



Stress und Burnout

Hilfe zur Selbsthilfe



Stark für Sie.

www.ak-vorarlberg.at

Wenn ICH nicht auf mich schaue, wer dann?

Gezielt die eigenen Stärken gegen Stress
und Burnout einsetzen

Es kann jeden treffen!

Es beginnt schleichend und zieht sich dahin – „Es hat doch jeder einmal Stress“ – man kommt schlapp von der Arbeit heim, hat zu nichts mehr richtig Lust, fühlt sich im Job nicht motiviert und anerkannt, zu Hause geht es auch rund und die Nacht wird zum Albtraum.

Wer sich zu hoch motiviert, sich zu perfekt durch seine Arbeit und den privaten Alltag kämpft, wird irgendwann mit körperlichen Symptomen konfrontiert. Die Symptome sind vielfältig und individuell. Oft beginnend mit Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Magen- und/oder Darmbeschwerden, hohem Blutdruck, Herzrasen, Lustlosigkeit bis hin zum Zurückziehen aus der Gesellschaft. Man ist emotional ausgelaugt, müde und kann nicht mehr mit anderen mitfühlen.

Werden diese Symptome nicht ernst genommen bzw. ignoriert, kann sich unauffällig und schleichend ein Burnout entwickeln. Zumeist bildet eine Kombination aus arbeitsspezifischen und persönlichen Faktoren die Ursache für die Entwicklung eines Burnouts. Um den Beruf als kontinuierliche Berufung zu sehen, ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung sehr wichtig. Die Verantwortung des Unternehmens liegt darin gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen bereitzustellen und eine gesundheitsfördernde Führungskultur zu entwickeln. Auf der anderen Seite liegt die Verantwortung beim Einzelnen sich selbst zu stärken, indem er vorhandene Kraft- und Energiequellen erkennt und diese nutzt. Je mehr man weiß, desto mehr kann man sich davor schützen.

Autorin der Broschüre:
© Veronika Klammsteiner, MPH,
veronika.klammsteiner@iplace.at

Mit freundlicher Unterstützung
des Betriebsrates des LKH Feldkirch, Astrid Breuß



Tipps gegen Stress und Burnout

1. Setze ich Prioritäten?

- ▶ **Zeitsouveränität:** Bei den typischen Burnout-Berufen liegt bei genauer Betrachtung kein reiner Zeitdruck, sondern ein Termindruck vor. Nicht nur die Zeit sollte gut eingeplant werden, sondern auch die Termine sollten realistisch vergeben werden. Es muss festgelegt werden, welche Aufgaben zu erfüllen, zu verändern, zu streichen, zu verschieben oder zu delegieren sind (Aufgabenstrukturierung, Pufferzonen).
- ▶ **Stresstoleranz:** Stress empfindet jeder anders. Manche Menschen fühlen sich erst wohl, wenn es so richtig rund geht. Mit Stress korrekt umgehen zu lernen bedeutet, mit sich selber eins sein. Man fühlt sich ausgeglichen, ruhig und ist den Anforderungen gewachsen. Genaue Arbeitsabläufe und schriftliche Arbeitspläne können sehr hilfreich sein (auch Pufferzonen für die Erledigung von Unvorhergesehenem).

- ▶ **Eigenbestimmtheit:** Wer an einem Burnout leidet, den begleitet das Gefühl, fast nichts mehr selbst bestimmen zu können (privat/beruflich). Deshalb soll die Eigenbestimmtheit gestärkt werden. Verantwortung für das eigene „Wohlfühlgefühl“ soll entstehen.
- ▶ **Qualifizierungsmethoden:** Die positive Beeinflussung der eigenen Arbeitsmarktfähigkeit – etwa durch persönliche Entwicklung im Rahmen von Fort- und Weiterbildung – führt zu einer Reduktion der sozioökonomischen Ängste und reduziert das Gefühl des Ausgeliefertseins.
- ▶ **Handlungs- und Entscheidungsspielräume:** Die Möglichkeiten nutzen, eigene Akzente setzen und sich nicht nur auf die Rolle des Aufgabenempfängers beschränken. Motiviert sein, aktive Vorschläge und Ideen besonders bei Veränderungsprozessen einbringen.



