

Stress lass' nach! Strategien gegen das Burnout

access Webinar in Kooperation mit

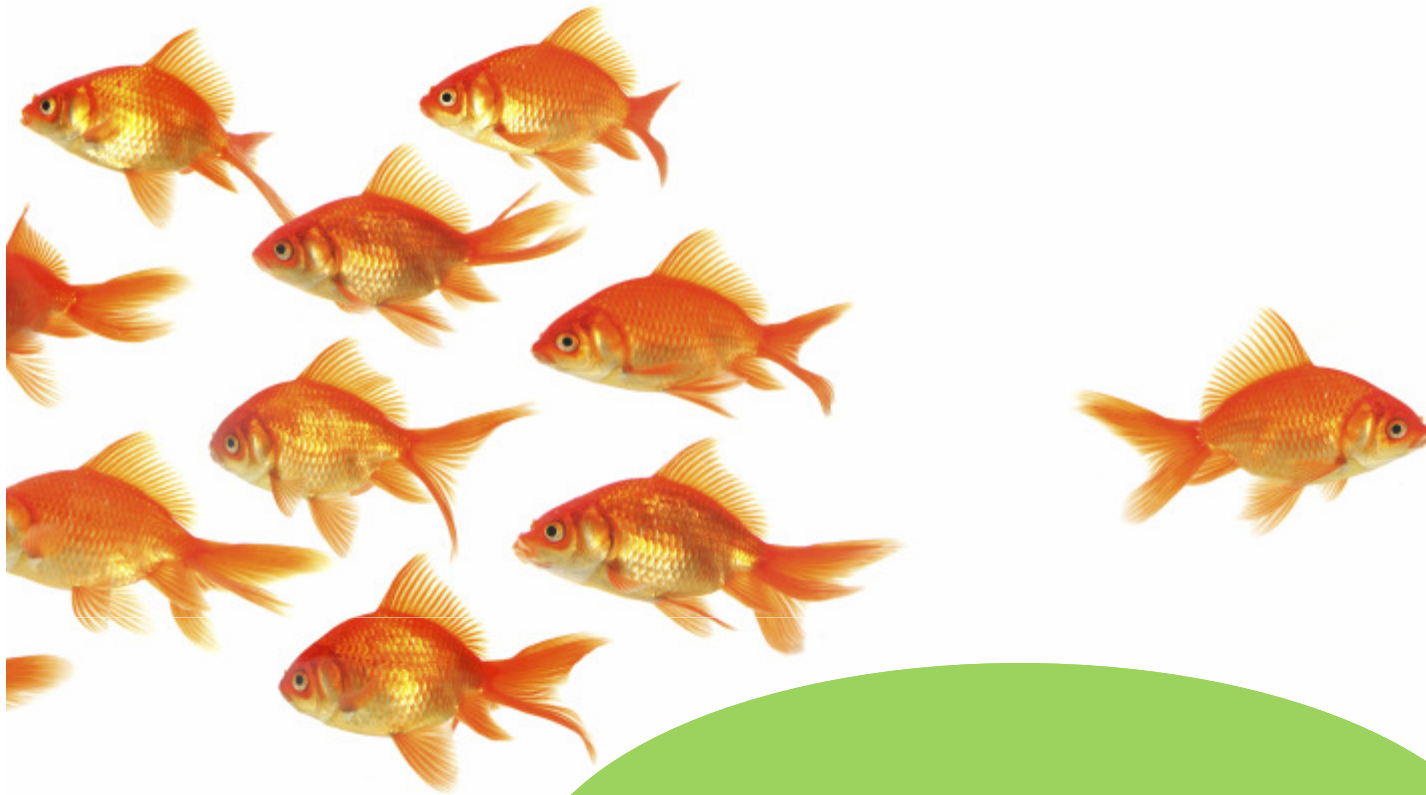


16.10.2012

access 

Diese Programmpunkte erwarten Sie heute:

- Begrüßung und Vorstellung access und Jens Glende
- Stress lass' nach! Strategien gegen das Burnout
 - Stress
 - Burnout
 - Stressbewältigung
- Ihre Fragen
- Nächstes Webinar



Wir stellen uns kurz
vor!

