Take care!

Stress- & Burnout-Prävention

Infos, Tools & Techniken
für Über - Lebenskünstler

Mag. Franz Xaver Wendler

Inhalte

Pyramiden, Umwelten und das „gute Überleben“…… 3

Stufen der Burnout-Entwicklung…….. 4

Stress-Grundlagen..... 6

Wie der Körper reagiert……..... 7

Eu-Stress statt Di-Stress…… 8

Psychische Auswirkungen von Dauerbelastungen.....9

„Feuerwehr-Techniken“ gegen Stress..... 11

Langfrist-Strategien..... 14

Die „inneren Antreiber“ entdecken.....16

„Gute Voraussetzungen“ für Burnout-Gefährdung..... 18

10 Tipps für „Grenzenlose“.....19

Wie Männer und Frauen auf Stress reagieren…… 20

Text: „Nimm Dir Zeit“ (Irisches Gedicht)..... 21

Coaching-Fragen……. 22

Arbeitsblatt: „Mein persönliches Anti-Stress-Programm“..... 23

Weitere Infos und Literaturhinweise unter
www.wendler-coaching.at

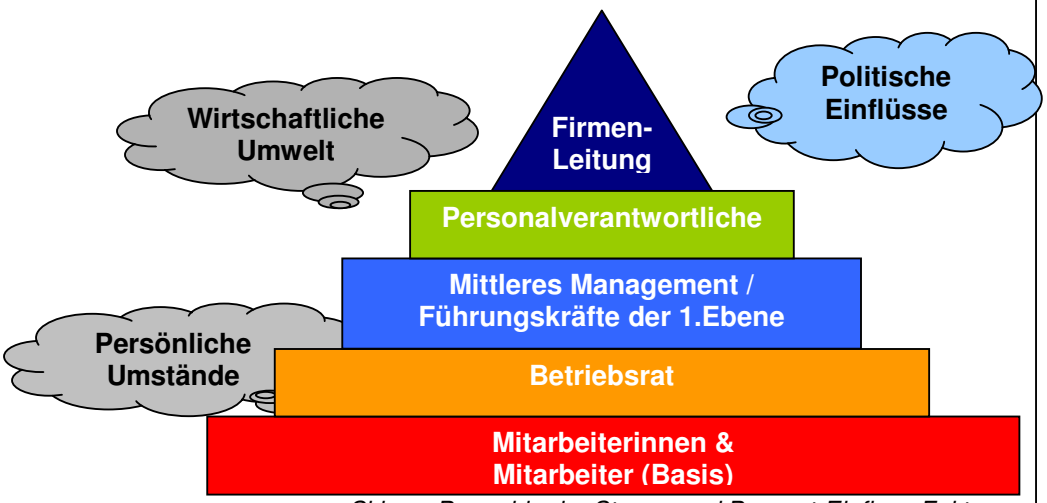
Anfragen unter
office@wendler-coaching.at

Stressbewältigung und Burnout-Prävention

Von Pyramiden, Umwelten und dem „guten Überleben“

Die Anforderungen an MitarbeiterInnen in modernen Hochleistungsunternehmen sind größer geworden. Erfolgsdruck, Zeitknappheit und Stress steigen. Die Ursachen sind ebenso wie die möglichen Entlastungsstrategien auf den unterschiedlichen Ebenen der „Unternehmenspyramide“ wie den relevanten „Umweltfaktoren“ zu suchen.

Alle Ebenen sind betroffen.
Alle Ebenen sind in die Verantwortung zu nehmen.
Alle Ebenen profitieren von entlastenden Veränderungen.



Skizze: Pyramide der Stress- und Burnout-Einfluss-Faktoren

Vom Ideal…

Pyramiden werden zwar von der Basis aufgebaut, Veränderungen und „Umbauten“ gehen aber „top down“ am einfachsten. Das Ideal:

die Firmenleitung verteilt die Verantwortungsbereiche, Aufgaben und Ressourcen so geschickt, dass auch an der Peripherie noch ausreichend Energien und Spielräume zur Verfügung stehen…

Die ***Personalverantwortlichen*** unterstützen die Mitarbeiter durch umsichtige Planung, Bereitstellung von Bildungsangeboten und Coachings…

Das ***mittlere Management*** ist nah an den Bedürfnissen der „kostbaren“ Mitarbeiter, überlegt organisatorische Verbesserungen und zeigt einen vorbildlichen Führungsstil, auch in stressigen Zeiten…

Der ***Betriebsrat*** hat die Hand „am Puls“ von Mitarbeitern und Firmenleitung und schlägt organisatorische wie individuelle Entlastungs-Programme vor…

Die ***MitarbeiterInnen*** können ihre ganzen Energien auf ihre Arbeitsaufgaben konzentrieren und das in einem kollegialen Arbeitsklima, die Identifikation mit dem Unternehmen ist stark…

Und die Realität?

Die Unternehmensrealität hält da wohl nur selten mit, von den Bedingungen der (etwa wirtschaftlichen oder politischen) Umwelten, die vom Einzelnen nur sehr mittelbar beeinflussbar ist, ganz zu schweigen. Daher sind für das „gute Überleben“ gerade an der Basis -wo der Druck besonders groß wird- ***individuelle Unterstützungs-Programme*** vonnöten.

