

Arbeit als Quelle der Lust oder des Leids?

Wie Sie dem Ausbrennen einen
Schritt voraus sind!

Mag. Marion Fitzka Tag der Psychologie, 06/11/2010



Arbeit_1

„Wer rastet, der rostet“

Identität

Persönlichkeit

Selbstwert

„Gesellschaftlicher Auftrag“

Arbeit_2
„die Arbeit macht mich
fertig“



Stress

Überforderung

Unterforderung

**schwierige Sozialkontakte
sich ausgeliefert fühlen**

Ausbrennen...

- „Burn Out“ als häufig gebrauchter Begriff
- 500.000 Österreicher und Österreicherinnen leiden daran, Hauptgrund: Überlastung am Arbeitsplatz (laut aktueller Studie der Wiener Ärztekammer)





Burn Out – was ist das?

Ausbrennen kann nur
derjenige, der auch
brennt!

Kernsymptome des Burn Outs

Emotionale Erschöpfung

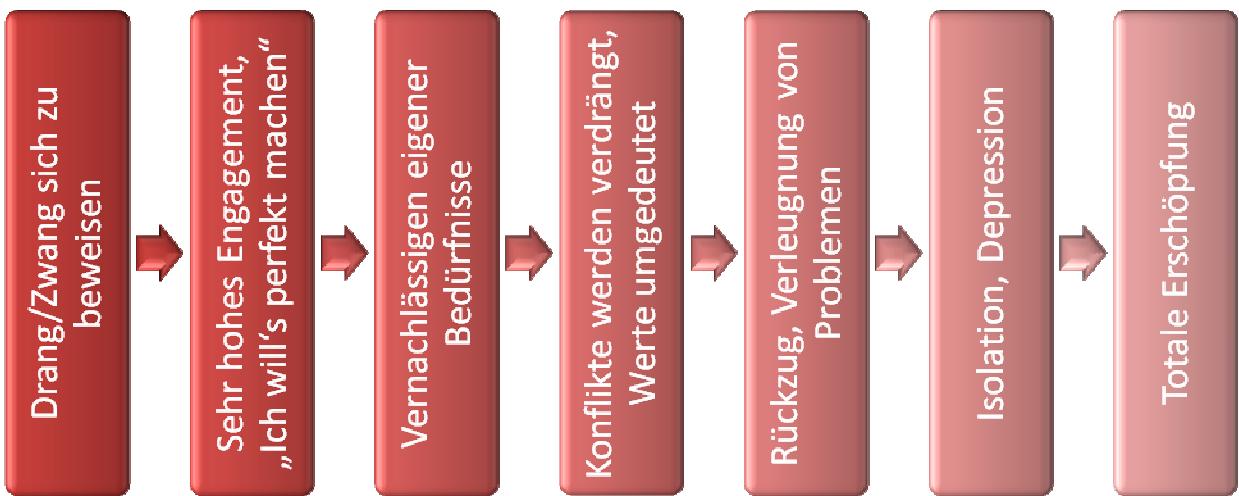
- müde
- ausgelaugt
- körperliche und psychische Beschwerden

Abnahme der Leistungsfähigkeit

- weniger kreativ und produktiv
- „Was hab ich eigentlich den ganzen Tag gemacht?“
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme

Depersonalisation

- zynisches, abwertendes Verhalten gegenüber Kunden/Schülern/Klienten/Patienten
- sich von eigenen Werten entfernen
- „Ich erkenne mich selbst nicht mehr...“



...beginnt meist unbemerkt!

Wer ist also gefährdet?

Jeder, der ...

... sehr hohe Erwartungen an sich selber hat

... nach Perfektion strebt

... sich selber unter Druck setzt um sich oder anderen etwas zu beweisen

... sehr hohes Engagement an den Tag legt

Was trägt die Organisation (der Arbeitgeber) zum Ausbrennen bei?

