



Samuel Pfeifer

# BURNOUT

Überleben in der Hektik unserer Zeit

**Volle Version mit Freischaltcode**

**[www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)**

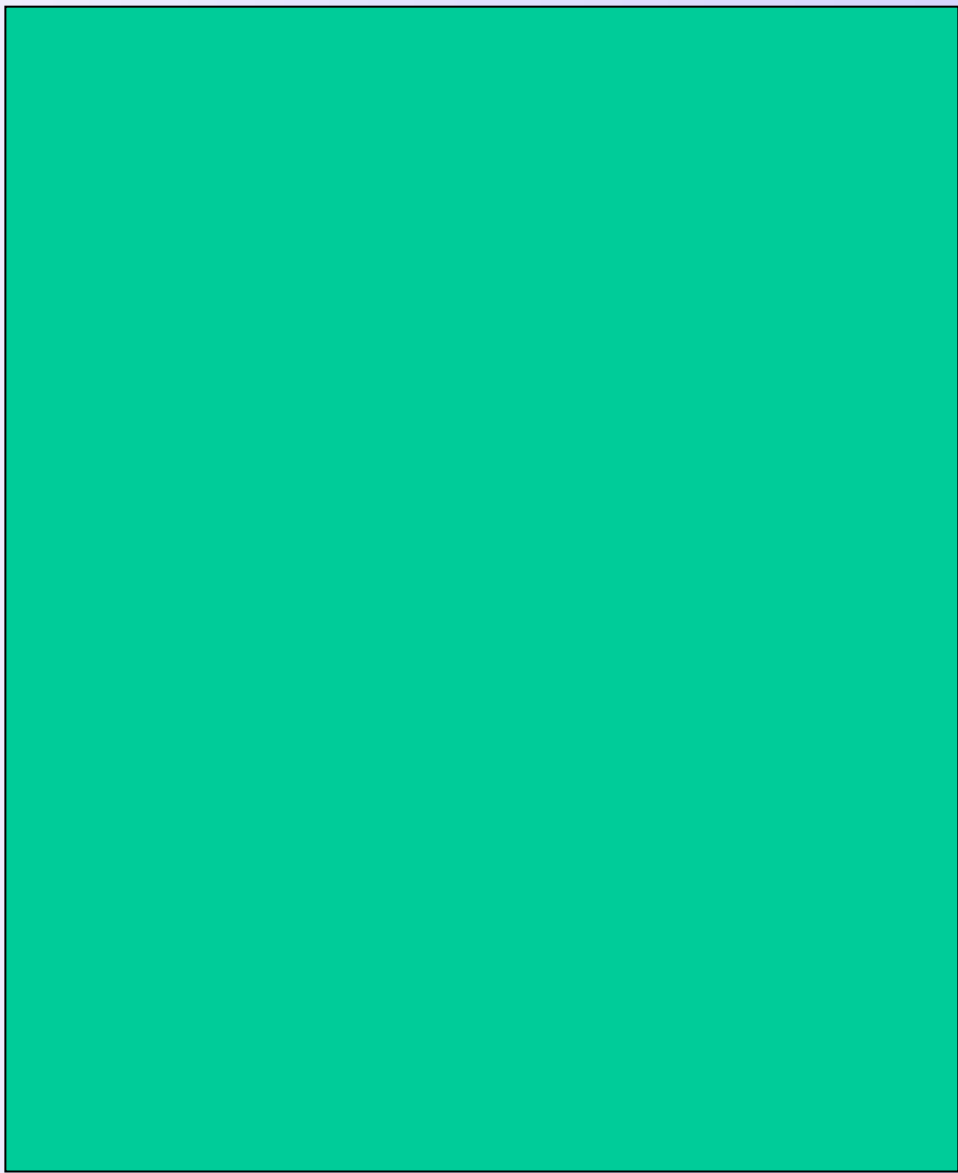
# Volle Version mit Freischaltcode

Die vollständige Version des Vortrages  
sowie viele weitere Präsentationen erhalten  
Sie zur freien Verfügung, wenn Sie den  
Freischaltcode erwerben

