

Burnout-Prophylaxe

Begleitpapier

Das wahre Feuer der Begeisterung zu erhalten bedingt, konfliktäre Situationen frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln. Energieziehende Schwelbrände müssen entdeckt und gelöscht werden.

Solange es gelingt, in Bewusstheit neugierig Chancen und Herausforderungen anzunehmen und zu gestalten, sind wir bestens für den weiteren Lebensweg gerüstet. Im Fokus stehen meistens:

Psychosomatische Störungen.
Gewalttätigkeit.
Sucht.
Depression.
Krise.
Stressreaktion.
Konflikte in der privaten wie auch beruflichen Organisation.

Für die Löscharbeiten reicht meistens schon ein "Herandenken und -fühlen" an andere Sichtweisen. Unsere Klienten erarbeiten Lösungen und testen diese in ihrer Praxis.

In den jeweiligen privaten wie auch beruflichen Lebensbereichen wird meistens früh erkannt, ob sich eine Störung abzeichnet. Gleichwohl werden die Umstände, die auf eine kritische Situation hinweisen, nicht wahrgenommen bzw. ausgeblendet. In Passivität führendes Vermeidungsverhalten ist die Folge, dem Feuer der Begeisterung wird so Schritt für Schritt die Nahrung entzogen.

Im Allgemeinen bestehen die Burn-out-Fallen in privaten wie beruflichen Konfliktbereichen:

- Unterschiede in Zielen und Interessen.
- Unterschiede in Wertvorstellungen.
- Unterschiede in Wahrnehmungen des Problems.
- Macht - Status, Rivalität.
- Unsicherheit - Mangel an Kompetenzgefühl.
- Widerstand gegen Veränderung.
- Rollenverständnis-Diskrepanz.
- Suche nach Identität.
- Persönliche Bedürfnisse.
- Mangel an Kommunikation.

Es gilt, die Quellen negativer Einstellungen zu entdecken, meistens sprudeln aus ihnen auch völlig neue Erkenntnisse und Sichtweisen.

Nachstehende Begleitfragen ermöglichen, alternative Sichtweisen zu entdecken, um möglichst dauerhaft

Probleme aktiv anzugehen,
Handlungen zu vollziehen,
bessere Resultate zu erzielen,
dauerhafte Beziehungen zu verbessern,
Kreativität zu stimulieren,
Persönliches, berufliches Wachstum zu genießen.

Negative Brandherde erkennen und löschen

Passivitätsstufen:

1. Nichts tun, um das Problem zu lösen.
2. Überanpassung.
3. Agitation, etwas anderes als das Notwendige tun.
4. Verantwortungsloses Handeln.

Prioritätenbildung

Nach den Idealbildern gelten als sofort abgestellt die Prioritäten A, als bis zum 31.12. abgestellt die Prioritäten B. Beide werden als operatives Grundlagenmaterial gewertet. Die „harten Nüsse“ laufen unter der Priorität C und sind Grundlagen für Zieleentwicklung.

Aus dem Berufsleben

Brandherd/Beobachtungsfeld	Stufe	Priorität
Ich lasse mich von noch Mächtigeren erpressen		
Ich lasse mich ständig von Projekten zumüllen		
Wenn ich die Dinge beim Namen benenne, bin ich einsam		
Ich vertraue zunehmend keinem mehr.		
Ich lasse zu, hintergangen zu werden		
Die Leute merken, dass ich nichts mehr zu sagen habe		
Ich lasse mir jeden Tag Entscheidungen aufdrängen		
Ich schaue hilflos zu, was für ein Mist täglich entschieden wird		
Ich komme mit dem sich veränderten Markt nicht mehr klar		
Ich kann mich nicht durchsetzen		
Ich kann nicht nein/ja in relevanten Situationen sagen		
Ich lasse mich mobben		
Ich finde bei Besprechungen den Einstieg nicht		
Ich erziele in Gesprächen keine Wirkung		
Ich schaffe vorgegebene Kennzahlen nicht		
Andere sagen, ich wirke nicht souverän		
Ich lasse mir von meinen Mitarbeitern auf der Nase rumtanzen		
Ich lasse zu, dass andere mir ständig Aufgaben zuweisen		
Ich schaffe mein Arbeitspensum nicht		
Ich lasse mich ständig ausnutzen		
In meinem Team gibt es viele schwelende Konflikte		
In Verhandlungen laufe ich dem Partner regelmäßig hinterher		
Ich habe ständig Stress mit Kollegen.		
Ich habe ständig Stress mit meiner Führungskraft		
Meine Arbeit ist offensichtlich nichts wert		
Meine Arbeit macht mir keinen Spaß mehr		
Ich lasse mich ständig ignorieren		
Ich fühle mich überfordert		
Ich habe Angst vor Arbeitsplatzverlust		
Ich habe nichts mehr zu sagen		
Ich habe nichts mehr zu sagen		
Ich komme mit schwierigen Mitarbeitern nicht klar		
Ich stehe nicht mehr hinter meiner Arbeit		
Ich komme mit den Rahmenbedingungen nicht klar		
Ich identifiziere mich nicht mit den Zielen des Unternehmens		
Ich sehe keine Zukunftsperspektive		
Bei uns haben nur Klüngel-Leute was zu sagen		

