

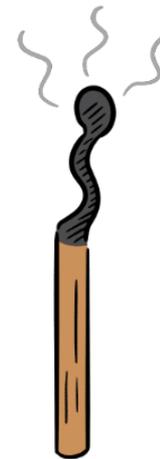


Remote
Health

Kursunterlagen

Burnout vermeiden

Wie dein Alltag ausgeglichener wird



Inhalt

- **Was ist Burnout?**
- **Prävention von Burnout: Work-Life-Balance**
- **Prävention von Burnout: Konkrete Tipps in den einzelnen Lebensbereichen**
 - **Beruf**
 - **Gesundheit**
 - **Beziehungen**
 - **Ressourcen**
 - **Individualität**
 - **Spiritualität**

Was ist Burnout? (1)



Das Burnout-Syndrom ist ein Zustand starker psychischer Erschöpfung.



Zu den psychischen und körperlichen Symptomen gehören: emotionale Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Gleichgültigkeit, Wahrnehmung von übermäßigem Stress, Schlafstörungen, Unruhe, Verspannungen, chronische Müdigkeit und höhere Infektanfälligkeit.

Etwa 15% aller Fehltage am Arbeitsplatz sind Burnout und anderen psychischen Erkrankungen geschuldet. Deshalb ist es wichtig, Burnout nicht nur zu behandeln, sondern vor allem präventiv anzugehen.



Also wie verhindert man die Entstehung von Burnout?

Prävention von Burnout: Work-Life-Balance ⁽¹⁾ ⁽²⁾



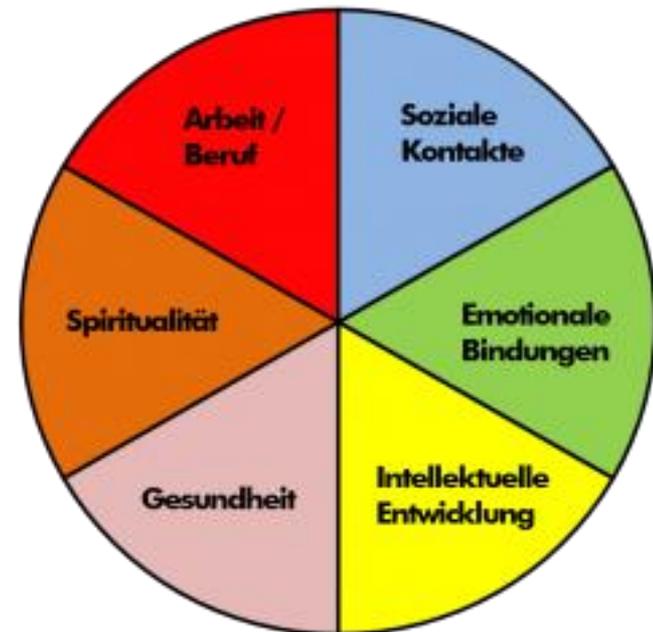
Bei einem mental gesunden Menschen sind die sechs Lebensbereiche

- Beruf
- Spiritualität
- Gesundheit
- Ressourcen
- Individualität
- Beziehungen

alle im Gleichgewicht, d.h. es besteht eine gute Balance zwischen Anstrengung und Erholung.

(2)

Das Rad der Work-Life-Balance



© Cobaugh/Schwerdtfeger

Prävention von Burnout: konkrete Tipps in den einzelnen Lebensbereichen ⁽¹⁾



Beruf

- Längere Arbeitspausen
(wenn möglich Arbeitsplatz verlassen und Mahlzeiten woanders einnehmen, Spazieren gehen)
- Kürzere Arbeitsschichten
- ggf. Teilzeit oder Stellenwechsel
- Ordentlicher Arbeitsplatz
- To-Do Liste
- Multitasking vermeiden
- Lernen Nein zu sagen
- Arbeit zeitlich und räumlich von Freizeit trennen
(z.B. nicht immer erreichbar sein)
- Ein Tag pro Woche ohne Arbeit



Gesundheit

- **Gesunde Ernährung**

Stresskiller sind Nüsse, Bananen, Haferflocken, Joghurt, Paprika, Avocado, Fisch, Spinat, Hülsenfrüchte und Quinoa

- **regelmäßige Bewegung**

2-3x 30 min pro Woche

- **erholsamer Schlaf**

7-8 Stunden

2 Stunden vor dem Zubettgehen auf blaues Licht, Alkohol und schweres Essen verzichten – dafür lieber Spazieren gehen oder leichte Lektüre lesen

Schlaffördernde Tees, wie Kamillen- oder Hopfentee können helfen



- **Powernapping**

20-30min

- **Entspannungsverfahren**

Progressive

Muskelentspannung,

Autogenes Training, Qi Gong,

Yoga, Tai Chi, Atemtechniken

usw.

Beziehungen

- Qualitätszeit: mind. ein Abend pro Woche
- Streicheleinheiten: von Berührungen wird Oxytocin ausgeschüttet, das Stress abbaut
- Ausflüge und Events
- Zeit für sich alleine und Hobbies



Ressourcen



- To-Do Liste nach Dringlichkeit und Wichtigkeit sortieren
- Überlegen, wann 100% notwendig sind und wann 80% reichen (Pareto-Prinzip)
- So viel Zeit wie nötig für Arbeit und so viel Zeit wie möglich für die Freizeit und andere Interessen

Individualität

- Identität ergründen und eigene Bedürfnisse kennenlernen
- Wohin will ich? Was treibt mich an?
- Positiv denken: eigene Schwächen annehmen
- Selbstwirksamkeit entwickeln: anerkennen, dass man nicht Opfer der Umstände ist (kleine Ziele zu setzen und den Fortschritt zu dokumentieren, kann helfen)



Spiritualität

Zugang finden zu Spiritualität, Religion oder Achtsamkeit: z.B.
Gebet, Gottesdienste, Meditation, oder Tagebuch, usw.



Quellen:

1. Kuhlmann, J. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Burnout. [Broschüre, Technische Universität München].
<https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIIg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>
2. Susanne Schwerdtfeger [Internet]. Work-Life-Balance: Eine Einführung für Führungskräfte; [zitiert am 20. Juni 2022]. Verfügbar unter: <https://coach-und-mentor.de/work-life-balance-einfuehrung/>.

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor: Johanna Kuhlmann, Studentin der Gesundheitswissenschaft
Technische Universität München

Design und Editorial: Zvonimir Jelic, Student der Gesundheitswissenschaft
Technische Universität München

Lulu Jiang, M.A., Sonja Sammer, Joy of Learning –

Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu

