernten Inhalte werden im Rahmen von Rollenspielen und Übungen praktisch ausprobiert und anschließend ausgewertet.
- Tipps und Tricks, wie man trotz des schwierigen Themas noch schneller in die erforderliche entspannte Gesprächshaltung kommt.

#### Die Ziele

Der Prozess eines Burn-out ist langsam und schleichend. Durch die derzeitige berufliche Unsicherheit, die viele Arbeitnehmer empfinden und den zahlreichen Veränderungsprozessen steigt die Zahl der Betroffenen rasant. Je später die Hilfe für sie kommt, desto schlimmer sind die Folgen für alle Beteiligten. In diesem Seminar werden die vielen Facetten einer Burn-out Krise so beleuchtet, dass es möglich wird, entsprechende Tendenzen schnell zu erkennen und schnell zu handeln. Ebenso erhalten die Teilnehmer ein Instrumentarium an die Hand mit dem sie den Betroffenen den Weg in eine für sie passende Hilfe zur Selbsthilfe weisen können. Unsicherheiten in der Gesprächsführung werden in einem speziellen Verhaltensteil geklärt und ihre Umsetzung praktisch erprobt. Es wird auch Thema sein, wie sich die Helfer davor schützen können, selbst Teil des Problems zu werden.

© Xtrain Martin Erhardt