Ca. 90 Vorträge (Powerpoint und PDF) mit mehr als 2200 Folien

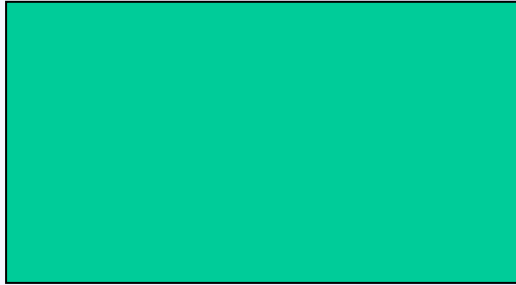
Euro 17.00, CHF 25.00

[www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)



SONNENHALDE

# Burnout - ein Beispiel



## **2006: Platzeck zieht den Schlussstrich**

(Quelle:  
Der Spiegel ONLINE  
10. April 2006)

Es sei die "schwierigste Entscheidung" seines Lebens gewesen, sagte Matthias Platzeck heute in Berlin. Wegen massiver gesundheitlicher Probleme habe er "einen Strich" ziehen müssen. Sein Rücktritt sei auf "dringenden ärztlichen Rat" erfolgt.

Einen ersten Hörsturz habe er an Neujahr erlitten. Das habe er zunächst nicht ernst genommen und sei den Ratschlägen seiner Ärzte nicht gefolgt. Im Februar habe er einen Kreislauf- und Nervenzusammenbruch erlitten, dann folgte der zweite Hörsturz "mit erheblichem Verlust des Hörvermögens".

Es habe keine andere "verantwortbare Entscheidung" gegeben, als von seinem Amt zurückzutreten, sagte der sichtlich angeschlagene Platzeck, er habe "einen Strich" ziehen müssen, weil er seine Kräfte überschätzt habe. Es hätte keinen Sinn ergeben, "weiter gegen die Wand zu laufen"

# Thomas Buddenbrook (Th. Mann)

- *Die phantasievolle Schwungkraft, der muntere Idealismus seiner Jugend waren dahin... Er fühlte sich unaussprechlich müde und verdrossen. Was für ihn zu erreichen gewesen war, hatte er erreicht ... Der gänzliche Mangel eines aufrichtig feurigen Interesses, das ihn in Anspruch genommen hätte, die Verarmung und Verödung seines Inneren ... daß jedes Wort, jede Bewegung, jede geringste Aktion unter Menschen zu einer anstrengenden und aufreibenden Schauspielerei geworden war.*

# „Wie eine ausgebrannte Hülle“

---

Betroffene brauchen eindrückliche Bilder:

- „Wie eine ...
- „Wie ein .....
- „Wie ein .....
- W
- W
- W

# Wirtschaftliche Folgekosten

---



# Zwiespältige Zahlen

---

# BURNOUT - Notbremse der Seele?

---

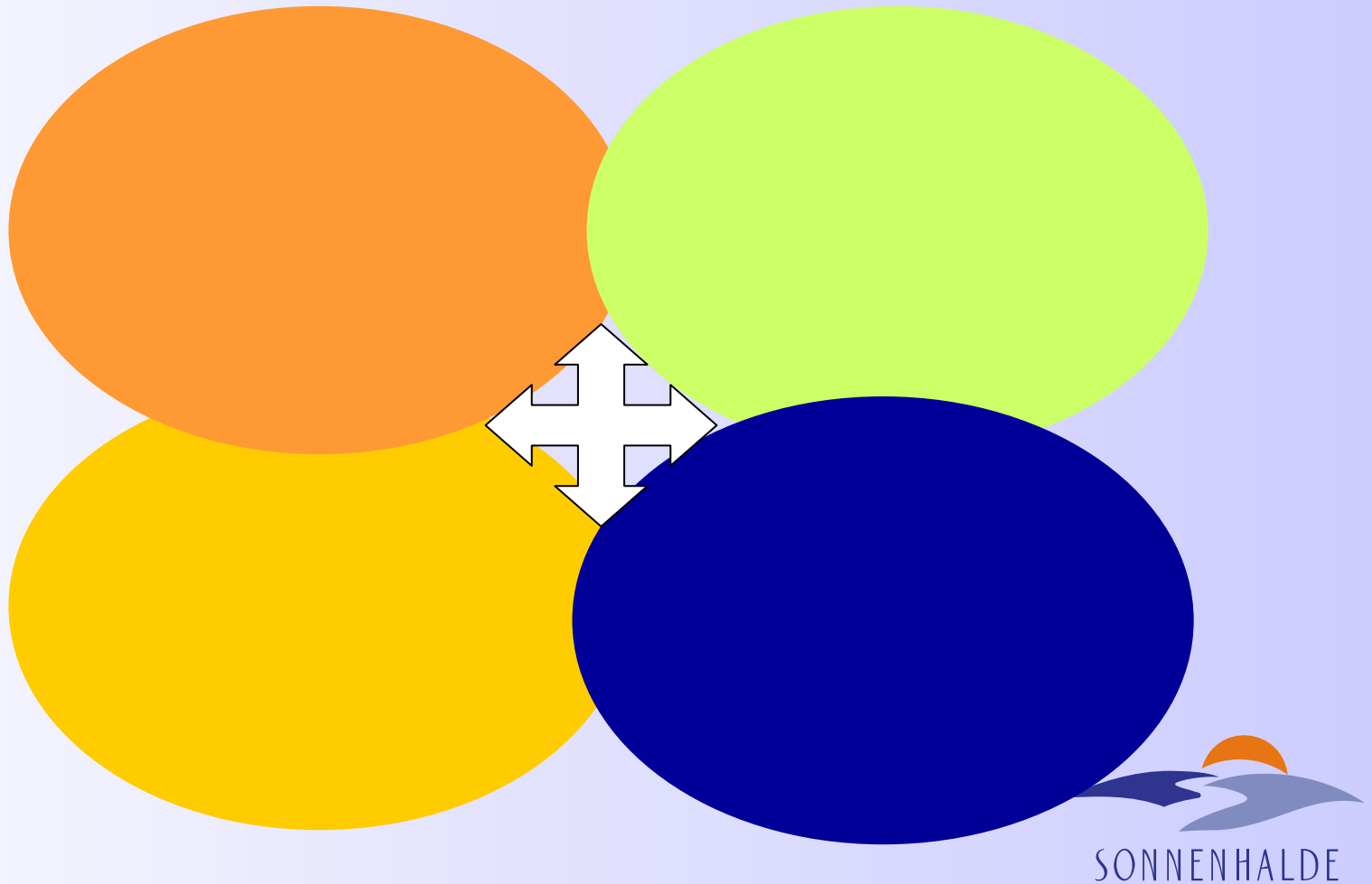
- Burnout ist eine körperliche und emotionale Erschöpfung aufgrund dauernder Anspannung, ständiger sozialer Begegnungen, täglichen Stresses.
- Burnout ist besonders tiefgreifend, wenn aufreibende Arbeit und dauernde Belastung von wenig Anerkennung und mitmenschlicher Unterstützung begleitet sind.

# Vorstufe „Brown-out“



# Vier Bereiche

---



# Stressoren am Arbeitsplatz

---



# Stressoren in Familie und Freizeit

---



# Was merkt die betroffene Person?

---

# Anzeichen für Burnout am Arbeitsplatz

---



# Wer ist besonders gefährdet?

---

*„Sei nicht allzu gerecht  
und allzu weise, damit du  
dich nicht zugrunde  
richtest“*

