

Simon Hahnzog

## **Seminar: Burnout-Prävention**

*„Stress, das sind die Handschellen, die man ums Herz trägt.“ (Helmut Qualtinger)*

Die Weltgesundheitsorganisation zählt Stress zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Insbesondere beruflich bedingtes Stresserleben führt bereits bei jedem Fünften zu körperlichen und/oder psychischen Krankheitssymptomen wie Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, depressiven oder Angststörungen.

Die Fehlzeiten aufgrund psychischer Störungen haben sich in den letzten 15 Jahren nahezu verdreifacht und führen zu langen Ausfallzeiten. Seit 2016 waren Frauen erstmals häufiger aufgrund psychischer Erkrankungen krankgeschrieben als aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen. Die Folgen der Corona-Pandemie dürften zudem eine enorme „psychische Welle“ verursachen und zahlreiche Menschen werden unter psychischer Fehlbeanspruchung leiden, was auch ihre Arbeitsleistung deutlich beeinträchtigen wird.

### **Inhalte**

- Stress oder Motivation: Eine Gratwanderung.
- Die Selbstwahrnehmung stärken: Die Wirkung von Stressoren.
- Die Zusammenhänge verstehen: Basiswissen Psyche.
- Das individuelle Stresserleben reflektieren: Durchführung, Auswertung, Reflexion mit AVEM.
- Die Methodenvielfalt gegen Belastungen erweitern: Zeitmanagement, Arbeitssituation und -system, Entspannungstraining und Verhaltensanalyse.
- Die eigenen Ressourcen neu entdecken: Einstellungen und Glaubenssätze überprüfen und die Stärken der eigenen Persönlichkeit.
- Die Ressourcen im System nutzen: Life-Work-Balance – das Gleichgewicht (wieder-)finden.

### **Ziele**

Mithilfe der in diesem Seminar erworbenen Methoden und Erkenntnisse können Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits im Vorfeld Belastungen vermeiden und mit vorhandenen Problemen erfolgreicher umgehen. Sie lernen, persönliche Verhaltens- und Denkmuster in Stresssituationen zu erkennen und zu verändern. Dadurch werden die Teilnehmer\*innen zukünftig auch psychische Fehlbelastungen ihrer Kolleg\*innen oder Mitarbeiter\*innen früher erkennen können und einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Unternehmen beitragen.

Durch eine ausgewogene Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und Selbstreflexion erarbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihren individuellen Balance-Plan und lernen trotz hoher Belastung gesund und leistungsfähig zu bleiben. So ergibt sich für sie die Möglichkeit, ganzheitlich eigene Ressourcen zu stärken und neue Methoden zur täglichen Stressbewältigung zu erarbeiten.

**TN-Anzahl:** 8-15 Personen

**Dauer:** 2 Tage bzw. 8 Einheiten á 90 Minuten