

URSULA WAWRZINEK
ANNETTE SCHAUER

Was tun, wenn es brennt?

Neue Strategien gegen Burnout

Klett-Cotta

Schnelleinstieg

- **Warum so viele Burnout-gefährdet sind** ▶ SEITE 12
- **Welcher Stress-Typ bin ich?** ▶ SEITE 27
- **Stress in der Arbeit** ▶ SEITE 41
- **Stress in der Freizeit** ▶ SEITE 48
- **Was passiert bei Stress in Kopf und Körper?** ▶ SEITE 56
- **Die chronische Stressreaktion** ▶ SEITE 66
- **Ich bin selbst für mich selbst verantwortlich** ▶ SEITE 85
- **Einfach und clever:**
 - **Techniken für schnelle Hilfe** ▶ SEITE 92
- **Die 9 wirksamen Befreiungsstrategien** ▶ SEITE 105
- **Ein starkes Fundament: Die 4 Koordinaten für Wohlbefinden und Lebensqualität** ▶ SEITE 138
- **Weiterführende Literatur und Links zum Thema** ▶ SEITE 175

Inhalt

Einleitung

Burnout – ein brandheißes Thema	11
Das Burnout-Syndrom – kein individuelles Problem	15
Burnout – Versuch einer Definition	16
Burnout – ein deutsches Phänomen?	18

Teil I

Ursachen erkennen: Kritisch und kompromisslos den Tatsachen auf die Spur kommen	21
--	----

Das Ende der Gemütlichkeit, Teil 1	22
---	----

Was stresst mich, weil ich so bin, wie ich bin?	27
Meine Arbeit ist mir wichtig.	27
Welche Persönlichkeit im Team bin ich?	28
Warum gehe ich über meine Belastungsgrenze?	31
Wie hoch ist mein Risiko für Überlastung?	39

Was stresst mich im Job?	41
Erzwungene Veränderung	42
Der Preis der Veränderung	43
Schleichender Stellenabbau	44
Steigerung der Geschwindigkeit und ständige Erreichbarkeit	45
Höhere Anforderungen und mehr Komplexität	45
Von der körperlichen zur psychischen Überlastung	46

Was stresst mich im Alltag?	48
Der Umgang mit unserer Zeit.	48
Die Qual der Wahl	48
Ansprüche über Ansprüche	49
Fragezeichen über Fragezeichen	50
Unzählige kleine Stolpersteine	50
Up to date bleiben	51
Weltnachrichten und permanente Reizüberflutung	52

Teil II

Wirkungen verstehen: Fundiert und kundig um Zusammenhänge wissen.

55

Was passiert bei Stress in Kopf und Körper?

56

Stress ist nicht gleich Stress 56

Wach und konzentriert – ohne Stress geht nichts 56

Veränderung bedeutet Stress 57

Stress wird nach Bedarf dosiert –
mit Veränderungen für Denken und Handeln. 57

Stress als Verführer –

unser hormonelles Belohnungssystem

58

Stress macht glücklich 58

Stress als Überlebensreaktion. 59

Wenn keine Lösung in Sicht ist:

Die unkontrollierte Stressreaktion 60

Mit kleinem Stress dem großen Stress vorbeugen. 61

Lernen durch Glückshormone. 62

Vom Erfolg zur Erschöpfung

64

Erfolg verführt zur Einseitigkeit 64

Wenn wir an Grenzen stoßen 64

Unsere Gedankenbahnen verändern sich 65

Körperliche Reaktionen verändern sich. 66

Das Problem: Die chronische Stressreaktion

66

Gesundheitliche Risiken 67

Andere Unannehmlichkeiten 68

Das Gehirn befindet sich in
ständiger Alarmbereitschaft 68

Kognitives Denken und Gedächtnis stellen
ihre Dienste ein. 69

Neuorganisation als Ausweg aus dem Burnout

70

Das Ende der Gemütlichkeit, Teil 2.

72

Sind wir Opfer oder Gestalter? 74

In vier Etappen in den Burnout	75
Richtungswechsel: Früher ist besser als später!	83
Vom Geschenkkarton zur alten Schachtel	85
Die »Ware« Schaffenskraft	85
Die Grenzen der Fürsorge	87
Teil III	
Lösungen umsetzen: Aktiv und eigenverantwortlich von Belastungen befreien.	91
Kleine Burnout-Feuerwehr mit SET (Simple Energy Techniques)	92
Eine neue alte Anti-Stress-Technik: Bilaterale Stimulierung.	96
Bilaterale Stimulierung durch Gehen oder Laufen	98
Bilaterale Techniken für zwischendurch	103
Wann hilft besser ein Therapeut?	104
Selbstverantwortlicher Umgang mit den eigenen Ressourcen	105
Die neun wirksamen Befreiungsstrategien	105
Befreiungsstrategie 1: Planen ist besser als Hoffen	105
Befreiungsstrategie 2: Im Zweifel für den Menschen.	107
Befreiungsstrategie 3: Eigene Glaubenssätze hinterfragen	108
Befreiungsstrategie 4: Let's talk managerisch!	112
Befreiungsstrategie 5: Den Vorschlägen der Führungskraft folgen	114
Befreiungsstrategie 6: Beharrlichkeit beim Verhandeln zeigen.	116
Befreiungsstrategie 7: Nein sagen, wenn etwas nicht geht.	117
Befreiungsstrategie 8: Das Problem muss zum Entscheidungsträger	119

Befreiungsstrategie 9: Die eigene Organisation anpassen.	120
Das Ende der Gemütlichkeit, Teil 3.	122
Das Unternehmen besser verstehen	126
Oberstes Ziel: Entemotionalisieren	127
Schwer zu unterscheiden:	
Unlust, Inkompetenz oder Überlast	128
Pflegeanleitung für meine Schaffenskraft.	129
 Teil IV	
Wurzeln stärken: Beherzt und konsequent in eine neue Lebensqualität	133
Was Körper und Geist für ihre Balance brauchen	134
Die Kombination von beruflichem und privatem Stress	134
Wir verfügen über viele Regenerationsmechanismen	136
Vier Koordinaten für Wohlbefinden und Widerstandskraft:	138
Koordinate »Ernährung«	139
Stress erhöht den Bedarf an Nährstoffen	141
Bei Stress greifen wir gern zum Kohlehydratkick.	142
Schlechte Ernährung führt zu Leistungsminderung.	143
Chancen einer guten Ernährung	145
Zwei Ernährungsvarianten.	148
Unsere Trinkgewohnheiten – Im Stress vergessen wir das Trinken	150
Koordinate »Bewegung«	151
Unsere Vorfahren waren ausschließlich zu Fuß unterwegs	151
Wir brauchen Ausdauersport	153
Gute Gründe für mehr Bewegung	153
Nach Stress hilft Laufen	155
Zwei Strebervarianten	156
Koordinate »Soziale Beziehungen«	157
Zärtlichkeit gegen den Stress	158
Gesundheit dank guter Beziehungen	159
Noch mehr Gründe für Beziehungspflege	160

Aktives Ressourcenmanagement	162
Zwei Entscheidungsvarianten.	163
Koordinate »Schlaf«	164
Schlaf ist Wellness für Kopf und Körper	164
Langsames Abschalten ist der beste Weg zum Schlaf	166
Regeneration und Verarbeitung im Schlaf.	167
Zwei Entscheidungsvarianten.	169
Schlussgedanken	172
Quellenangaben	173
Weiterführende Literatur	174
Links zum Thema	175
Über die Autorinnen	175