Prediger 7,16



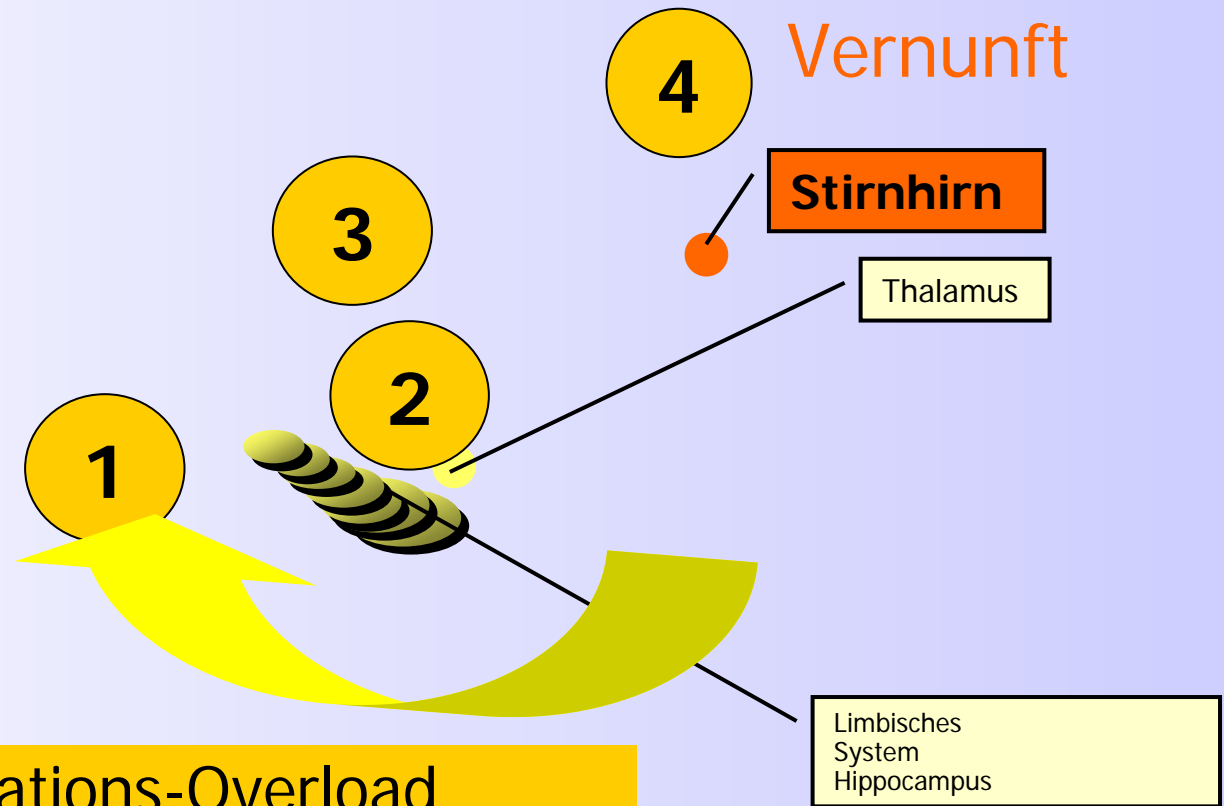
# Der Burnout-Zyklus

---



nach Freudenberger und North

# Überlastung im Gehirn?



1. Informations-Overload
2. Gefühlslabilisierung (Alarm!)
3. Speicherblockade
4. Kontroll-Versagen

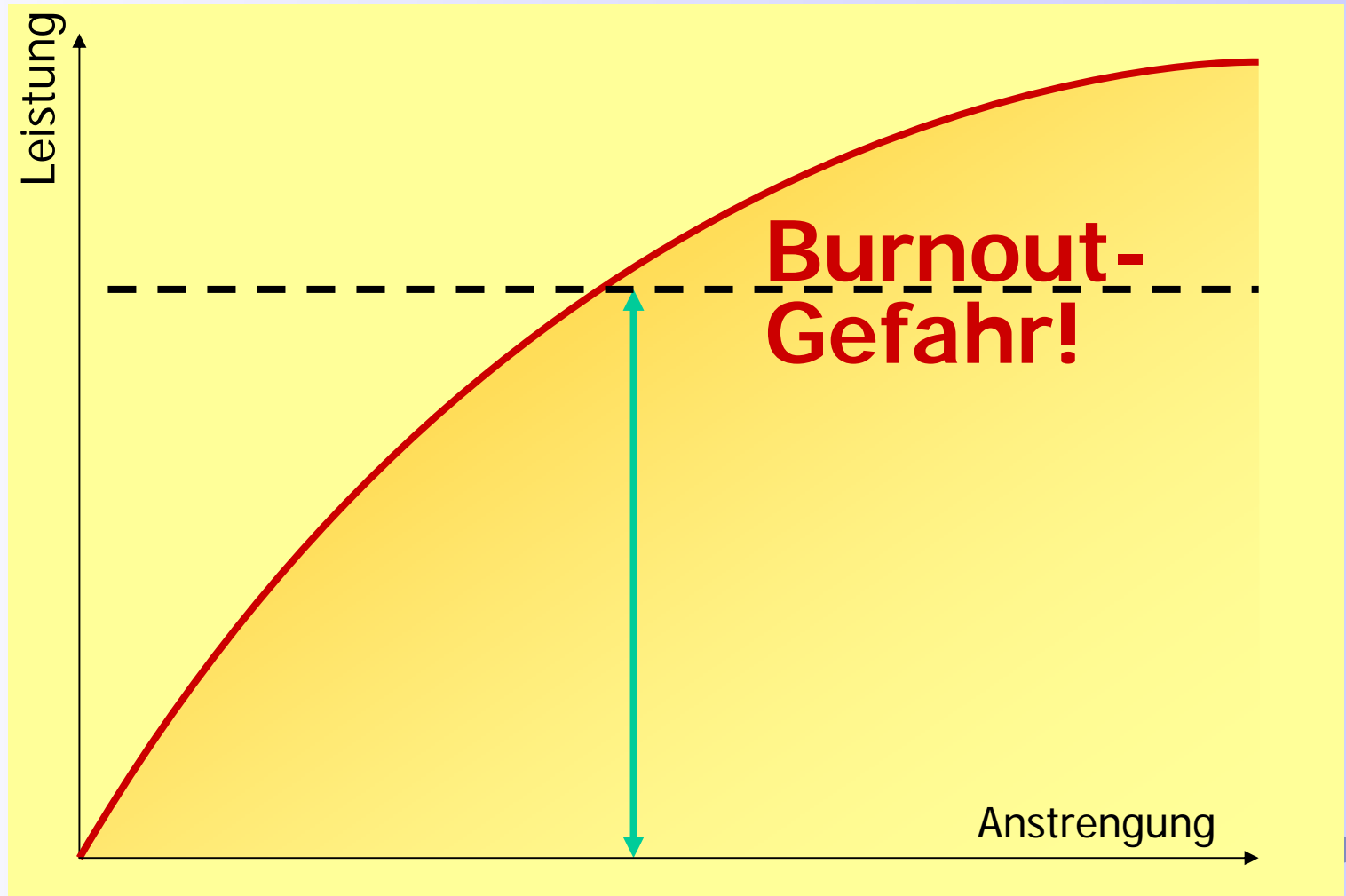


Stress

Verstand und Willenskraft können die Stressreaktion nicht mehr verhindern. Die „Körpersprache der Seele“ zeigt die Grenzen auf!

Aktivierung des vegetativen Systems

# Mehr Anstrengung bringt nicht mehr



# Was macht die Beziehung zu Betroffenen schwierig?

---

- fühlt sich isoliert
- schämt

# Wie kommuniziert man Burnout?

---

**Spannungsfeld zwischen Selbstschutz  
und**

# Wie kann man wieder einsteigen?

---



# Überlebensstrategien

---



nach Cash / Suva

# Überlebensstrategien - 2

---

nach Cash / Suva



# Überlebensstrategien - 3

---

nach Cash / Suva



# Burnout als Chance

---

- Erkennen, dass wir auch wertvoll sind, wenn wir an unsere Grenzen geraten sind
- Neue Weichenstellung für die Gestaltung des Lebens
- Mehr Verständnis für andere Menschen

# Unmäßige Arbeit

- Stürze dich nicht unmäßig


(aus einem Buch über das orthodoxe  
Herzensgebet)

Gott der Müden und Entmutigten  
gib mir Flügel des Adlers die mich tragen  
über dem Abgrund der Zeiten  
und über meinen eigenen inneren Tiefen.

Gib mir Flügel der Hoffnung  
und lass meine Seele  
den weiten Horizont sehen  
und deine aufgehende Liebe  
über den Schatten des Daseins.

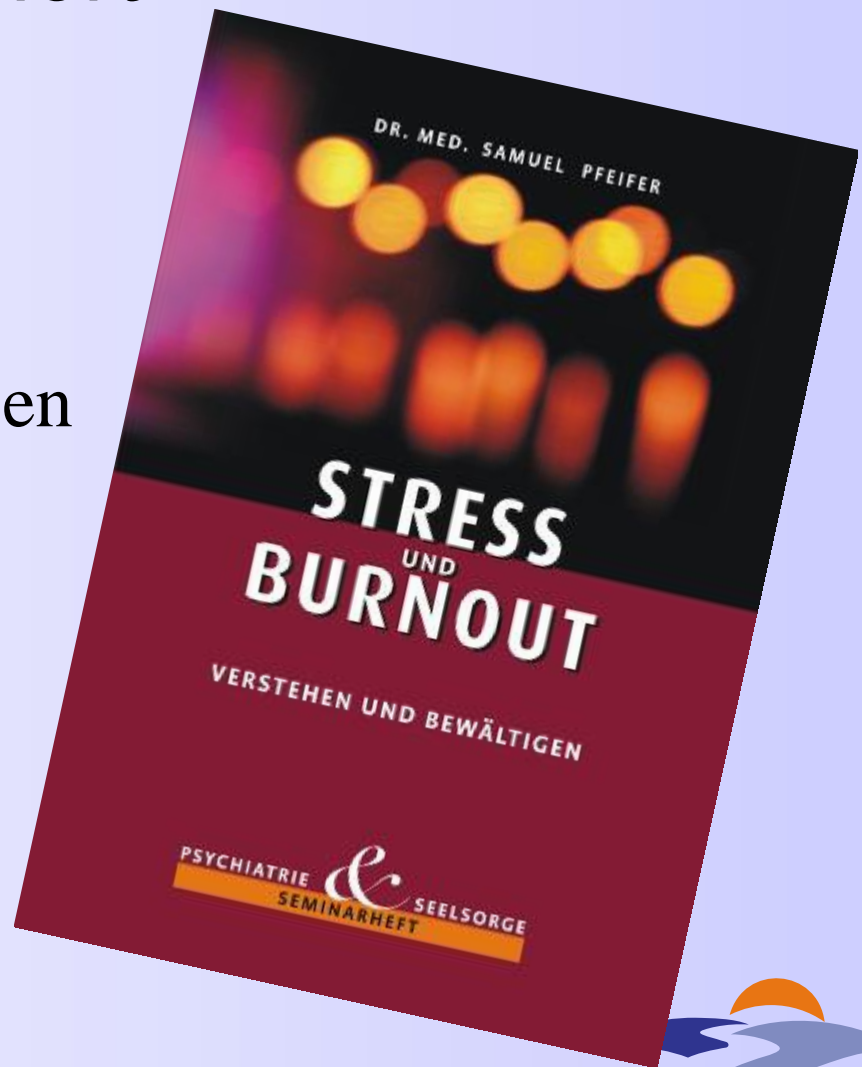
Robert Seitz



- 
- Relax
  - Enjoy
  - Have a nice day!

# Neues Seminarheft

- 40 Seiten
- Kurz und prägnant
- Mit vielen Hinweisen auf weiterführende und ergänzende Literatur



# Unternehmensstrategien

---