Wer ist access KellyOCG?

- Seit **1991** führender Karriere-Dienstleister für akademische Nachwuchskräfte
- **Über 500** durchgeführte access Career Events zu verschiedenen Themen & Branchen für Absolventen und Professionals
- **Über 50.000** Teilnehmer unserer Events
- **160.000** registrierte Nutzer bei www.access.de
- **Über 100.000** verarbeitete Bewerbungen pro Jahr
- **30** Campus Scouts an Universitäten
- **Über 25.000** Kontakte an Hochschulen
- Seit **2003** Personalberatung mit gezielter Vermittlung von Professionals
- Seit **2007** Teil der Kelly Outsourcing & Consulting Group

Powered by:



access 

Jens Glende Business Coaching

Dipl.-Kfm. Jens Glende



- Berater der OSCAR GmbH
- Product Manager u.a. für Pritt/Pattex/Ponal/Metylan der Henkel AG & Co. KGaA
- Freiberuflicher Business Coach und Trainer (Mitglied des DCV)
- Netzwerkpartner: EQ-Consulting, mbm Consulting Partners GmbH u.a.
- Referenzen: AWD, Deutsche Telekom, Henkel, L'ORÉAL , REWE, u.a.
- Kontinuierliche Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung
- Weitere Informationen unter: <http://www.semigator.de/trainer/profil/1341948/Jens-Glende>
- Wer ist squeaker.net? squeaker.net ist mit 100.000 Mitgliedern seit 10 Jahren das Karrierenetzwerk für Top-Talente
- Was ist das Besondere? Erfahrungsberichte, in denen Bewerber und Mitarbeiter ungeschminkt über ihre Erfahrungen mit Arbeitgebern berichten



Stress

Stressarten

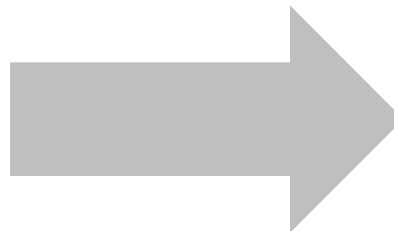
- Stress ist zunächst positiv (Wettkampf, Auftritt) = **EUSTRESS**
- Erst die Unter- bzw. Überforderung ist ungesund = **DISSTRESS**

Anzeichen für Unterforderung:

- Langeweile
- Fehlende Motivation
- Langsamkeit

Anzeichen für Überforderung:

- Hektische
Stressreaktionen
- Planlosigkeit
- Resignation
- Flüchtigkeitsfehler



Anzeichen für mittleren Stress:

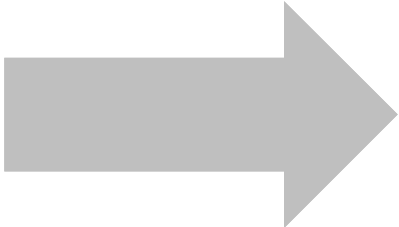
- Wohlgefühl
- Spaß im Beruf und im
Privaten
- Nur wenige
Stressreaktionen
- Gute
Arbeitsergebnisse

Stress durch Wahrnehmung

Außen



7%



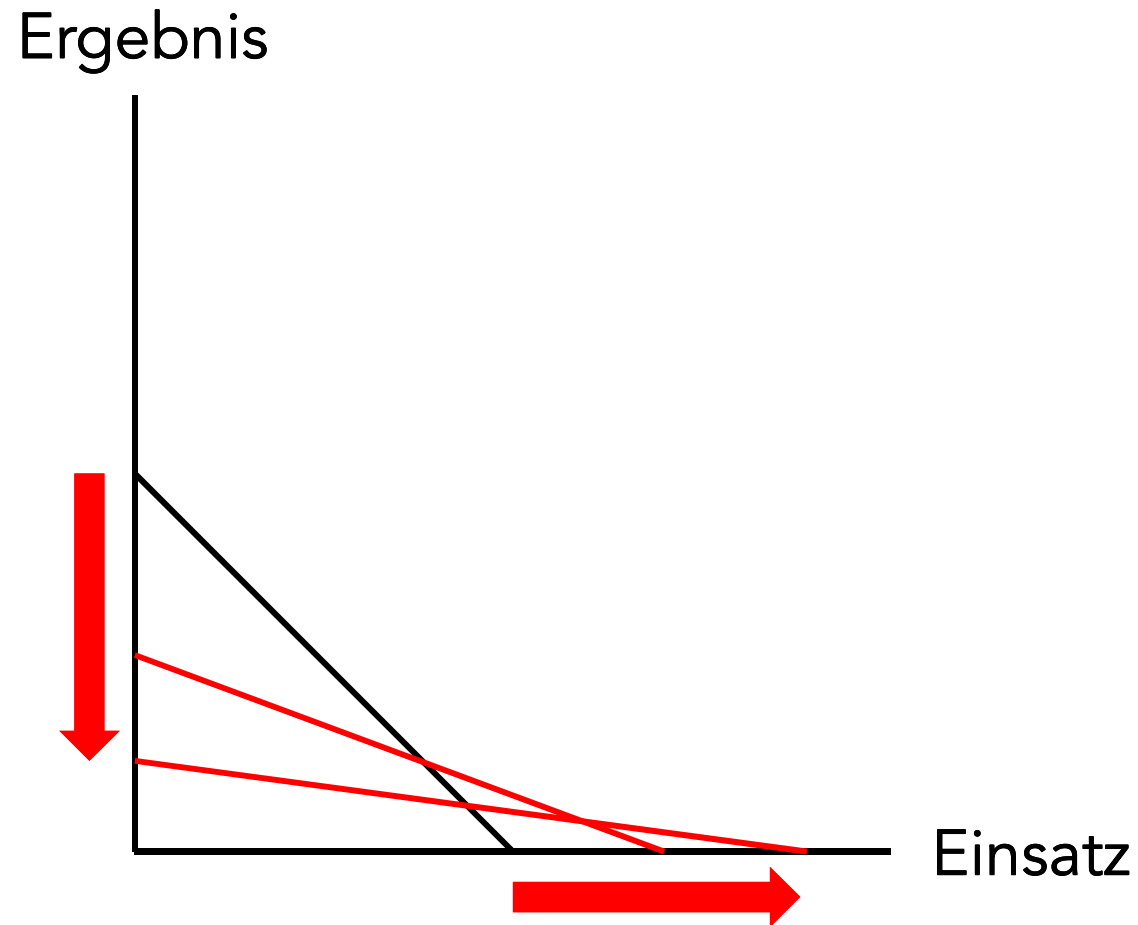
Innen



93%

(nach BRAINJOIN AKADEMIE, 2011)

Leistungsrückgang durch Stress



(nach BRAINJOIN AKADEMIE, 2011)

Stresserzeugende Einstellungen

- Starke Menschen brauchen keine Hilfe
- Keiner hat das Recht, mich zu kritisieren
- Änderungen sind unnatürlich
- Ich muss besser sein als die anderen
- Nur wenn ich absolut sicher bin, kann ich Entscheidungen treffen
- Es ist wichtig, dass alle mich akzeptieren
- Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen
- Ich darf niemandem wehtun
- Je weniger ich offen von mir zeige, desto besser
- Die anderen sind besser dran als ich
- Es ist wichtig, immer Recht zu haben
- Ich bin für alles verantwortlich
- Man kann sich auf niemanden verlassen
- Es ist wichtig, dass ich immer die volle Kontrolle über alles habe
- Ich habe überhaupt keine Probleme