12 Stufen der Burnout-Entwicklung

1. der Zwang, sich zu beweisen

besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit; erhöhte Erwartungen; Übersehen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen

2. verstärkter Einsatz

Besondere Bereitschaft zur Übernahme neuer Aufgaben; Freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden
Gefühl der Unentbehrlichkeit

3. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse;Mehrkonsum von Kaffee, Aufputschmitteln bzw. Zigaretten
Gelegentliche Schlafstörungen

4 Verdrängung von Konflikten

Fehlleistungen steigen (Vergessen v. Terminen, Übersehen von Aufgaben) Deutliche Schlafstörungen, Schwächegefühl
Aufgabe von Hobbys

5. Umdeutung von Werten

Abstumpfung und Aufmerksamkeits-störungen; Meidung privater Kontakte, die als Belastung empfunden werden
Probleme mit Partner;

6. Verleugnung von Problemen

Gefühl mangelnder Anerkennung, Desillusionierung
Arbeits-Widerstand, innere Kündigung
Vermehrte Fehlzeiten

7. Endgültiger Rückzug

Orientierungs-u. Hoffnungslosigkeit
Suchtverhalten steigt;
Abbau kognitiver Leistungsfähigkeit; Psychosomatische Reaktionen

8. Deutliche Verhaltensänderung

Eigenbrötlerei, Selbstmitleid, Einsamkeit
Verringerte Initiative; Verflachung des emotionalen Lebens
Sozial: weiterer Rückzug oder exzessive Bindung an Einzelne

9. De-Personalisierung

Entfremdung, Gefühl des Abgestorbenseins und innerer Leere
Automatenhaftes Funktionieren
Starke psychosomatische Reaktionen

10. Innere Leere

Wechsel zwischen starken schmerzhaften Emotionen mit dem Gefühl der Leere; Phobische Zustände, Panikattacken
Flucht in Rauscherlebnisse

11. Depression und Erschöpfung

Hoffnungslosigkeit; Starker Wunsch nach Dauerschlaf
Existenzielle Ängste, Verzweiflung
Suizid-Gedanken

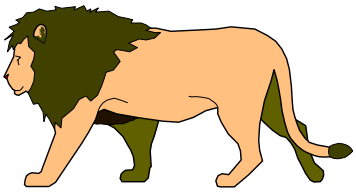
12. völlige Burnout-Erschöpfung

Lebensgefährliche geistige, körperliche u. emotionale Erschöpfung
Angegriffenes Immunsystem, Herz-Kreislauf-/Magen-Darm-Erkrankungen. Hohe Suizidalität (=Selbstmord-Gefahr)

Ziel von Burnout-Präventionsmaßnahmen muss es sein, den ***Einzelnen selbständig*** in die Lage zu versetzen, den *eigenen Energiepegel* im Blick zu behalten, *Verantwortung für das physisch-psychische Wohlbefinden* zu übernehmen und dazu *Feuerwehrtechniken* und *Langfriststrategien* zu erlernen, die praktikabel und arbeits-alltagstauglich sind… und sich dabei *kollegial* unterstützen zu lassen. Dazu braucht es Gelegenheit und –von Zeit zu Zeit- ein Timeout.

Stress-Grundlagen

Stress in einem Satz gesagt...
...ist eine Reaktion des menschlichen Organismus auf Bedrohungen verschiedenster Art.



Was bedeutet „Stress“?
Der Begriff „Stress“ kommt ursprünglich aus der Materialforschung und bedeutet „Anspannung“, Verbiegung“, „Belastung“. *Hans Selye*, der österr. Pionier der Stressforschung überträgt ~1950 den Begriff auf die Biologie: Stress als „Anspannung“, „Belastung“ des Menschen.

„Stressoren“ oder Stress-Auslöser
können physischer Natur sein (Lärm, Hitze, Kälte, Schmerzen,...), aus Leistungsanforderungen stammen (Über- od. Unterforderung, Prüfungen, Bewertungssituationen, Leistungsdruck, Frustrationen...) oder soziale Ursachen haben (Aggressionen, Bedrohung, Konkurrenz, Ängste, Menschenmassen, Einsamkeit).

Stress ist ein subjektives Phänomen
Welche Ereignisse nun tatsächlich Stress auslösen, ist individuell unterschiedlich und hängt von der subjektiven Bewertung einer Situation ab. Und das ist alles, was als „bedrohlich“, „stark an der Belastungsgrenze“ bzw. „überfordernd“ oder gar „aussichtslos“ erlebt wird.

Sinn & Funktion von Stress
Die physiologischen Reaktionen in Stress-Situationen erinnern uns an die ursprüngliche Überlebens-Funktion. Alarmierung des Organismus in Gefahrensituationen.

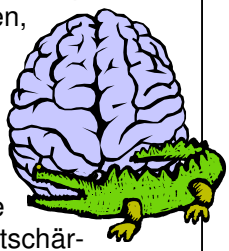
Stress ist sinnvoll!
Im subjektiv erlebten Bedrohungsszenario (=Stress) schlägt der Körper Alarm und aktiviert über-lebenswichtige Funktionen.
Alle genannten Reaktionen sind sinnvolle Massnahmen im Falle existentieller Bedrohungs-Szenarien des Individuums. Und genau davon geht unser archaisches „Reptiliengehirn“ in Stress-Situationen wie in Urzeiten aus. Alle verfügbaren Energien sollen für „Abwehr-„ oder „Fluchtaktivitäten“ bereitgestellt werden. Auf alles zum unmittelbaren Überleben Unnötige wird verzichtet.