2. Gehe ich Konflikte offensiv an?

- ▶ **Kommunikation und Teamkultur:** Ein entscheidender Faktor im beruflichen Alltag ist das Arbeitsklima. Auch die schwierigsten und belastendsten Situationen werden gemeistert, wenn die „Chemie“ im Team stimmt. Probleme sollten gemeinsam betrachtet werden, denn andere Sichtweisen fördern Lösungen. Klare Strukturen, Kommunikationsaustausch (Teestuben, Kommunikationsecken und Sitzgruppen), soziale Unterstützung, Teambesprechungen und Feedback fördern eine gute Teamkultur.
- ▶ **Konfliktkultur:** Konflikte sollten wahrgenommen und mit den Beteiligten besprochen und verarbeitet werden. Es soll nicht nach Schuldigen, sondern nach Lösungen gesucht werden, wobei auch eine gewisse Kompromissbereitschaft vorhanden sein sollte. Unverarbeitete Konflikte beeinträchtigen Leistungsfähigkeit und Konzentration (Trainingsprogramme).



3. Kenne ich meine Rolle und meine Ziele?

- ▶ **Rollenkompetenz:** Was will ich wirklich, was ist mein Wunschtraum (beruflich und privat)? Burnout droht und entsteht, wenn wir eine von uns angestrebte Rolle nicht ausfüllen können. Es geht um Rollen, die schon immer von uns gewünscht bzw. angestrebt wurden – diese zu erkennen und auszufüllen. Rollen können geändert, aufgegeben oder adaptiert werden.
- ▶ **Zielerkenntnis:** Burnout steht in engem Zusammenhang damit, seine wirklichen Ziele nicht zu erreichen. Daher ist es wichtig, die wirklichen inneren Ziele zu erkennen und wie man sich diesen Zielen nähern kann. Die eigenen Ziele so auszusuchen, so zu formulieren und so anzugehen, dass sie mit einem möglichst sparsamen Einsatz von Willensstärke erreicht werden, d.h. die Ziele müssen in Einklang mit dem Herzen und den Gefühlen sein.
- ▶ **Sinnannäherung:** Burnout berührt die Frage nach dem Sinn des Lebens. Was ist der Sinn unseres Tuns? Unser Leben empfinden wir dann als sinnvoll, wenn unser Tun einen Bezug zum Ganzen hat und es einem Ganzen oder Höheren dient, wenn wir einen Beitrag leisten, gebraucht werden, einen Platz haben und einnehmen (wenn es einen Unterschied macht, ob wir da sind oder nicht).



4. Esse ich ausgewogen und bewege ich mich genug?

- ▶ **Bewegung – Sport:** Ausreichend regelmäßige körperliche Aktivität ist für den Ausgleich wichtig. Dadurch wird der Stresslevel reduziert und die Stresstoleranz kann durch Training im Ausdauerbereich markant gesteigert werden. Zudem hat der Ausdauersport eine positive Wirkung auf die Hirnfunktion wie Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit, ebenso Radfahren, Schwimmen, Gymnastik und Gartenarbeit (gemütsmäßig besonders ausgleichend).
- ▶ **Ernährung:** Nach dem Motto: „Der Mensch ist, was er isst“, sollte auf eine ausgewogene abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornbrot geachtet werden. Eine ausreichende Wasserzufuhr von ca. 1,5 Liter pro Tag ist empfehlenswert. Der Umgang mit Suchtmitteln wie Alkohol und Kaffee sollte sinn- und maßvoll sein, so dass sie eine ausgleichende Wirkung entfalten.



5. Kann ich „nein“ sagen und wie grenze ich mich ab?

- ▶ **Balance zwischen Belastung und Ausgleich:** Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf, Familie und Freunden zu finden, ist eine besondere Herausforderung. Oft ist es hilfreich, bei Überforderung mittels Unterstützung durch Kolleg/innen oder durch das Delegieren von Aufgaben für Entlastung zu sorgen.
- ▶ **Zweierbeziehungen:** Bei allen Tätigkeiten, die mit hoher persönlicher Zuwendung zu anderen Menschen verbunden sind, geht es um Zweierbeziehungen. Diese müssen in der Regel rasch aufgebaut werden und bleiben nur kurz bestehen (z.B.: Klient/Arzt). Es sind immer Beziehungen mit Machtgefälle wobei derjenige burnoutgefährdet ist, der in der (scheinbar) mächtigeren Position ist. Wie schafft man es, die Gefühle der Mitmenschen nicht auf sich übergehen zu lassen? In dieser Situation ist es wichtig, mit den eigenen Emotionen und mit denen der anderen Menschen gewissenhaft und wirkungsvoll umzugehen.