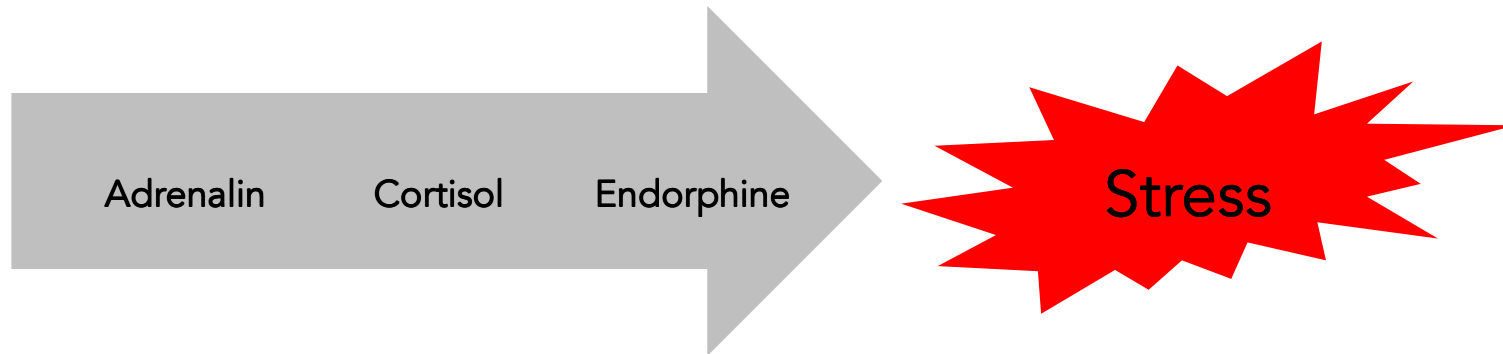
Burnout

Definition von Burnout

- Schleichender, über längeren Zeitraum gesteigerter Zustand
- Unfähigkeit über körperliche und geistige Ressourcen in gewohnter und gewollter Art zu verfügen
- Keine Bewegung mehr zwischen Anspannung und Entspannung
- Betroffener wirkt oft lahm und inaktiv bei häufig hoher Anspannung
- Wille kann höchstens zu einem Bruchteil zur Selbststeuerung und Verhaltensbestimmung genutzt werden
- Antriebsarmut und fehlende zielgerichtete Steuerung der Gedanken
- Instabile Gefühle, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme in ungewohntem Ausmaß
- Schlafstörungen führen in den meisten Fällen zu permanent steigender Unruhe
- Übelkeit und Magenschmerzen sind häufigste ungewohnte und nicht somatisch bestimmbare körperliche Schmerzen

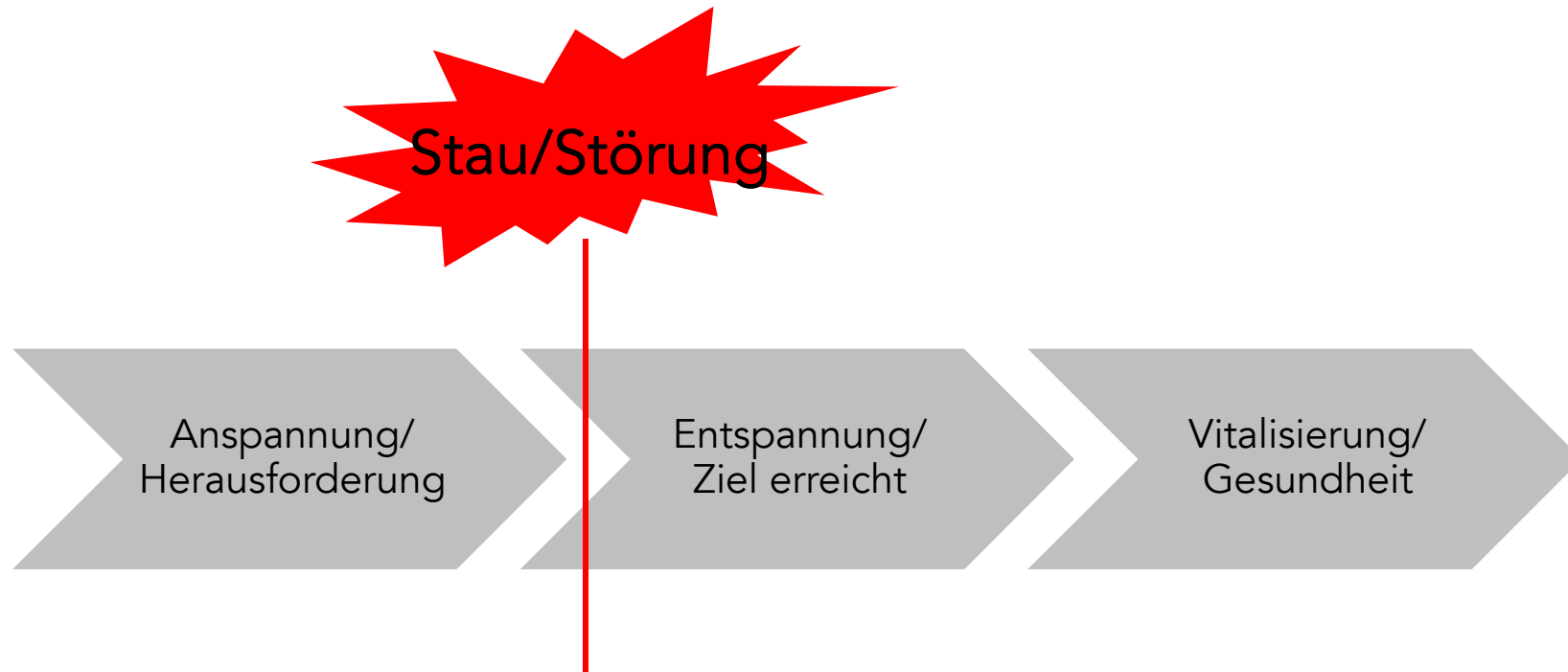
(nach H. Kraemer, 2010)

Stressvorgang



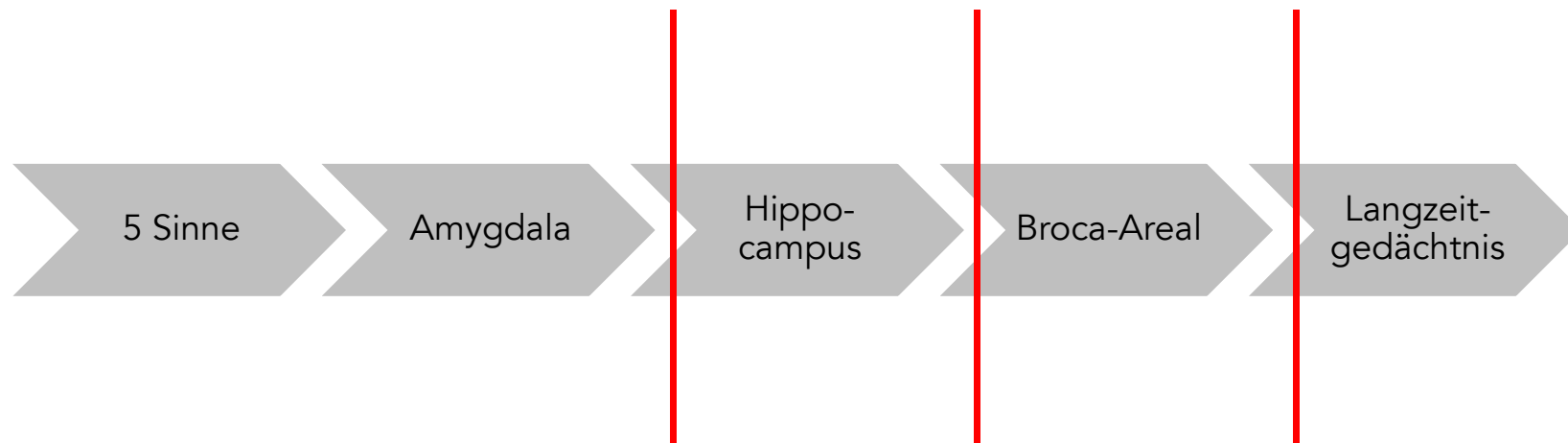
(nach BRAINJOIN AKADEMIE, 2011)

Vitalisierung



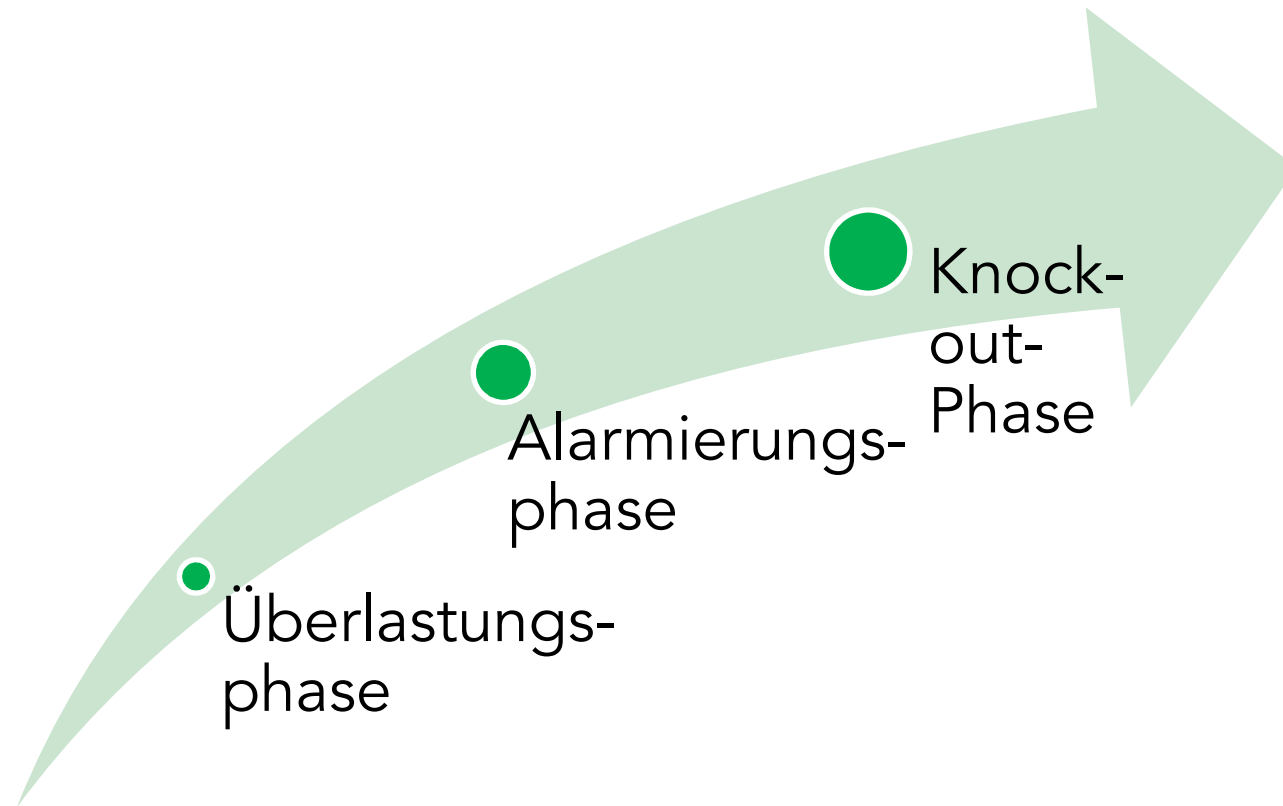
(nach BRAINJOIN AKADEMIE, 2011)

Neurobiologische Entstehung des Burnout



(nach BRAINJOIN AKADEMIE, 2011)

Phasen des Burnout



(nach H. Kraemer, 2010)

Symptome des Burnout

- Schlafstörungen
- Unkonzentriertheit
- Vergesslichkeit
- Wahrnehmungsstörungen
- Stimmungslabilität
- Reizüberempfindlichkeit
- Antriebslosigkeit
- Einschießende, unkontrollierbare Gedanken und Gefühle
- Sehstörungen
- Temperaturempfindungsstörung
- Tinnitus
- Übelkeit, Essstörung
- Schmerzen
- Taubheitsgefühle
- Verspannungen
- Impotenz

Wenn mehr als
5 Symptome
zusammenkommen,
gilt ein Burnout als
Ursache.

