

Kräfte sammeln

Lernen Sie, Ihr **Stressmanagement** zu verbessern und Burnout aktiv vorzubeugen:

Setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie erreichen können.

Teilen Sie Ihre Ziele in kleinere, überschaubare Schritte ein.

Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Aspekte, die Sie verändern können.

Eine klare Trennung von Arbeit und Freizeit erleichtert das Abschalten.

Sozialkontakte sind wichtig. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Familie und FreundInnen.

Seien Sie achtsam und legen Sie regelmäßig Pausen ein, wenn Sie unkonzentriert werden.

Machen Sie nicht alles allein. Delegieren Sie Aufgaben oder bitten Sie um Hilfe.

Abschalten ermöglicht es Ihnen, neue Energie zu tanken. Seien Sie manchmal bewusst nicht erreichbar.

Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers wahr, um frühzeitig Anzeichen von Überlastung zu bemerken.

Achten Sie auf regelmäßige Bewegung und machen Sie Sport.

Grenzen sind wichtig. Zeigen Sie Grenzen deutlich auf und achten Sie darauf, dass diese eingehalten werden.

Essen Sie regelmäßig und gesund. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür.

Machen Sie bewusst Urlaub. Auch eine Auszeit von ein paar Stunden kann erholsam sein.

Erlären Sie anderen, was Sie brauchen. Dies erleichtert den Umgang miteinander.

Notbremse ziehen. Sehen Sie langfristig keine Veränderung einer belastenden Arbeitssituation, denken Sie über einen Arbeitsplatzwechsel nach.

Tätigkeiten regelmäßig wechseln. Um Abwechslung zu schaffen, verändern Sie in regelmäßigen Abständen die Schwerpunkte Ihrer Tätigkeiten.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen zum Thema Burnout?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00

helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn in Ihrer Nähe? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Burnout

Wenn die Kräfte schwinden

Wenn eine lang andauernde Belastung im Arbeitsumfeld zur Überforderung wird, kann es zu körperlicher und emotionaler Erschöpfung kommen, dem sogenannten Burnout-Syndrom.

Ursachen von Burnout sind oft ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren: arbeitsbezogene Belastungen, Persönlichkeitseigenschaften (z. B. hohe Leistungsansprüche), private Belastungen (z. B. fordernde Betreuungspflichten) sowie gesellschaftliche Rahmenbedingungen (z. B. Arbeitsmarktsituation, Rollenverständnis).

Burnout kann in verschiedene Stadien unterteilt werden. Im Anfangsstadium führen oft vermehrter Arbeitseinsatz und längere Arbeitszeiten zu einer Überlastung. Hält dieser Zustand der Überbeanspruchung an und interagiert mit Belastungen in anderen Lebensbereichen, kann dies zu einem Burnout führen. Mit der Ausprägung des Burnouts verändern sich die Gefühle und führen von Lustlosigkeit über Zynismus bis hin zur Verzweiflung.

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf die ständige Überlastung, z. B. mit psychosomatischen Reaktionen und/oder Störungen wie Kopf- oder Magenschmerzen bis hin zu Herz-Kreislauferkrankungen. Körper und Psyche signalisieren, dass die Kräfte am Ende sind.

Anzeichen für Burnout

Wenn Sie unter Burnout leiden, können einzelne oder mehrere dieser Symptome sichtbar werden. Achten Sie darauf, ob diese vermehrt bei Ihnen auftreten.

- Es fällt mir schwer, nach der Arbeit abzuschalten.
- Ich fühle mich häufig müde, niedergeschlagen und/oder gereizt.
- Ich habe Schlafstörungen oder wache nachts immer wieder auf und muss an die Arbeit denken.
- Ich fühle mich immer häufiger im Beruf überfordert.
- Die Arbeit empfinde ich als mühevoll und unangenehm.
- Leistungsfähigkeit, Konzentration und/oder Kreativität lassen nach.
- Ich spüre Lustlosigkeit auch im privaten Bereich.
- Mich plagen Kopf-, Rücken-, Bauchschmerzen und/oder Verdauungsprobleme.
- In letzter Zeit bin ich häufiger krank.
- Meine Arbeit empfinde ich als sinnlos.
- Ich kann mich über nichts mehr richtig freuen und empfinde generell wenig.
- Häufig gebe ich zynische und/oder abwertende Kommentare ab oder habe zynische/abwertende Gedanken.
- Ich meide soziale Kontakte.

Der Weg aus dem Burnout

Klinische PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen unterstützen in den unterschiedlichen Stadien des Burnouts durch gezielte, wissenschaftlich fundierte Methoden. Sie ermitteln die Ursachen des Burnouts, vermitteln Wissen über gesundheitsförderliches Verhalten und erarbeiten gemeinsam mit den KlientInnen individuelle Bewältigungsstrategien sowie geeignete Lösungswege.

Klinische PsychologInnen bieten individuelle klinisch-psychologische Diagnostik und psychologische Therapie an, um die Hintergründe der Belastungen abzuklären und schwere Leidenszustände zu verhindern sowie gegebenenfalls zu behandeln.

GesundheitspsychologInnen sind ExpertInnen in der Burnout-Prävention. Sie helfen das Stressmanagement zu verbessern und einen gesunden Lebensstil langfristig umzusetzen.

Weiterbildungen im Bereich der Arbeits- und Organisationspsychologie liefern spezifische Expertise für die Arbeitsgestaltung in Unternehmen und damit auch für die Prävention von Burnout im betrieblichen Arbeitsumfeld.

Psychologische Unterstützung hilft somit, Burnout zu verhindern, einen Ausweg aus diesem zu finden und die Lebensqualität langfristig zu verbessern.