

Thomas M.H. Bergner

# **Burnout-Prävention**\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe

Mit 27 Tests und 93 Übungen  
sowie 26 Tabellen  
und 18 Abbildungen

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Eine neue Sicht</b>	<b>1</b>
1.1	Burnout ist anders als sein Ruf	1
1.2	Die Sicht erweitern: Burnout ist auch ...	4
1.3	Wozu?	6
1.4	Burnout erkennen	8
	Risikogruppen	8
	Die drei Burnout-Merkmale	8
	Die drei Burnout-Phasen	10
	Die drei Burnout-Ebenen	11
1.5	Die neun Stufen der Burnout-Prävention	12
1.6	Wie Sie das Buch für sich nutzen	16
<b>2</b>	<b>Die Lösung ist die Lösung</b>	<b>21</b>
	Flutlicht sein und als Glühwürmchen leben	21
2.1	Individuell nutzbare Ressourcen gegen Burnout	22
	Eigenlob	22
	Werte erkennen – Integrität gewinnen	23
	Kontextbezug von Werten	25
	Hilfe und Helfer	26
	Ressourcen	29
	Erfolge	30
	Stärken – das Selbstvertrauen	32
2.2	Was soll Gutes herauskommen?	33
	Der 75. Geburtstag	35

<b>3</b>	<b>Der Stand der Dinge</b>	41
<b>3.1</b>	<b>Ein Blick ins Novembergrau</b>	41
	Wo ich stehe	41
	Schnelltest	44
<b>3.2</b>	<b>Burnout-typische Phänomene erkennen</b>	44
	Emotionale Erschöpfung	46
	Depersonalisation	47
	Leistungsabnahme	49
	Körperliche Beschwerden	51
	Verdammt noch mal, ich bin nicht aggressiv	52
<b>3.3</b>	<b>Berufliche Belastungen und Unklarheiten lösen</b>	54
	Berufliche Anforderungen	54
	Schwierige Klientel	55
<b>3.4</b>	<b>Individuelle Basis für Burnout</b>	57
	Emotionale Labilität	57
	Helfersyndrom	59
	Verkopfung	60
	Kohärenzsinn	60
	Depression	61
	Omnipotenzanspruch	63
	Idealismus	63
	Mangelnde Selbstachtung (Selbstschädigung)	64
	Krafträuber	65
<b>4</b>	<b>Die neun Stufen der Burnout-Prävention</b>	67
<b>4.1</b>	<b>Zeitsouveränität (Stufe 1)</b>	67
	Bedeutung der Zeit	67
	Die Achse der Angst, Teil 1 – oder: Zeitdruck	67
	Gegenwart – eine eigene Dimension	69
	Zeit zwischen hoher Instanz und persönlicher Souveränität	71
	Persönlichkeit und Zeitdruck	72
	Effizienz oder Effektivität?	74
	Weshalb die Zeit knapp wird	75
	Terminmanagement	76
	Der individuell-souveräne Umgang mit Zeit und Terminen	77
	Realitätssinn	77
	Slots	78
	Zeitrespekt	79

Rhythmus	83
Aufgabenstrukturierung	84
Dringend oder wichtig	84
Prioritäten setzen	85
Orales Burnout-Verhütungsmittel	87
Auszeiten und Sabbaticals	87
Short Cut	88
<b>4.2 Eigenbestimmtheit (Stufe 2)</b>	<b>89</b>
Sprachliche Eigenverantwortung	89
Veränderung von Situationen – Ohnmacht oder Allmacht?	90
Selbstmanagement für Eigenbestimmtheit nutzen	93
Selbstsicherheit	94
Sich anderen zumuten	96
Einstellungen	97
Selbstwirksamkeitsüberzeugung	97
Zweifeln – eine wirkungsvolle Methode	97
Anspruchsniveau austarieren	98
Perfektionismus schützt vielleicht vor Reichtum, aber nicht vor Burnout	98
Verhalten	100
Angst	101
Grenzziehung und Selbstbegrenzung	105
Delegieren	106
Entscheidungsstärke	107
Die Aufgeschobenen	108
Die Spannung nehmen	109
Umgang mit der eigenen Aggression	111
Langeweile	112
Sinnlichkeit	113
Burnout und Geld	115
Berufsunfähigkeit	116
Der Körper	118
Schlaf	119
Ernährung	119
Sucht: Die Extremvariante von Fremdbestimmtheit	120
<b>4.3 Zufriedenheitskonstanz (Stufe 3)</b>	<b>122</b>
Alltägliche Zufriedenheit	122
Die Achse der Angst, Teil 2 – oder: Unzufriedenheit	123
Ausmaß der Zufriedenheit	124
Zufriedenheit und ihr Preis	125
Der Nährboden für Zufriedenheitskonstanz	127
Handlungsspielraum einschätzen	127
Anerkennung wahrnehmen	128
Schwächen sind auch Chancen	129