Brandherd/Beobachtungsfeld	Stufe	Priorität
Ich habe Angst vor der Zukunft unserer/meiner Firma		
Wir waren mal wer, jetzt laufen wir unter fernem Liefen		
Ich komme mit der Expansion meiner Firma nicht klar		
Meine Mitarbeiter trauen sich nichts zu		
Ich habe keine Akzeptanz mehr bei Mitarbeitern		
Ich habe keine Akzeptanz mehr bei Kunden		
Ich habe keine Akzeptanz mehr bei Geschäftspartnern		

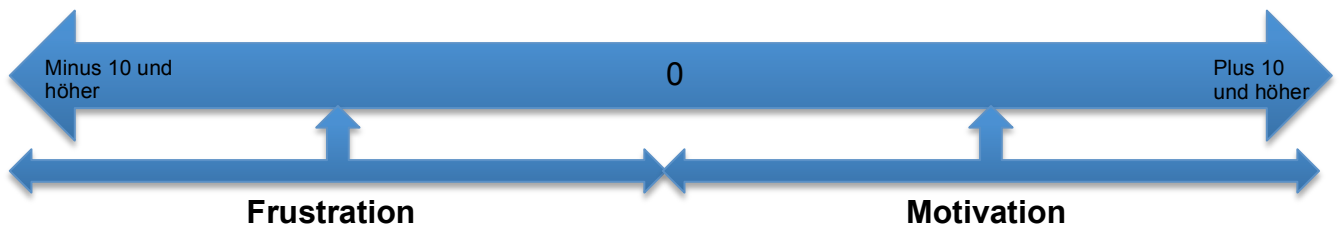
Aus dem Privatleben

Brandherd/Beobachtungsfeld	Stufe	Priorität
Ich komme mit der Trennung von ... nicht klar		
Ich komme mit dem Tod von ... nicht klar		
Eine mir nahe stehende Person hatte einen schweren Unfall		
Ich habe eine schlimme Krankheit		
Ich hatte einen schlimmen Unfall		
Hilfe, ich habe mich in jemanden (anderen) verliebt		
Ich bekomme mein Privatleben nicht geregelt		
Ich habe ein Superangebot, kann mich aber nicht entscheiden.		
Ich komme mit einer Entscheidung nicht klar		
Ich will schon lange aus meiner Beziehung raus, schaffe es nicht		
Mein Partner hat mich verlassen		
Ich habe häufig Angst		
Ich bin schon sehr lange in Therapie, spüre keinen Erfolg		
Ich bin drogenabhängig		
Ich bin süchtig auf ...		
Mein Partner ist drogenabhängig		
Mein Partner ist süchtig auf...		
Meinem Partner droht Gefängnis		
Meinem Kind wird Hyperaktivität bescheinigt		
Ich kann meine Herkunftsfamilie nicht loslassen		
Ich komme mit dem beruflichen Wechsel meines Partners nicht klar		
Mein Partner ist krank		
Mein Kind rutscht in die extrem linke/rechte Szene ab		
Ich lasse mich von Rechtsstreitigkeiten zermürben		
Ich komme mit Einsatzbildern nicht klar		
Zu Hause merken sie, dass ich nichts zu sagen habe		
Ich habe Probleme mit dem Altern		
Ich lasse mich von meinem Partner immer wieder ausnutzen		
Mein Nachbar ist eine Katastrophe		
Ich habe den Spaß an gemeinsamen Aktivitäten verloren		
Ich schlafe schlecht		
Sie verheimlichen mir ständig was		
Ich bin wirtschaftlich am Ende		
Mir droht die Altersarmut		
Ich spüre, wie die Beziehung zerrinnt		
Ich bin häufig antriebsarm, apathisch		
Ich bin häufig antriebsgesteigert, unangemessen grantig		
Ich neige zunehmend zu Sarkasmus und Zynismus		
Manchmal denke ich, wenn doch das Leben nur bald vorbei wäre		
Ich spreche oft über Vergangenes		
Ich denke oft an verpasste Chancen		

Noch lauwarm frustriert oder kann die Löschaktion losgehen?

Frustrationsgrad

Auf einer Skala von minus 10 über 0 bis hin zu plus 10 jeden Punkt in der Einschätzung der Demotivationskraft bewerten. Wodurch könnte es dir gelingen, jeden Punkt zumindest auf null zu bringen? Was könntest Du, andere, sagen oder tun, um auf plus 5 oder plus 10 zu kommen?