Unmittelbare körperliche Stress-Reaktionen

- der **Puls** steigt, die Leistung des Herzens als Pumpe wird erhöht, der Sauerstofftransport in Organe und Muskulatur damit gesteigert
- die **Atmung** wird beschleunigt, damit mehr Sauerstoff bereitgestellt
- die unwillkürliche Erhöhung der **Muskelspannung** bringt die „Vorspannung“ zur erwarteten Hochleistungs-Erfordernis
- der Organismus stellt **Blutfette** zur Energienutzung bereit,
- die **Blutgerinnung** wird gehemmt, um bei etwaigen Verletzungen den Blutverlust zu minimieren
- Gleichzeitig schaltet das Gehirn auf „**absolute Wachheit“** (hochfrequente elektrische Gehirnwellen), die **Aufmerksamkeit fokussiert** auf die Gefahrenquelle, alles andere rundherum wird weggeschaltet und nicht oder kaum wahrgenommen.
- **Schweiß** bricht aus - die Funktion ist, dem Körper im gestressten Zustand Kühlung zu bringen
- der **Hautwiderstand** sinkt, ein Phänomen, dass messbar ist –die Leitfähigkeit der Hautoberfläche sinkt- dessen Ursache & Funktion aber noch nicht vollständig erforscht ist.
- **Verdauungsvorgänge** werden reduziert.
  Hat in Gefahrensituationen ebenso wenig Priorität wie die
- **Sexualfunktion,** die in Stress-Situationen gehemmt wird.

Denkhirn hilft Reptiliengehirn

Um Stress in den Griff zu kriegen, gilt es jeweils erstmal, die körperlichen Stress-Reaktionen wahrzunehmen und bewusst zu machen, um zum Zweiten stressige Umstände, „die nicht gleich das Leben kosten“ von „tatsächlich existentiell Bedrohlichem“ zu unter scheiden.



Aus dem evolutionär bedingten Stress-Reflex wird also im besten Fall eine reflektierte und bewusst gesteuerte Reaktion. Das allein schon kann viele Stress-Situationen entschärfen!

Eu-Stress statt Dis-Stress

Wenn wir davon sprechen, „gestresst“ zu sein, meinen wir allgemein den als unangenehm erlebten „Dis-Stress“. Wir kennen aber auch physisch-psychische Zustände und Reaktionen, die den eben beschriebenen Stress-Phänomenen gleichen und als „anregend“, „herausfordernd“ oder „prickelnd angenehm“ erlebt werden.

So lässt uns Manches das Herz schneller schlagen, den Puls ansteigen, die Nackenhaare sträuben, ein Kribbeln spüren, ... und uns hellwach werden, z.B.:

- eine neue berufliche Herausforderung
- das Ausüben einer Lieblingsbeschäftigung, eines Hobbys
- ein Erfolgserlebnis
- Lob, positives Feedback
- das Hören der Lieblingsmusik
- Tanzen
- ein Flirt
- Körper-Berührungen
- Spüren der eigenen Leistungsfähigkeit (im Sport, bei der Arbeit,...)

Wo holst Du Dir Deine Eu-Stress-Erlebnisse?

Körperreaktionen auf dauerhaften Stress

Werden Situationen oder Lebensumstände längerfristig als stressig erlebt, ist der Organismus in ständigem Alarmzustand, es chronifizieren die körperlichen Stress-Reaktionen:

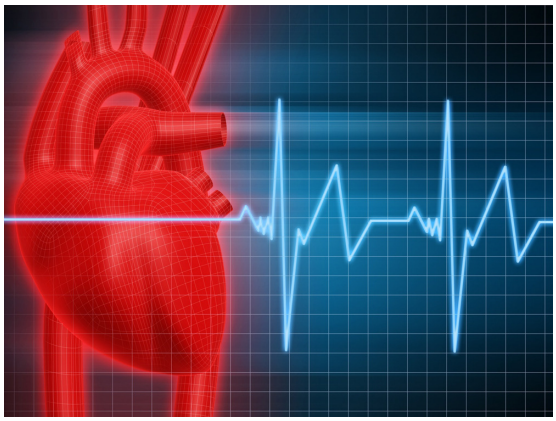
1. **Muskuläre An-Spannungen**
   führen zu Ver-Spannungen (Nacken, Schultern, Wadenmuskulatur,...), und Dauerbelastungen des Halteapparates. Kopfschmerzen, auch or thopädische Beschwerden können die Folge sein.

2. **Ständige Atemlosigkeit**
   (= flacher Atem!) führt zu Kurzatmigkeit („mehr Einatmen als Ausat men“), die muskuläre Verspannung (Hochziehen der Schultern) wird verstärkt.

3. **Die „Maschine Herz“ ist in Gefahr**
   Ein Motor, der ständig auf Hochtouren (Puls) läuft, ist für Dauerschäden (Koronardeformationen bis hin zum Herzinfarkt) anfälliger.

4. **Ess- oder Verdauungsstörungen**
   Für einen Organismus im Dauer-Alarmzu-stand ist die Aufnahme und Verarbeitung von Nahrung zweitrangig, geht es doch ständig „ums nackte Überleben“. Dazu trägt häufig Ernährungsfehlverhalten (zu viel, zu wenig, unregelmäßig, „Fastfood“...) zu Belastungen des Verdauungsapparates von Dauer-Gestressten bei.

5. **Das Sexualleben**
   wird ebenso unter „zweitrangig“ eingeordnet, schliesslich gibt es ständig Wichtigeres zu tun. Der Körper stellt sich mit der „Ökonomisierung der Libido“ darauf ein. Im Extremfall mit “Nicht-Können“.



Psychische Auswirkungen von Dauerbelastungen

Eng verknüpft mit den Körperreaktionen sind im psychischen Bereich "Fokussierungen“ und bei Dauerbelastung Einschränkungen im geistigen, emotionalen, schließlich kommunikativen Bereich zu beobachten.

1. **Konzentrationsstörungen**
   Die oft unbewusste Beschäftigung mit Bedrohungs- und Belastungsszenarien führen zu mangelder Aufmerksamkeit auf unmittelbare Anforderungen, Abwesenheit und Unkonzentriertheit.

2. **Schlafstörungen**
   Das Kreisen um das Belastende verfolgt viele bis in den Schlaf lässt sie keinen Schlaf finden. Dazu kommt, dass in Dauer-stress-Situationen oft regelmässiger und rhythmische Schlafenszeiten vernachlässigt werden.

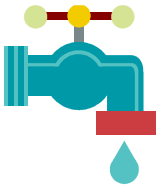
3. **Kommunikations-Unlust**
   Die Beschäftigung mit der Selbsterhaltung und mit sich selber kann zum „Einigeln“, zum Verkriechen im geschützten Bau und zum Vernachlässigen von Kontakten führen. Kommunizieren wird als mühsam erlebt, Nähe als bedrohlich und tunlichst vermieden.

4. **Vergesslichkeit**
   Die Konzentrationsstörungen können langfristig zu einem Abnehmen der Gedächtnisleistung führen.

5. **Burnout**
   Das „Burnout-Phänomen“ ist die fortgeschrittene Form einer langfristigen Überforderung. Dem endgültigen Burnout gehen die meist die genannten körperlichen und psychischen Phänomene voraus, ohne dass darauf in angemessener Formreagiert wird. Das Ausgebranntsein zeigt sich schließlich in völligem Erschöpfungszustand der Betroffenen verbunden mit der Unfähigkeit zur Selbsthilfe. Apathie und Interesselosigkeit führen zu einem Dahindämmern. Der Organismus hat im „Burnout“ nicht mehr die Kraft zur Rekreation.

   Ärztliche und psychotherapeutische Unterstützung sind erforderlich.

Feuerwehr-Techniken gegen Stress



Im folgenden 6 „rettende“ Tipps für`s unmittelbare Re-Agieren in Stress-Situationen:

1. **Achte auf Deine (Bauch-)Atmung!**

Die Stress-Reaktion „Atmung beschleunigen“ möchte Dir helfen, deine Leistungskapazität (Kampf oder Flucht!) zu steigern. Unterdrücke also nicht das Atmen, sondern atme tief durch.

☺ **Bauchatmung** ist tiefer als Brustatmung. Insbesondere das bewußte Ausatmen (Entleeren der Lunge) bringt Entspannung auch im Bereich der Atmungsorgane.

2. Mit Muskel-Dehn-Übungen zur Entspannung

„Welche Muskelgruppen sind es, die Du „im Stress“ besonders kontrahierst (anspannst)?“

Achte auf Deinen Muskeltonus – eine erhöhte Muskelspannung kann schon im Stress-Frühstadium auf die Alarmierung des Organismus hinweisen.

☺ Entspannen durch **gezielte Dehnung** der „gespannten“ Muskelpartien: Nacken- und Schultermuskulatur, Waden, ...

☺ durch einzelne Übungssequenzen der „Progressiven Muskelentspannung“: Verstärken des Muskeltonus bis ~80% der Belastungsgrenze und anschl. bewusstes Loslassen der Muskelspannung.

3. Aggressive Energie ableiten

Der Körper ist aktiviert durch den Stress-Alarmzustand, steht in einem Spannungszustand – möchte hin zu... oder weg von...

☺ Du kannst Dir Spannung nehmen, indem Du die Ausdrucks- oder Bewegungsmöglichkeiten, die Dir die Situation oder die Zeit unmittelbar danach bieten, nutzt: **Gehen, Laufen, kräftig ausatmen,...**

☺ Wenn es die Situation (oft unmittelbar danach) erlaubt, ist jeder Ausdruck von Aggression der „Lösung“ dienlich:

Wo lässt sich schimpfen, schreien (Auto?)
Was lässt sich werfen, schlagen?

4. Den Blick erweitern

„Wie kann ich das Gesamte wieder sehen?“
Im gestressten Zustand wird alle Aufmerksamkeit auf den Brennpunkt (=Fokus) des Geschehens gerichtet. Das ist vorerst einmal sinnvoll, da damit die „Gefahr“ im Blickpunkt ist. Kontraproduktiv wird es dann, wenn es nicht gelingt, zu defokussieren, also auch die übrige Umwelt wieder in den Blick zu bekommen, obwohl die Gefahr als nicht unmittelbar (lebens-)bedrohlich erkannt wird. Das Starren auf die Bedrohung „Kritik“, „Beleidigung“, „Abwertung“, „Überforderung“, „Belastung“ macht starr und verhindert eine adäquate Re-Aktion.

☺ **Eigene Emotion wahrnehmen:**
„Aha, das stresst mich jetzt.“
Gleichzeitig schätzt Du (in den meisten Fällen) die Situation als nicht lebensbedrohlich ein.

☺ **De-eskalieren:**
Ent-spannend ist für viele die Vorstellung: „Das trifft meine Aussenhaut, verletzt meine Person nicht im Innersten.“
Nimm dem Stress die Wichtigkeit, relativiere die grosse Bedeutung des Stressors.
„Was kann jetzt im schlimmsten Fall passieren?“
„Und ist das „Schlimmste“ zu überleben?“

☺ **Fokus neu scharfstellen:**
auf das, was jetzt eigentlich wichtig ist.
„Was gibt`s drumherum?“
„Wer ist noch da?“
„Was ist jetzt meine Haupt-Aufgabe?“

5. nach VORWÄRTS schauen

„Was liegt an Möglichkeiten vor Dir?“
Nicht das Grübeln über die belastende Situation, über Ursachen, Schuldfragen, Rechtfertigungen, das Böse in der Welt bringt Dich jetzt weiter, sondern nur der Blick nach vorne. *„Das was Du verändern & beeinflussen kannst, ist die Zukunft, nicht das Vergangene.“*

☺ Weg von der Stress-Situation („Flucht“): „Ich kann (manchen) gefährlichen Situationen ausweichen oder „weggehen“, „aufhören mit...“, „time-out nehmen“ oder
☺ Auseinandersetzung („Kampf“) im Sinne von: *„So ein Widerstand macht mich erst richtig stark!“ „Meinen Auftrag, mein Ziel, meine Aufgabe erfülle ich, auch wenn`s stürmt..“*

6. Schutzschild hochfahren

In bedrohlichen Situationen kannst Du Dir vorstellen, ein Schild, eine Rüstung oder ein Tarnanzug steht Dir zur Verfügung. Blitzschnell gelingt es dir in bedrohlichen Stress-Situationen, Dir –mental- dieses Hilfsinstrumentarium zu aktivieren.

Und was sind Deine erfolgreichen Stress-Feuerwehr-Techniken?

- ⏩
- ⏩
- ⏩

Langfristig wirksame Antistress-Strategien

Langfrist-Strategie 1

Höre auf Deinen Körper

Der Körper ist Dein 1. Wellness-Coach. Er gibt Hinweise auf unmittelbare und dauerhafte Disbalancen. Ständige Verspannungen, Kopfweh, Verdauungsbeschwerden und andere Symptome deuten häufig auf die Überlastung des Organismus. Was Deinem Körper gut tut, tut dir insgesamt als „Stress-ManagerIn“ gut!

Hörst, fühlst Du die Signale?
Welche körperlichen Stress-Symptome melden sich immer wieder bei Dir?

Langfrist-Strategie 2

Suche, was Dir gut tut!

Alle Tätigkeiten, die Spass machen, sind gleichzeitig „Ausgleich“ und beste Prophylaxe für Distress. Also: Hobbys (re)aktivieren; ganz was anderes machen als das, was mich stresst. Dem Spielerischen, Bewegten und Lustvollen Zeit & Raum geben.

Welche anregenden „Eu-Stress“-Tätigkeiten kennst Du?
Wann hast Du sie das letzte Mal ausgeübt?
Wie kannst Du regelmäßig Zeit dafür einplanen?

Langfrist-Strategie 3

Ausdauer-Training

macht den Organismus widerstandsfähiger. Zudem braucht jedes Ausdauertraining die oftmalige Wiederholung von gleichförmigen Bewegungsabläufen. Rhythmus und Gleichförmigkeit unterstützt die Entspannung und das „zur Mitte kommen“

Langfrist-Strategie 4

Stress-Ursachen beseitigen

Nicht jeder Stress-Auslöser muss ausgehalten werden. Überlege, welche Möglichkeiten der (Ab-)„Lösung“ Du finden kannst.

Was kannst Du beitragen, um die Stress-Situation zu (ver-)meiden?

Womit ließe sich der Auslöser entschärfen?

Langfrist-Strategie 5

Auf die Stärken konzentrieren

Die Neigung, auf die eigenen Schwächen und verletzbaren Stellen zu starren, ist verbreitet. Aber jede/r hat auch individuelle Stärken, die es bewußt zu machen gilt, damit Positives sehen und verstärken und Selbst-Vertrauen aufbauen:

Was hast Du schon an Leistungen geschafft, worauf Du stolz bist?
Welche Fähigkeiten hast Du dazu gebraucht?

Wo & wie kannst Du Deine Fähigkeiten am besten ausspielen?

Wie kannst Du Spiel- und Wirkungsfelder für Deine Stärken schaffen?