Opferrollen erkennen und aufgeben lernen	130
Bedürfnisse und Wünsche	132
<b>4.4 Stresstoleranz (Stufe 4)</b>	<b>134</b>
Was Stress ist	137
Selfbalance	140
Die fehlende Alternative	141
Friedensengel und Krieger	142
Antipathie ist lebensnotwendig	142
Selfbalance – damit die Sympathie siegt	144
Sicherheit	146
Die Wurzeln eigener Kraft	146
Sicherheiten	147
Ausgeglichenheit	152
Innere Bedrängnisse	152
Erdung	153
Spiritualität, Meditation und innere Achtsamkeit	154
Freude	159
Humor	159
Freude und Glück	161
Aktivität	164
Ortswechsel	164
Die Sterbebett-Aufgabe	164
Liebe und Selbstliebe	165
Genuss	169
Horizontenerweiterung	171
Eine wichtige Frage	172
Wertschätzung	173
Selbstverteidigung	173
Eigene Gefühle erkennen	174
Innere Stimmen	174
Raum schaffen	176
Der Raum selbst	176
Eindeutigkeit	177
Berechenbarkeit	177
Authentizität	177
Optimismus	178
Positive Grundeinstellung	180
Kraft aus scheinbar Negativem ziehen	181
Wille	182
Motivation	183
Wille und Überkontrolle	186
Das aktive Vergessen	189
Stresstoleranz mit dem Kopf	191

<b>4.5 Dyadenkompetenz (Stufe 5)</b>	192
Burnout als Dyadenphänomen	192
Emotional kompetente Führung	195
Mitmenschlichkeit	196
Mitgefühl	197
Empathie steigern	198
Einfühlsam kommunizieren	201
Gelungene Kommunikation	201
Welche Sprache wir sprechen	202
Das Gute fördern	203
Selbst- und Fremdwahrnehmung	204
Gefühle ausdrücken	205
Bitten lernen	207
Lob	208
Selbstschutz	209
Standpunkt wechseln	209
Ausschlag	211
Pseudo-Konfliktlösungen	211
Sprachliche Grenzüberschreitungen	211
Bei sich bleiben	211
Angriffe sind unerfüllte Bedürfnisse	213
Umgang mit schwierigen Situationen	213
Dyadenkompetenz mit dem Körper	214
Spiegeln	214
Die Augen	215
Bewertungen erkennen und managen	215
Bewertung und Beobachtung	217
<b>4.6 Situationstoleranz (Stufe 6)</b>	222
Umgang mit Unveränderlichem	224
Weg der Zustimmung	225
Weg des Verlassens	226
Weg der schädlichen Anpassung	228
Weg des (späten) Einverstandenseins	229
<b>4.7 Rollensicherheit (Stufe 7)</b>	230
Erwartungen zu Beginn der Ausbildung	232
Die Rolle des Lebens	233
<b>4.8 Zielerkenntnis (Stufe 8)</b>	235
Burnout und andere Krisen	236
Ziele und Lösungsorientierung	238
Ziele führen zum Erfolg	239
Zielarbeit	239
Praktische Umsetzung	243

---

Angstabbau für „unerreichbare“ Ziele	248
Ziel: Keine Ziele	249
<b>4.9 Sinnannäherung (Stufe 9)</b>	<b>250</b>
<b>5 Frei von Burnout</b>	<b>255</b>
<b>5.1 Das individuelle Burnout-Präventions-Programm</b>	<b>255</b>
<b>5.2 Epilog</b>	<b>257</b>
<b>Anhang</b>	<b>259</b>
<b>Übersicht der Tests und Übungen</b>	<b>266</b>
<b>Literatur</b>	<b>271</b>