

Burnout erkennen – Resilienz entwickeln

**Mit Selbst-Coaching
die innere Robustheit stärken**

Dr. Andreas Knierim

Coachingpraxis Dr. Knierim, Kassel

www.coaching-web.de

Copyrights für Bilder, Logos, Websites etc.
bei den jeweiligen Unternehmen und Lizenzhaltern.

Was ist da draußen los?

Burnout erkennen: Wo stehe ich?

- Ich fühle mich bereits müde, wenn ich morgens aufstehe und ein neuer Arbeitstag vor mir liegt.
- Der direkte Kontakt zu Menschen an meiner Arbeit stresst mich zu sehr.
- Ich befürchte, dass mich meine Arbeit weniger mitfühlend macht.
- Ich habe immer dieselben Gedanken.
- Ich bin nach dem Urlaub nicht wirklich erholt.
- Ich schaffe meine Arbeit nicht mehr und mache deshalb keine Mittagspause mehr.
- Ich fühle mich kraftlos.

Burnout erkennen: Wo stehe ich?

- Ich habe meine Freunde seit vielen Wochen nicht mehr getroffen
- Ich checke meine Mails auch noch am Abend und am Wochenende
- Ich kenne meine Bedürfnisse nicht mehr.
- Ich schlafe nicht mehr durch.
- Ich höre nicht mehr zu.
- Ich bin zunehmend unsicher und habe Selbstzweifel.
- Ich bin leicht gereizt und/oder gekränkt.
- Ich sehe keinen Sinn mehr in meiner Arbeit.
- Ich bin verzweifelt, habe Suizidgedanken.

Burnout erkennen: Was kann ich tun?

- Generell gilt: Sie können Burnout bei sich selbst nicht diagnostizieren.
- Das kann nur der Arzt, Psychologe, Therapeut = Erschöpfungsdepression.
- Jedoch: Sie können erste Signale vor dem beginnenden Burnout erkennen und sich ärztlichen Rat holen.
- Noch besser: Sie betreiben Burnout-Prophylaxe, damit es nicht soweit kommt.
- Denn: Burnout ist vielleicht von außen mit beeinflusst – den Erschöpfungszustand führen Sie selbst herbei = Sie können beeinflussen

Resilienz = Robustheit entwickeln

- Raus aus der Opferrolle:
Ich steuere, ich akzeptiere, ich bin verantwortlich für meine Situation.
- Jedoch: Ich gebe mir nicht selbst die Schuld, ich schätze meinen Eigenanteil realistisch ein.
- Ich spreche über meine Situation und meine Gefühle – gilt vor allem für Männer.
- Ich denke an die Lösung statt an das Problem.
- Ich grenze mich ab.
- Ich entwickle Sinn in meiner Arbeit und in meinem Leben.

Selbst-Coaching

- Eine Ressourcen-Liste aufstellen:
Was ist mir in meinem Leben gut gelungen und wie habe ich das geschafft?
- Den Tag reflektieren:
Journal, Tagebuch, Logbuch schreiben
- Die weitere Gegenwart planen:
Ich setze mir realistische Ziele in allen Bereichen meines Lebens.
- Achtsam mit sich selbst sein, z.B. fragen:
Wie arbeite ich?
Wie esse ich?
Wie spreche ich mit mir und Anderen?

Mögliche nächste Schritte

- Reflexions-Unterstützung holen bei Freunden, Gesprächsgruppen, Coaching ...
- Ziel: Sinn in meiner Arbeit und in meinem Leben.
- Aber nicht erst kurz vorher oder im Burnout. Dann ist es zu spät.
- Gut: Wegbegleiter aus der Krise finden
- Dann: Die eigenen Verhaltensmustern anschauen
- Dann: Grundlagen für tief greifende Verhaltensänderungen schaffen

Tipp zum Schluss: Schalten Sie ab

- Hacken Sie Holz!



Tipp zum Schluss: Schalten Sie ab

- Vorher



- Nachher



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

- Buchtipp 1:
Ulrike Pilz-Kusch: Burnout: Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen, 2012
- Buchtipp 2:
Sylvia Kéré Wellensiek: Resilienz-Training für Führende, 2012
- Kontakt:
Dr. Andreas Knierim
ak@coaching-web.de
www.coaching-web.de
Telefon 0561-739 59 85