(nach BRAINJOIN AKADEMIE, 2011)

Auswirkungen des Burnout

- Kein Verständnis für sich selbst mehr
- Gefühl, nicht mehr normal zu sein
- Keine Kontrolle mehr über sich selbst
- Schuldgefühle
- Hohe generelle Verunsicherung
- Gefühl, den sozialen Anforderungen nicht gewachsen zu sein
- Unruhe beginnt zu eskalieren

(nach BRAINJOIN AKADEMIE, 2011)

Experten-
Tipp

Seien Sie ehrlich zu sich selbst und prüfen Sie, ob bereits einige der Auswirkungen auf Sie zutreffen.

Powered by:



Jens Glende Business Coaching

access >>

Umgang mit dem Burnout

- Selbstverantwortung als wichtiger Schritt
- Psychiatrisierung und Pathologisierung wenig hilfreich
- Ehrlichkeit sich selbst gegenüber
- Selbstcoaching kommt durch Realitätsverlust an seine Grenzen
- Gerade leistungsfordernde Menschen stellen zu hohe Anforderungen an sich, die zum Burnout geführt haben
- Externe Unterstützungsinstanz ist dringend nötig, um Ausweg aufzuzeigen
- Coaching bietet sich als Unterstützung beim Umgang mit Stress und Burnout an (von der Steuer absetzbar)

(nach H. Kraemer, 2010)

Experten-
Tipp

Viele weitere Tipps finden Sie in dem Buch „Soforthilfe bei Stress und Burn-out“ von Horst Kraemer.



Stressbewältigung

Stressbewältigung

- Stressenergie auch positiv nutzen
- Die persönliche Situation analysieren
- Spannungs- und Entspannungszustände in ein richtiges Verhältnis bringen
- Ansatzpunkte zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung finden
- Verschiedene alltagstaugliche Methoden zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung erlernen und in konkreten Situationen einsetzen
- Folgeschäden von Stress vorbeugen bzw. abbauen
- Ein persönliches Antistressprogramm entwickeln und dessen Wirksamkeit laufend kontrollieren

Experten-
Tipp

Ein Ansatz für ein Antistressprogramm finden Sie in dem Buch „Integrale Lebenspraxis“ von Ken Wilber et al.

Achtsamkeitspraxis

- Zentrale Prinzipien:
 - Akzeptanz
 - Nicht-Identifikation
- Wesentliche Methoden:
 - Body-Scan
 - Sitzmeditation
 - Gehmeditation
 - Yoga-Übungen

Experten-Tipp

Ein Übungsprogramm zur Stressreduktion finden Sie in dem Buch „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn.

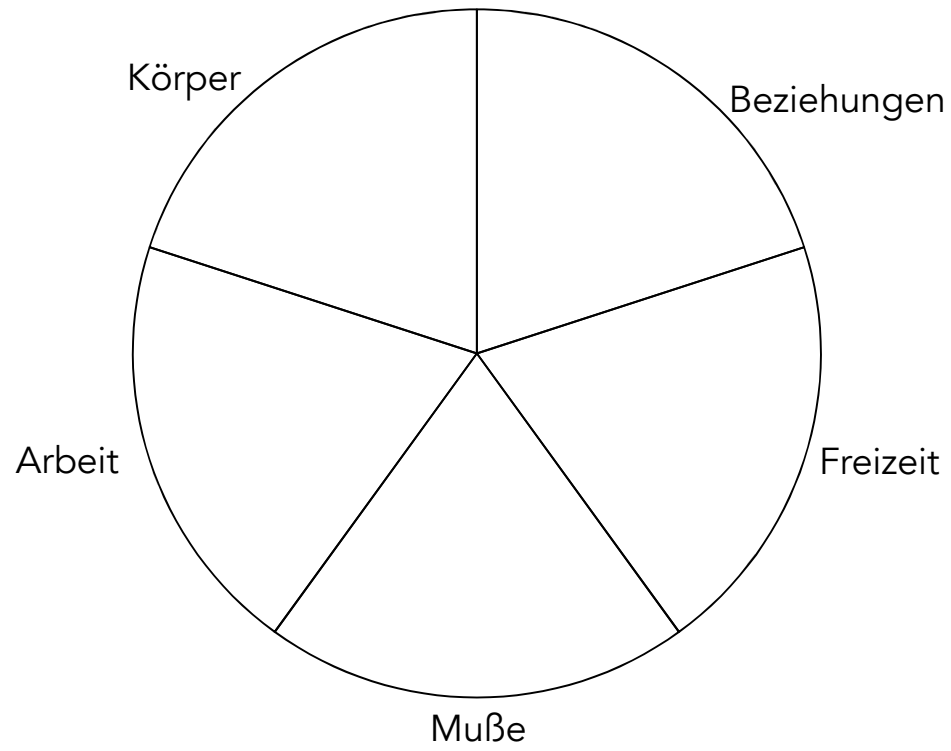
Zeitmanagement-Matrix

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	I Tätigkeiten: Krisen Dringliche Probleme Projekte mit anstehendem Abgabetermin	II Tätigkeiten: Vorbeugung, PK-Tätigkeiten Beziehungsarbeit Neue Möglichkeiten erkennen Planung Erholung
Nicht wichtig	III Tätigkeiten: Unterbrechungen, einige Anrufe Manche Post, einige Berichte Einige Konferenzen Unmittelbare, dringliche Angelegenheiten Beliebige Tätigkeiten	IV Tätigkeiten: Triviales, Geschäftigkeiten Manche Post Einige Anrufe Zeitverschwender Angenehme Tätigkeiten

Die Zeitmanagement-Matrix

Quelle: S. R. Covey, 2005

Life Balance Radarbild



(nach H. Kraemer, 2010)

Life Balance Übung

Ziel:

Sie verdeutlichen sich Ihre aktuelle Life Balance

1. Schritt:

Erstellen Sie sich Ihr persönliches Radarbild, d.h. skalieren Sie dazu zuerst die Speichen (Mitte des Rades = keine Zufriedenheit, Felge = volle Zufriedenheit, mit Zahlen 0 bis 10).

2. Schritt:

Erstellen Sie Ihr Ist-Profil. Dazu füllen Sie die Teile des Kreises bis zu dem Wert, wo Sie sich zur Zeit selber sehen.

3. Schritt:

Verwenden Sie die Ergebnisse: Die Visualisierung zeigt Ihnen die Lücken auf, denen Sie in Ihrem Leben mehr Raum geben sollten. Was wollen Sie konkret tun, um diese Lücken zu verkleinern? Notieren Sie erste Ideen auf der folgenden Seite. Ergänzen Sie Ihre Ideen in der nächsten Zeit und setzen Sie sie um.

Life Balance Handlungsplan

Beziehungen:

Freizeit:

Muße:

Arbeit:

Körper:

Experten-
Tipp

Schicken Sie mir gern eine E-Mail,
und ich sende Ihnen die Folien mit
der Übung für Ihre Life Balance zu.

Coaching als professionelle Hilfe

- Unterstützung beim Umgang mit Stress und Burnout
- Vertrauensvoller Kontakt als wichtige Grundlage
- Abbau von Stresskomponenten, Aufbau von Selbstwahrnehmung und -disziplin
- Unterbrechung des Burnout-Kreislaufs
- Anwendung von entsprechenden Methoden
- Bewusstsein schaffen für blinde Flecken
- Ungenutzte Ressourcenpotentiale aktivieren
- Erleichtert nötigen Lernprozess und ist dadurch hoch profitable Investition

Experten-
Tipp

Nehmen Sie gern über die folgende E-Mail-Adresse den Dialog mit mir auf: jens.glende@directbox.com.



Haben Sie
Fragen?

Nächstes access Webinar:

23.10.2012 um 17 Uhr

Business-Etikette:
Bei Dresscode und Dinner
den Durchblick behalten



Melden Sie sich direkt auf www.access.de/webinare an!