



Brennen, ohne auszubrennen

Burnout verhindern

Prof. Dr. Ulrich Giesekeus
Internationale Hochschule Liebenzell
Ulrich.giesekeus@ihl.eu

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Burnout

- Stressbedingte Anpassungsstörung
 - mit depressiver Symptomatik
 - mit angstbesetzter Symptomatik
- Burnout setzt schleichend ein:
 - Zuerst werden noch vorhandene Ressourcen aktiviert (höhere Motivation, längere Arbeitszeiten)
 - Wenn Ressourcen erschöpft sind: Resignation, Verzweiflung, Sinnlosigkeitsgefühle, Leere, Angst

Beratungen^{PLUS}

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Burnout erkennen

- Ständige Gedanken an Arbeit
- Keine Freude an Freizeitaktivitäten
- Erschöpfung, Müdigkeit
- Gereiztheit
- Appetitverlust, Gewichtsverlust oder vermehrter Appetit, Gewichtszunahme
- Schlafstörungen
- Vermehrter Alkoholkonsum, Rauchen, Schlafmittelgebrauch /-mißbrauch

Beratungen^{PLUS}

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Burnout erkennen

- Mangel oder Verlust von sexuellem Interesse
- Merk- und Konzentrationsstörungen
- geringes Selbstwertgefühl
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Hoffnungslosigkeit
- Gedanken an den Tod, Lebensmüdigkeit, Selbstmordversuche

Beratungen^{PLUS}

Life - Balance

Alles allein machen?

2. Mose 18, 13-17



In guten Grenzen leben

- Den eigenen Auftrag erkennen
- Ressourcenorientierung: wer kann helfen? Welche Fähigkeiten haben andere?
- Trend: „Immer mehr tun immer weniger und immer weniger tun immer mehr“
- Mut zur Lücke – auch, wenn es um Gott geht



Stressoren führen zu

- **Eustress:**
„Denn wenn ich gut schreiben, beten und predigen will, dann muss ich zornig sein; da erfrischt sich mein ganz Geblüt, mein Verstand wird geschärft, und alle Anfechtungen weichen. (M. Luther)“
- **Oder:**
- **Distress:**
„Eifer und Zorn verkürzen das Leben, und Sorge macht alt vor der Zeit“
(Sirach, Hebr. Gelehrter ca. 180 v.Chr.)

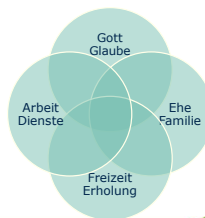


Life - Balance

- Ein gesundes Gleichgewicht von Aktivität und Muße
- Ein gesundes Gleichgewicht von Arbeits- und Privatleben
- Ein gesundes Gleichgewicht von Anforderungen und Ressourcen



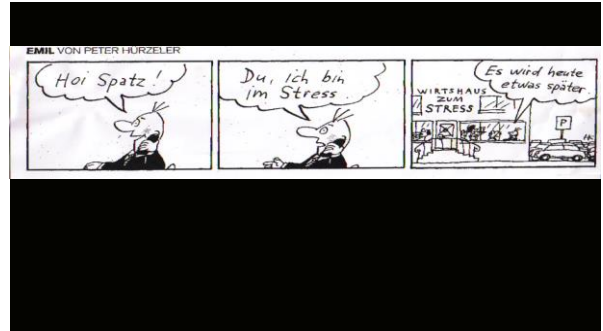
Gleichgewicht – nicht Prioritätenliste



Stress als moderner Lebensstil ?

„Ich bin voll im Stress!“ kann heißen:

- Ich bin ein wichtiger Mensch
- Ich bin nicht selbst schuld
- Du musst mich unterstützen
- Du darfst mich nicht mehr fordern
- usw.



Stressoren führen zu

- **Eustress:**
Denn wenn ich gut schreiben, beten und predigen will, dann muss ich zornig sein; da erfrischt sich mein ganz Geblüt, mein Verstand wird geschärft, und alle Anfechtungen weichen. (M. Luther)
- Oder:**
- **Distress:**
Eifer und Zorn verkürzen das Leben, und Sorge macht alt vor der Zeit (Sirach 30,26)

Stressoren → Stress oder Eustress?

- Ob Stressoren Stress auslösen, ist weitgehend eine Frage der Lebens- und Glaubenseinstellungen.
- Nicht die Dinge an sich machen Stress, sondern die Bedeutungen, die wir ihnen geben.

Stressfaktor Arbeit

Nicht Quantität, sondern Qualität der Arbeit macht Stress:

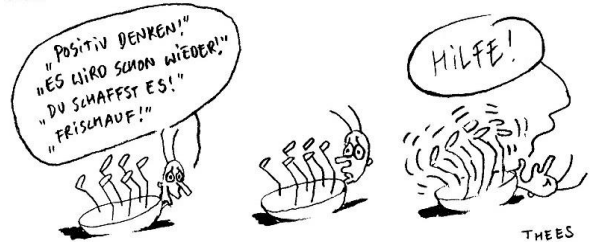
- Möglichkeiten, eigene Begabungen zu entfalten
- Selbststeuerungsmöglichkeiten
- Sinn der Tätigkeit
- Beziehungen / Konflikte (beruflich und privat)

Glaube und Stress

- Religiöse Überzeugungen können positive oder negative Effekte auf Stress und Stressbewältigung haben:
 - Gesetzlicher, angstbesetzter Glaube erhöht Stress und verkürzt die Lebenserwartung
 - Am Evangelium orientierter Glaube reduziert Stress und verlängert die Lebenserwartung

Glaube contra Stress

- Gott nimmt mich an wie ich bin
- Ich muss nicht so bleiben, wie ich bin
- Mein Leben ist sinnvoll und gewollt
- Schuld wird vergeben
- Es gibt Hoffnung über den Tod hinaus
- Das letzte Wort über mein Leben hat Gott bereits gesprochen: „Ja!“



Danke für Eure Aufmerksamkeit!



Prof. Dr. Ulrich Giesekus
 Internationale Hochschule Liebenzell
 Ulrich.giesekus@ihl.eu