Langfrist-Strategie 6

Gelassenheit entwickeln

„Es kostet nicht das Leben..."
Kaum eine private oder berufliche Stress-Situation ist „lebensbedrohlich". Versuche, Deine Lebens-Situation immer wieder einmal ais der „Vogelperspektive" zuz betrachten. Von oben besehen relativiert sich Manches und wird kleiner. Wesentliches kann leichter von dem scheinbar Wichtigen unterschieden werden. Ein Time-out von Zeit zu Zeit ist dafür sehr nützlich.

Langfrist-Strategie 7

Positive Leitsätze entwickeln

Sprüche oder Leitsätze giessen Weisheiten in eine prägnante, merkbare und damit leichter abrufbare Form. Sie können –auf dem Schreibtisch, auf der Tür oder im WC „Mahner" und „Motivator" für den eigenen way of living werden.

Was sind Deine positiven Leitsätze?

Langfrist-Strategie 8

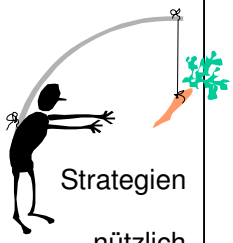
Ausreden, Beratung

in Anspruch nehmen. Das „Zur-Sprache-bringen" von Angelegenheiten, die „im Kopf herumgehen", bringt für viele bereits eine wichtige Entlastung. Im Benennen und Besprechen werden Dinge bewußt gemacht und erhalten oft neue Be-Deutungen. Dazu reicht ein guter Freund/PartnerIn, wenn er/sie Geduld und Interesse aufbringt. Die professionelle Beratung in Form von Supervision oder Coaching bringt Dir den kritischen Freund als Zuhörer, Feedback- und Impulsgeber.

Wer ist Dein/e Aussprech-Partner/in?
Wo findest Du den „kritischen Freund"?

Langfrist-Strategie 9

Die „inneren Antreiber“ entdecken



Jede/r von uns hat im Laufe seiner Lebensgeschichte – meist durch die jeweiligen Leitsätze und Motivations-Strategien unserer ErzieherInnen innere Antreiber-Programme entwickelt, die uns in (frühen) Sozialisations-Phasen nützlich waren und von unseren wesentlichen Vorbildern geprägt wurden.
Die „inneren Programme“ sind oft Motivatoren wie Stressoren gleichzeitig. Sie treiben uns zu großen Leistungen und können uns –unkontrolliert und unreflektiert wirksam- zu „Quälgeistern im Hinterkopf“ werden.

Die Transaktionsanalyse unterscheidet fünf Grundtypen von „inneren Antreiber-Programmen“:

---

1. Der **„Sei perfekt!“-**Antreiber

Dahinter steckt der Glaubenssatz: „Ich tauge nur etwas, wenn ich alles möglichst perfekt erledige. Gut ist für mich nicht gut genug.“ Der Antreiber „Sei perfekt“ klopft jede Leistung darauf ab, ob sie nicht noch besser ausfallen hätte können. Menschen mit diesem Antreiber können sich über das Erreichte selten freuen.

Sätze:
„Es ist nie gut genug!“
„100% sind noch zuwenig!“
„Es müßte noch besser gehen!“

Gegensätze:
„Du darfst auch Fehler machen!“
„Irren ist menschlich!“
„90% ist auch schon ganz gut!“

---

2. Der **„Mach schnell!“-** Antreiber

Wer von diesem Satz angetrieben wird, steht meist unter Zeitdruck, hat das Gefühl, dass ihm die Zeit davonläuft. Schnellschüsse und spontane Aktionen, Gespräche zwischen Tür und Angel sind das Merkmal von Menschen mit diesem Antreiber.

Sätze:
„Du sollst mehrere Dinge gleichzeitig erledigen!“
„Die Zeit läuft Dir davon!“
„Gestern erledigt wäre auch schon zu spät!“

Gegen-Sätze:
„In der Ruhe liegt die Kraft!“
„Konzentriere Dich auf 1 Aufgabe!“
„Die Zeit arbeitet für Dich!“
„Das Dringende = selten wichtig, das Wichtige selten dringend!“

3. Der **„Streng Dich an!“-** Antreiber

Dieser Antreiber macht einen Menschen zum Sisyphus. Seine Aufgaben sind niemals zu Ende, er erlaubt sich keine Verschnaufpause, macht Überstunde um Überstunde und kommt oft doch auf keinen grünen Zweig.

Sätze:
„Ohne Fleiss kein Preis!“
„Ohne Schweiss keine Leistung!“
„Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen!“

Gegen-Sätze:
„Mach Dir`s leichter!“
„Was Dir guttut, bringt Dich weiter!“
„Lernen & Leisten soll auch Spass machen!“
„Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar!“

---

4. Der **„Mach es allen recht!“-**Antreiber

Hier ist das „Nettigkeitssyndrom“ verbreitet zu finden. Ein Mensch mit diesem Antreiber fällt es schwer, anderen eine Bitte abzuschlagen, denn er ist überzeugt: Nur wenn ich es anderen recht mache, habe ich auch ein Recht auf Anerkennung.