6. Bin ich zufrieden mit meinem Leben?

- ▶ **Zufriedenheitstoleranz:** Einer der wichtigsten Faktoren der Burnout-Prävention ist die Zufriedenheit. Zufrieden ist man dann, wenn die Erwartungen realistisch und erfüllbar sind, wenn man mit dem Gefühl lebt, den eigenen Weg zu gehen und sich dabei sicher fühlt. Wichtig ist zu wissen, welche Bedürfnisse man hat – nicht erfüllte Bedürfnisse sind die Basis der Unzufriedenheit. „Lernen sie ihre Bedürfnisse kennen!“ (z.B.: die Familie, Anerkennung, das Gefühl gebraucht zu werden, den Spaziergang nach der Arbeit, keine beruflichen Themen nach der Arbeit, ...). Werden eigene Entscheidungen getroffen, zu denen man steht, wird die Zufriedenheit gesteigert.



7. Habe ich Freunde?

- ▶ **Soziale Kontakte:** Enge Freundschaften, vielseitige Kontakte, gemeinsame Werte und das Gefühl sich in einer Gemeinschaft wohl zu fühlen – wer das hat, der hat ein großes Stück Lebensglück. Zwischenmenschliche Beziehungen schützen vor Dauer-Erschöpfung und vor allem vor dem „Ausbrennen.“ Das gilt für alle Kontakte (Hausgemeinschaft, Nachbarschaft, Vereine, Arbeitskolleg/innen, Hobbys, Peergroup, Haustiere etc.). Bewusstes Verbringen der Freizeit mit Freunden und Familie trägt zur Burnout-Prophylaxe bei.



8. Kenne ich meine Energiequellen und wie tanke ich sie auf?

- ▶ **Psychohygiene:** Aktive sinnliche Selbstpflege: Je mehr die Sinne geschult und in unserem Körper verankert werden, desto mehr empfindet die Person (was fühlt sich gut, wahr und schön an). Mut zu haben, das Individuelle zu finden (Spiritualität), eigene Kraftquellen erkennen und präventiv nutzen.

Energiequellen

- ▶ **Wärme:** Entspannendes Bad (z.B. mit ätherischen Ölen), Sauna, Massage
- ▶ **Lichttherapie:** Spaziergang, Bergwanderung, Schitouren, Biken, Einsamkeit und Natur, regelmäßiges Planen von Wochenenden und Urlaub
- ▶ Regulierung der Nähe zu Klienten, Freunden, usw. Gedankenstopp, Tagesresümee und Freiräume schaffen (managen Sie die Zeit nicht zu viel)



- ▶ **Energie für die Seele:** Ruhe, Musik, Theater, Ausstellungen, Konzert, Hobbys, ein tolles Buch, Gebet (Religion), Impression einer schönen Landschaft, Blumen, Meer (Wasser), „lachen Sie“ (aktiviert die Selbstheilungskräfte) – genießen Sie bewusst
- ▶ „Los lassen“ lernen – Gelassenheit – Achtsamkeit für den Moment

9. Kann ich mich entspannen?

- ▶ **Entspannungstechniken:** Gezielte Entspannung führt zu einer Reduktion des Erregungszustandes und zu einer Steigerung der Stresstoleranz. Das Angebot der Methoden ist in den letzten Jahren enorm gestiegen: Von Yoga, autogenem Training, Tai Chi, Qi Gong bis hin zu speziellen Entspannungsübungen am Arbeitsplatz. Wichtig ist, dass diese Übungen erlernt werden, bevor sie „wirklich gebraucht“ werden.



10. Ist mein Schlaf erholsam?

- **Schlafhygiene:** Gesunder, erholsamer Schlaf ist wichtig für das Wohlbefinden, die Leistung und die Zukunft. Der Schlaf hilft uns beim Lernen, stärkt unser Abwehrsystem und macht uns vital. Daher ist sinnvolle Schlafhygiene wichtig: Zubettgehen zur richtigen Zeit, Tagesschlafchen nicht länger als 15 Minuten, nicht Fernsehschlafen, Lärmstörungen beobachten, Verzicht auf stimulierende Getränke wie Alkohol und aufregender Lektüre und Sport zu spät am Abend – „Schlafqualität ist Lebensqualität“.