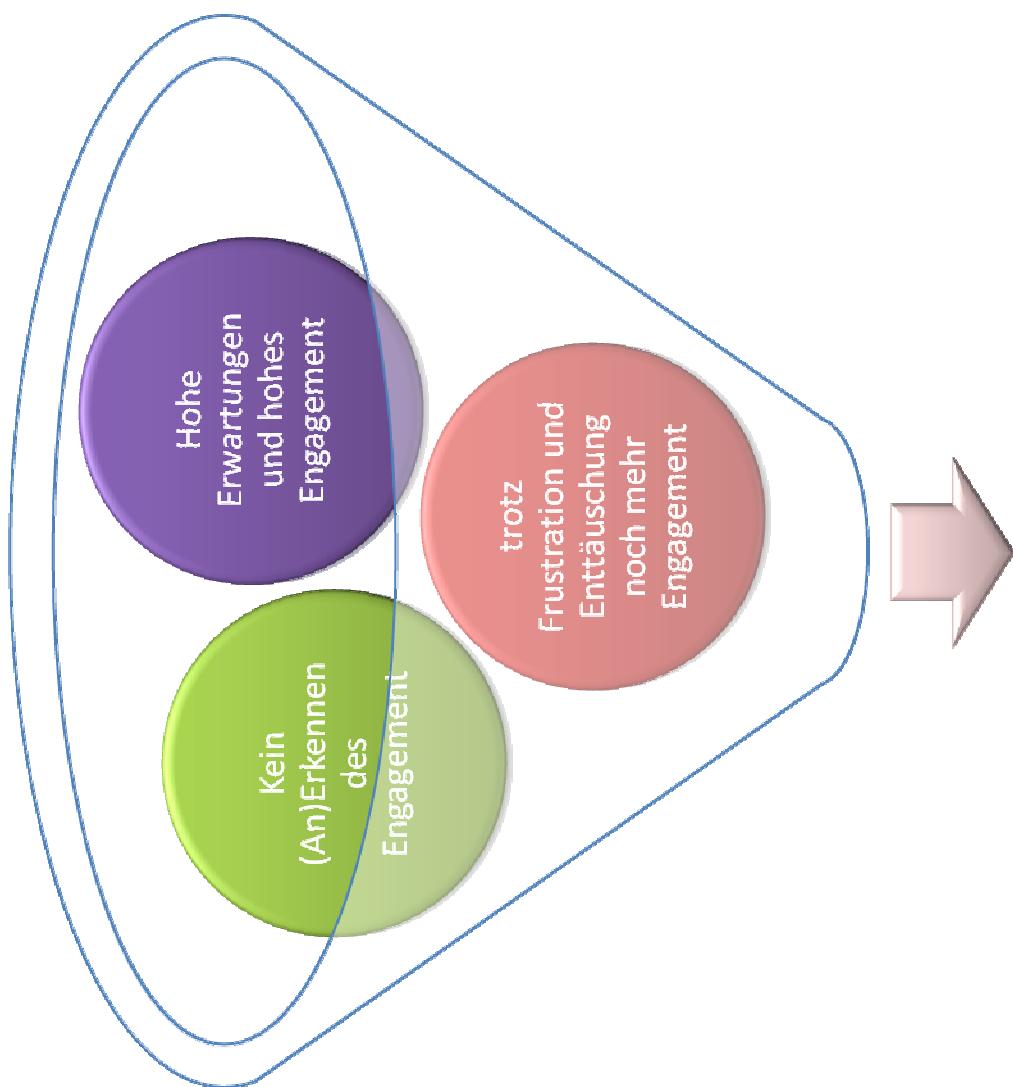
Wenig Mitsprache, Mitbestimmung

Schlechter Informationsfluss

Hohes Arbeitspensum

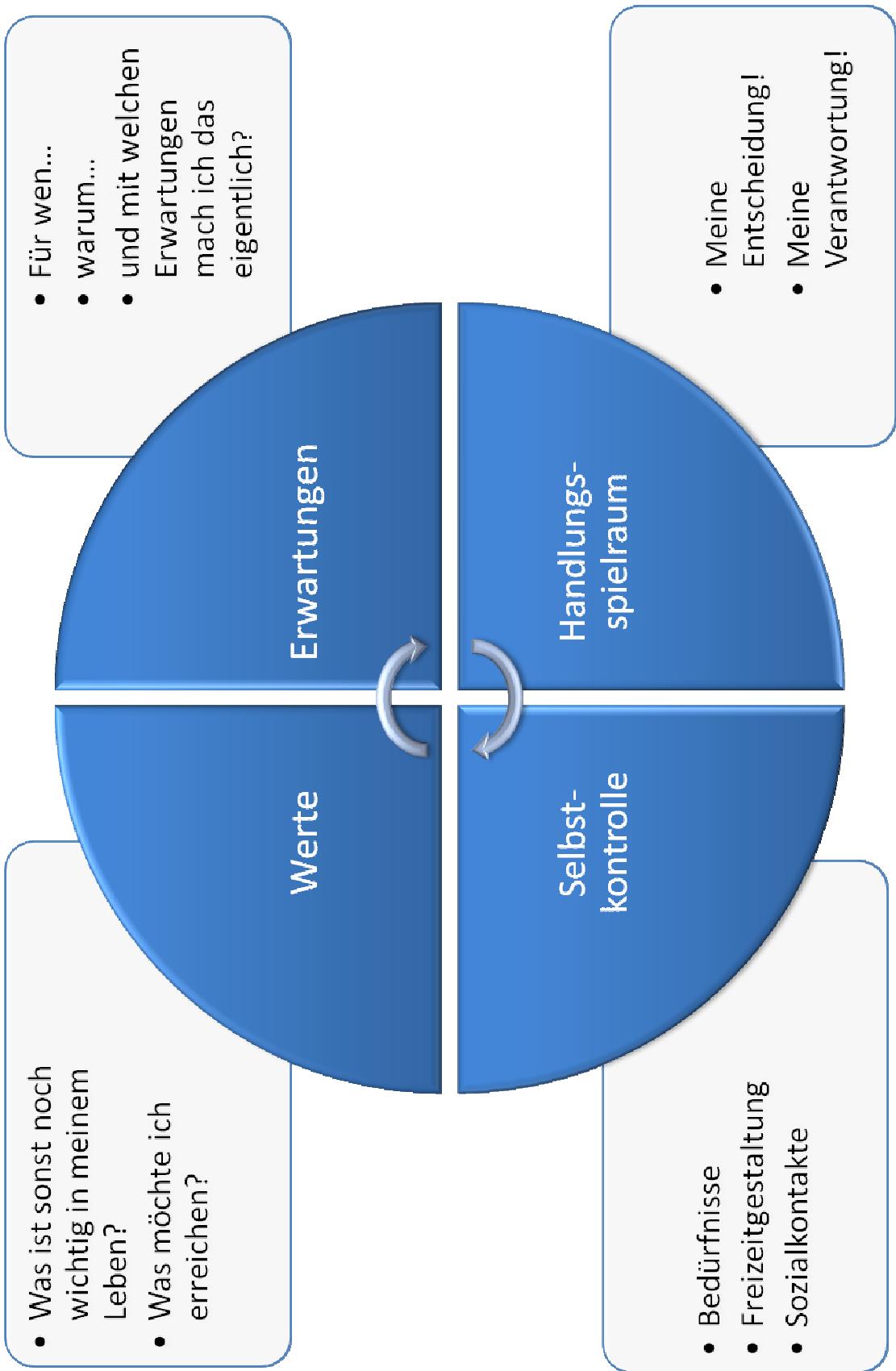
Unvollständige Arbeitsaufträge- und Durchführungsmöglichkeit

Wenig bis kein Feedback, Lob, Anerkennung



Vorsicht! Erste Schritte in
Richtung Burn Out...

Wie kann man sich also schützen?

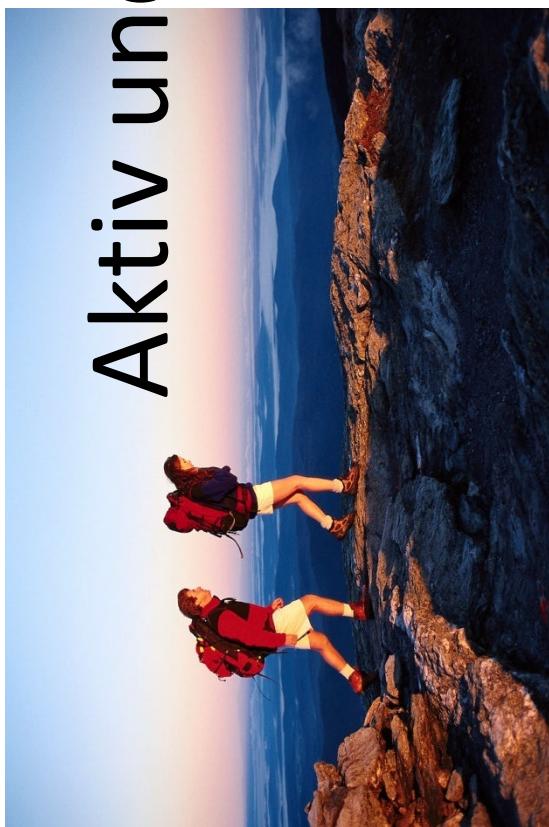


Weniger ist oft mehr!

- Freizeitkontakte mit Arbeitskollegen oder Vorgesetzten
- Über die Arbeit sprechen (Fahrgemeinschaften, Heimkommen, Freunde treffen,...)
- Arbeit nach Hause mitnehmen



Aktiv und bewusst...



- darauf achten,
Bedürfnisse zu stillen
- die Freizeit von der Arbeit trennen
- Freizeit und Sozialkontakte gestalten
- die eigenen Handlungs- und
Entscheidungsspielräume wahrnehmen →
Grenzen setzen
- den Arbeitstag beenden



Hören Sie in sich hinein und
entscheiden Sie selbst was Ihnen
fehlt und was sie brauchen!