Frustrationstyp

Hindernis-Frustration, keine Macht über die Frustrationsquelle (zielt ab auf Problemlösung)

Der Glaubenssatz hierfür ist: „Ich kann mein Ziel nicht erreichen, mein Bedürfnis nicht befriedigen“.

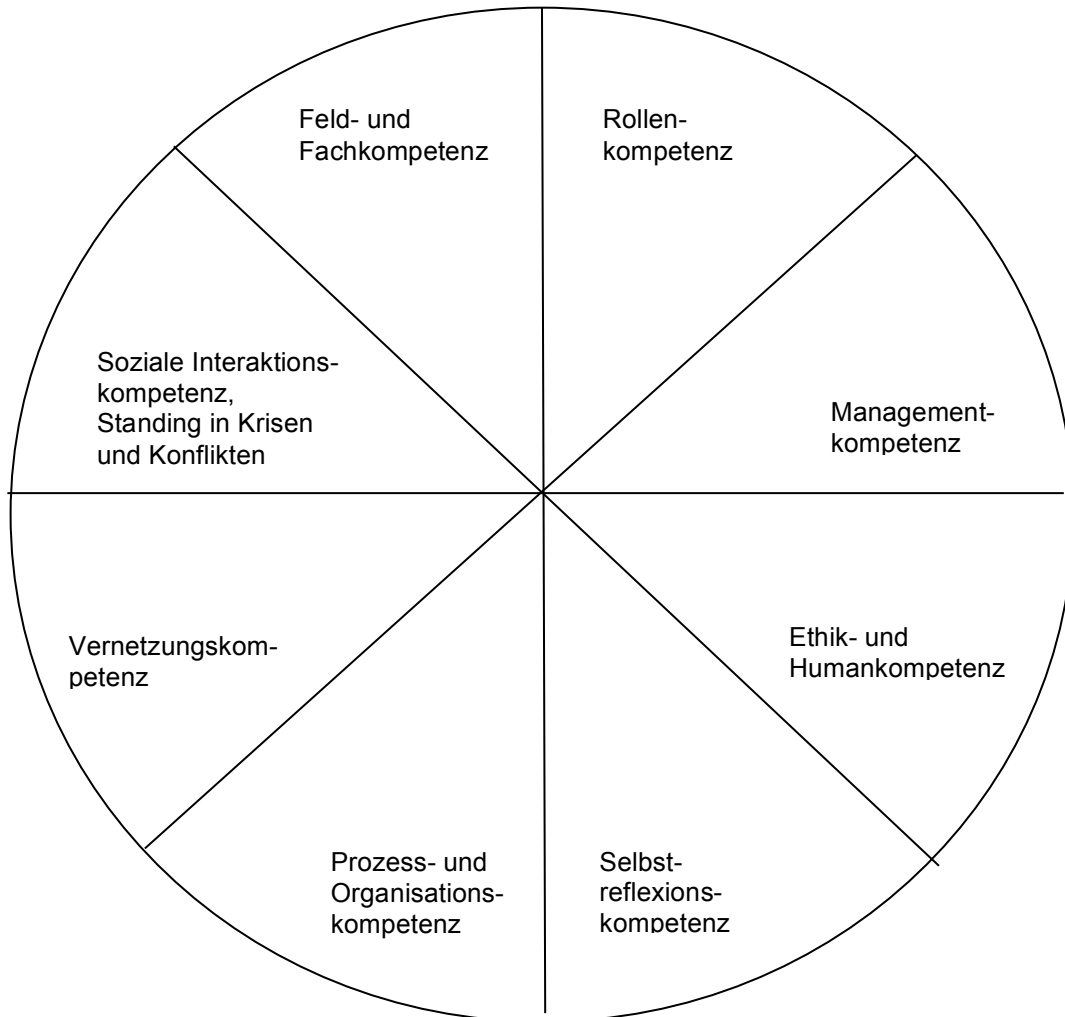
Brandherd/Beobachtungsfeld	Optionen	Maßnahmen unter Beteiligung von

Langeweile-Frustration, Macht über Frustrationsquelle liegt vor (zielt ab auf Zielfindung)

Die Grundeinstellung hierfür ist: ich bin o.k., du bist nicht o.k. Merkmale sind häufig die Blockaden mangelnde Aufrichtigkeit, mangelnde Direktheit, nicht offen sein im Team, gegenüber Chef, Kunden

Brandherd/Beobachtungsfeld	Optionen	Maßnahmen unter Beteiligung von

Deine Löschkompetenzen



Ausbau der Kompetenzen

Kompetenz	Was tue ich	Wen spreche ich an

Wasser marsch!