Sätze:
„Alle sollen mich lieben!“
„Jede Kritik trifft mich mitten ins Herz!“
„Niemand mag mich wirklich!“

Gegensätze:
„Allen Menschen recht getan...“
„Erst mal mach ich`s mir recht!“
„Kritik betrifft vielleicht mein (Fehl-)Verhalten, aber nicht meine Identität.“
„Lebens-Freundschaften sind rar!“

---

5. Der **„Sei stark!“-**Antreiber

Menschen mit diesem Antreiber leben nach dem Motto: Wie`s innen drin aussieht, geht niemand was an. Schwäche und Ratlosigkeit dürfen nicht gezeigt werden. Um Hilfe zu bitten, kommt nicht in Frage.

Sätze:
„Ich muss mich immer beherrschen!“
„Gefühle zeigen nur Schwache!“
„Was mich nicht umbringt, macht mich nur härter!“

Gegen-Sätze:
„Emotion = menschlich!“
„Du darfst auch loslassen!“
„Schwäche zeigen signalisiert innere Stärke!“
„Du darfst Dir auch Hilfe holen!“

10 „gute Voraussetzungen“ für Burnout-Gefährdung

Menschen sind eher gefährdet,

- ...die in Arbeitsbereichen tätig sind, wo Erfolge schwer messbar sind (soziale, medizinische, pädagogische,...Arbeitsfelder)
- ..die immer wieder an (über) ihre Grenzen gehen (workoholics)
- ...die durch hohes Engagement & unbedingter Identifikation mit ihrer Aufgabe verbunden sind
- ...die eine hohe Opferbereitschaft / Leidensfähigkeit zeigen
- ..die ihre Motivation vor allem über Ideale & Ideologien finden
- ...die sich unersetzlich fühlen und sich keine Pause gönnen
- ...die sich auch in Extremsituationen nicht gerne helfen lassen
- ...die viel (zu viel?) Verantwortung übernehmen
- ...die Frustrationen lieber allein verarbeiten wollen, als sich jemandem anzuvertrauen.

Burnout-Biotope

10 Tipps für "Grenzenlose"

1. Be-achte Deine Bedürfnisse: Wenn es Dir gut tut – tust Du anderen Gutes & was dir gut tut, tut auch anderen gut

2. Körpersignale (eigene und fremde) zeigen Grenzen an –Du kannst sie für wahr nehmen!

3. Achtsame Zeit-Planungen & -Begrenzungen erleichtern die Orientierung (Es ist eine Zeit für....)

4. Ordne bestimmten Orten bestimmte Funktionen & Tätigkeiten zu: Arbeits-Platz, Besprechungs-Raum, Rückzugs-Gebiet, Lese-Ecke....

5. Abschalten heißt abschalten: Computer, (Hand-)Telefon, Gesprächspartner, Lärmquellen...

6. Abschalten heißt Szenen-Wechsel: ganz was Anderes, Entgegengesetztes, Ver-rücktes...

7. Du schaffst mit Worten Wirklichkeiten: sparsam zu verwenden: "vielleicht", "eher nicht", "eventuell", "im Notfall", "bei Bedarf", "könnte", "sollte",....
   wertvolle Worte für Dich: "ja, bestimmt"; "nein, sicher nicht"

8. Grenzen setzen heißt auf Distanz gehen zu dem, was Dich an-/aussaugt.

9. Erfinde ein Ritual zum Aus-steigen aus "deiner Mühle": Türe abschließen, Kleidungs-Wechsel, Körperübung,....

10. Erlaube Dir, von Zeit zu Zeit, aus der Rolle zu fallen: vom Helfer zum Hilflosen, von der Zuhörerin zur Erzählerin, vom Macher zum Beobachter...(oder jeweils umgekehrt)

Wie Männer und Frauen auf Stress reagieren

(aus Science.orf.at, Oktober 2005)

Stress macht Menschen krank: Unter anderem kann er Entzündungsprozesse auslösen, die zu einem höheren Risiko von Herzkreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall führen. Frauen leiden dabei laut israelischen Forschern eher unter den Symptomen beruflicher Überlastung - Burn-out -, Männer eher unter Depressionen.

Der Anstieg der Biomarker im Blut von gestressten Menschen weist nicht nur auf Entzündungen, sondern auch auf ein höheres Risiko von Herzkreislauf-Erkrankungen sowie Schlaganfall hin.

Denn die durch den Stress ausgelösten entzündlichen Prozesse können Krankheiten wie Gefäßverengung auslösen oder vorantreiben. Doch Frauen und Männer zeigen unterschiedliche physiologische Reaktionen auf Burn-out und Depressionen.

Blutproben von 1.563 Angestellten

Die Wissenschaftler untersuchten 630 Frauen und 933 Männer. Alle Probanden galten als "gesund" und waren angestellt. Die Frauen waren im Schnitt 44,8 Jahre alt und arbeiteten rund acht Stunden pro Tag; die Männer waren durchschnittlich 45,9 Jahre alt und arbeiteten etwa neuneinhalb Stunden täglich.

Die Wissenschaftler verglichen die Entzündungsmarker in den Blutproben mit Angaben über Burn-out, Depression und Angstzustände. Sie wollten herausfinden, welche körperlichen Probleme psychische Belastungen nach sich ziehen und ob Fibrinogen und CRP gute Anzeiger für gesundheitsschädigenden Stress sind.