Selten lässt sich etwas von heute auf morgen ändern. Behutsame, aber konsequente kleine Veränderungen in der Lebensführung (ein Stockwerk laufen, kein Zucker in den Kaffee) können schon sehr viel bewirken und zu einer Verbesserung der Gesamtsituation führen.



Bei der Vorbeugung von Burnout ist die kontinuierliche Selbstbeobachtung von großer Bedeutung. Während es für die Erhaltung der beruflichen Vitalität wichtig ist, Veränderungen in der Beziehung zur Arbeit wahrzunehmen, bietet auch Freude in der Arbeit, sowie ein „Aufgehen in der Arbeit“ Schutz vor Burnout. Um den Beruf als kontinuierliche Berufung zu sehen, ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung wichtig.

*Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!*



Tag der Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Im Kapuzinerkloster, abseits von Lärm und Hektik des Alltags, laden wir Sie ein, innezuhalten, um diese praktische und inspirierende Methode kennen zu lernen und dadurch mehr Achtsamkeit in Ihr Leben und in Ihre Arbeit einfließen zu lassen.



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-Wochen Kurs

Diese Praxis befähigt Sie, Ihre gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress, mit Krankheiten und Schwierigkeiten zu erkennen. Sie lernen, immer wieder innezuhalten und den Herausforderungen Ihres Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.



Trotzdem gelassen bleiben

Stressbewältigung bei Belastungen am Arbeitsplatz

Das Seminar bietet Information, Entspannung, Vitalisierung, Selbsterfahrung und Wege zur Gelassenheit im Sinne eines ganzheitlichen Beitrags für Körper, Geist und Seele.



Die MITTE stärken

Wege zu einer herzhaften Balance von Kopf und Bauch

Im Mittelpunkt steht die Kombination aus Theorie und Selbsterfahrung, ergänzt durch Reflexion in Kleingruppen, Arbeitsblättern und praktischen Übungen. Dies führt zur Sensibilisierung in Richtung Mitte, Innerlichkeit und Herzlichkeit.



Selbstwert als Lebensgefühl

Selbstachtung ist ein Geschenk, das nur du dir geben kannst.

Ein Seminar für Frauen, die auf der Suche nach Orientierung sind und sich auf den Weg machen wollen, sich selbst zu finden, sich selbst wieder vertrauen zu können. Nur durch ein starkes Selbst wird der Zugang zu den eigenen Kräften und Stärken frei.



„Lebens-Erfüllt-Sein“

Lebensfreude wecken

Bei diesem Seminar öffnen wir uns für die Fähigkeit, unser Leben im Hier und Jetzt bewusst geschehen zu lassen und uns der Fülle, die in uns liegt, zu bedienen, sodass unser Leben zunehmen kann an Lebens-tiefe, Lebensglück, Lebensfreude, Lebensbejahung, Lebenskraft und Lebenslust.

Nähere Informationen zu den angeführten Seminaren im Bereich „Energie und Lebenskraft“ erhalten Sie bei:

Gabriele Schmitzer, Telefon 050/258-4034
gabriele.schmitzer@ak-vorarlberg.at

Evelyne Heinzle, Telefon 050/258-4020
evelyne.heinzle@ak-vorarlberg.at

Weitere Angebote des AK-Bildungscenters finden Sie unter www.bildungscenter.at.

Impressum

Stand: Dezember 2010

Herausgeber: AK Vorarlberg

Widnau 2 – 4, 6800 Feldkirch

Telefon 050/258-0, Fax 050/258-1001

kontakt@ak-vorarlberg.at, www.ak-vorarlberg.at

Bilder: © Benny Weber, Monkey Business, Stefan Körber,

Robert Kneschke, ralf werner froelich, diego cervo, Andre B.,

drubig-photo, flucas, nyul, Pavel Losevsky, pete pahham – Fotolia.com

Druck: Thurnher Druckerei GmbH, Rankweil

Die vorliegende Broschüre wurde nach bestem Wissen verfasst. Dennoch kann keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit sämtlicher Informationen übernommen werden.



**Interessenvertretung
für Arbeitnehmer/innen**

Widnau 2 – 4, 6800 Feldkirch

Telefon 050/258-0

Fax 050/258-1001

kontakt@ak-vorarlberg.at

www.ak-vorarlberg.at