Unterschiedliche Reaktion bei Frauen und Männern

Laut der aktuellen Studie geht bei Frauen Burn-out oftmals mit einer "Mikro-Entzündung" einher. D.h. die Betroffenen haben ein 1,6-fach erhöhtes Risiko, dass sich in ihrem Blut zuviel CRP und Fibrinogen befindet als bei Frauen, die nicht chronisch an Überlastung leiden. Bei Frauen mit Depressionen oder Angstzuständen waren die Werte nicht erhöht.

Männer hingegen hatten mehr als drei Mal so viele Entzündungsstoffe im Blut, wenn sie von einer Depression betroffen waren. Keine Auffälligkeiten im Blutbild zeigten sie bei Burn-out oder Angstzuständen.

Diabetes, Herzkrankheit oder Schlaganfall

Die Studienautoren schließen aus den Ergebnissen, dass überlastete Frauen und depressive Männer eher Krankheiten entwickeln, die auf Mikro-Entzündungen zurückgehen: z.B. Diabetes, Herzkrankheit oder Schlaganfall.

Die Ergebnisse der israelischen Forscher könnten eine Erklärung dafür sein, dass viele Patienten mit Schlaganfall oder Herzinfarkt keine der "klassischen" Risikofaktoren (z.B. Übergewicht, Rauchen, Bewegungsarmut) aufweisen.

Beide Geschlechter leiden
Die Forscher um Sharon Toker betonen, dass Frauen und Männer zwar bei Burn-out und Depression unterschiedliche physiologische Reaktionen zeigen - und dies unterstreiche die Wichtigkeit von geschlechtsspezifischen Gesundheitsstudien.

Die gesundheitlichen Folgen seien im Grunde genommen jedoch für beide Geschlechter dieselben: Die Gefühlslage beeinflusst das Risiko, eine Herzkreislauf-Erkrankung zu entwickeln.

Die Studienautoren hoffen, dass die Ergebnisse Medizinern und Psychologen dabei helfen, besser geeignete und geschlechtsspezifische Strategien für das Stressmanagement am Arbeitsplatz zu entwickeln. So könnte jobbedingten Gesundheitsschäden vorgebeugt werden.

Nimm dir Zeit...

Nimm Dir Zeit, um zu arbeiten,
es ist der Preis des Erfolges.

Nimm dir Zeit zum Nachdenken,
es ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit, um zu spielen,
es ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm dir Zeit, um zu lesen,
es ist die Grundlage des Wissens.

Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein,
es ist das Tor zum Glücklichsein.

Nimm dir Zeit, um zu träumen,
es ist der Weg zu den Sternen.

Nimm dir Zeit, um zu lieben,
es ist die wahre Lebensfreude.

Nimm dir Zeit, dich zu freuen,
es ist die Musik der Seele.

Nimm dir Zeit, um zu genießen,
es ist die Belohnung deines Tuns.

Nimm dir Zeit, um zu planen,
dann hast du Zeit für die übrigen neun Dinge.

(nach einem irischen Gedicht)

Coaching-Fragen
zur aktuellen „Distress-Analyse“

- Beschreibe die spannende Situation möglichst anschaulich!
  (Worum geht`s? Wer = beteiligt?)

- Wie zeigt sich die Spannung bei dir? (körperlich,...?) Was ist das Unangenehme/Ärgerliche daran?

- Wie siehst du deine Rolle?
  Was ist deine Verantwortung in dieser Situation?

- Perspektivenwechsel:
  Wie (anders?) würde der wichtigste sonst noch Beteiligte die Sache beschreiben?

- Was würde passieren, wenn sich nichts ändert?

- Würdest du das überleben?

Coaching-Fragen für „Auswege & Lösungen“:

- Was war/ist die positive Wirkung dieser Spannung, dieses Stresses? Was wird dadurch positiv gefördert?

- Wie hast Du die Spannungs-Situation bisher überlebt?

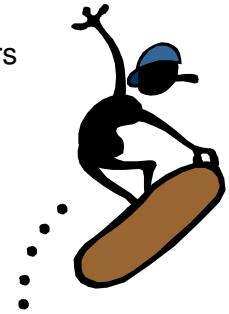
- Welche Deiner Fähigkeiten haben Dir dabei genützt?

- Wie kannst du die Spannung verstärken, wie vermindern? Was davon führt zu „Lösungen“ in deinem Sinn?

- Was (Unveränderliches?) gilt es für dich zu akzeptieren?

- Was kannst du vorbeugend künftig anders machen?

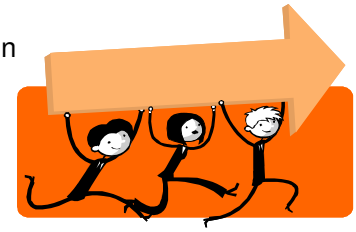
- Dein Leitsatz dazu?



Aus www.wendler-coaching.at

Mein persönliches Anti-Stress-Programm

Kurzfristiges –Langfristiges – Ziele – Leitsätze



In Worte gefasst & niedergeschrieben gewinnen Ziele an Prägnanz, Verbindlichkeit und erhöhen die Chancen auf den gewünschten Erfolg!

Ich plane für mein künftiges stressfreieres Leben.....

1.

2.

3.

Datum: Unterschrift: