

Burnon

Ich funktioniere nur noch



Carola Kleinschmidt
Speakerin · Trainerin · Autorin

1



Wie ist das bei dir?

- Wartet ein:e Freund:in schon länger auf einen Rückruf und du schaffst es einfach nicht?
- Bist du häufig ungeduldig? Oder langweilst dich schnell?
- Antwortest du auf „Wie geht es dir?“ häufig „Gut!“, damit die anderen nicht fragen, wie es dir wirklich geht?

2



Leben im Notfallmodus

Falls du auf mehrere Fragen mit „Ja“ antwortest, könnte es sein, dass der Stresspegel in deinem Leben zu hoch ist.

Dann leben wir in einer Art Notfallmodus. Das zeigt sich häufig in ständiger Angespanntheit, Ungeduld, sozialem Rückzug und einem diffusen Unwohlsein.

3

Gestresste Gesellschaft

- Ca. 50 % der Erwerbstätigen gestresst.
 - 20 % Tage AU durch psychische Probleme
- >> Stresslevel nimmt kontinuierlich zu



carolakleinschmidt.de

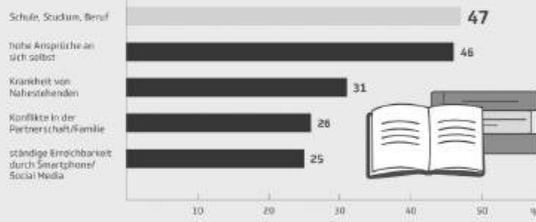
DKV-Report 2021, 2800 Personen befragt
TK-Studie „Entspann dich Deutschland“, 2021

4

Gestresste Gesellschaft

Top 5: Das stresst Deutschland am meisten

„Welche der folgenden Faktoren/Situationen führen bei Ihnen hauptsächlich zu Stress?“



Quelle: TK-Stressstudie 2023 „Zeitgeist in Deutschland“

carolakeinschmidt.de

Wichtigste Stressoren:

- Arbeit
- Hohe Ansprüche an sich selbst

5

Die gesunde Stressreaktion



carolakeinschmidt.de

6

Die gesunde Stressreaktion...



carolakleinschmidt.de

... in Sekunden bereit zum Handeln



- Körper & Geist angespannt
 - Stresshormone (Adrenalin, Cortisol) + Zucker im Blut
 - Gefühle: Ärger, Angst
- >> Schnelles Handeln mit Fokus**

- Verdauung, Sexualtrieb
- Kreativität

7

Die gesunde Entspannungs-Reaktion



carolakleinschmidt.de

8

Nach dem Stress ...



carolakleinschmidt.de

... benötigen wir Entspannung.

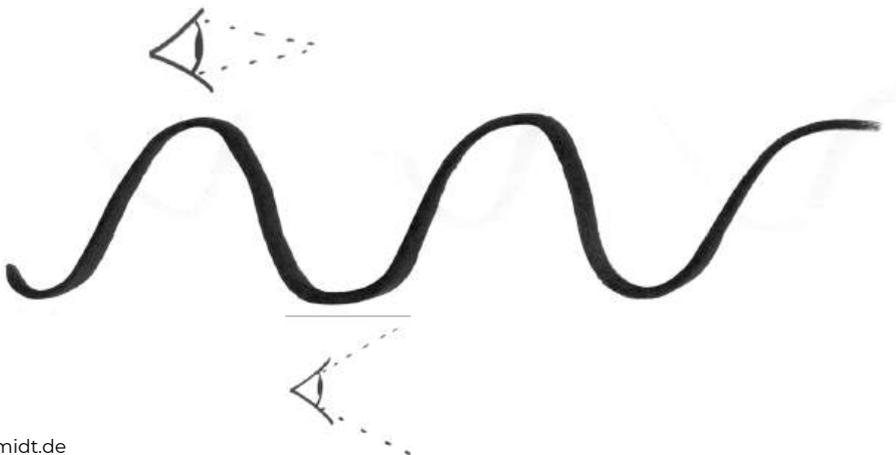


- Muskeln entspannen, Blutdruck sinkt
 - Geist entspannt
 - Stresshormone werden abgebaut

 - Verdauung, Appetit, Sexualtrieb
 - Denken wird frei und weit
 - Kreativität steigt
 - Reflexion, sozialer Austausch
- >> Erfolge wahrnehmen, Lernen,
Lachen, Teilen, Energie tanken**

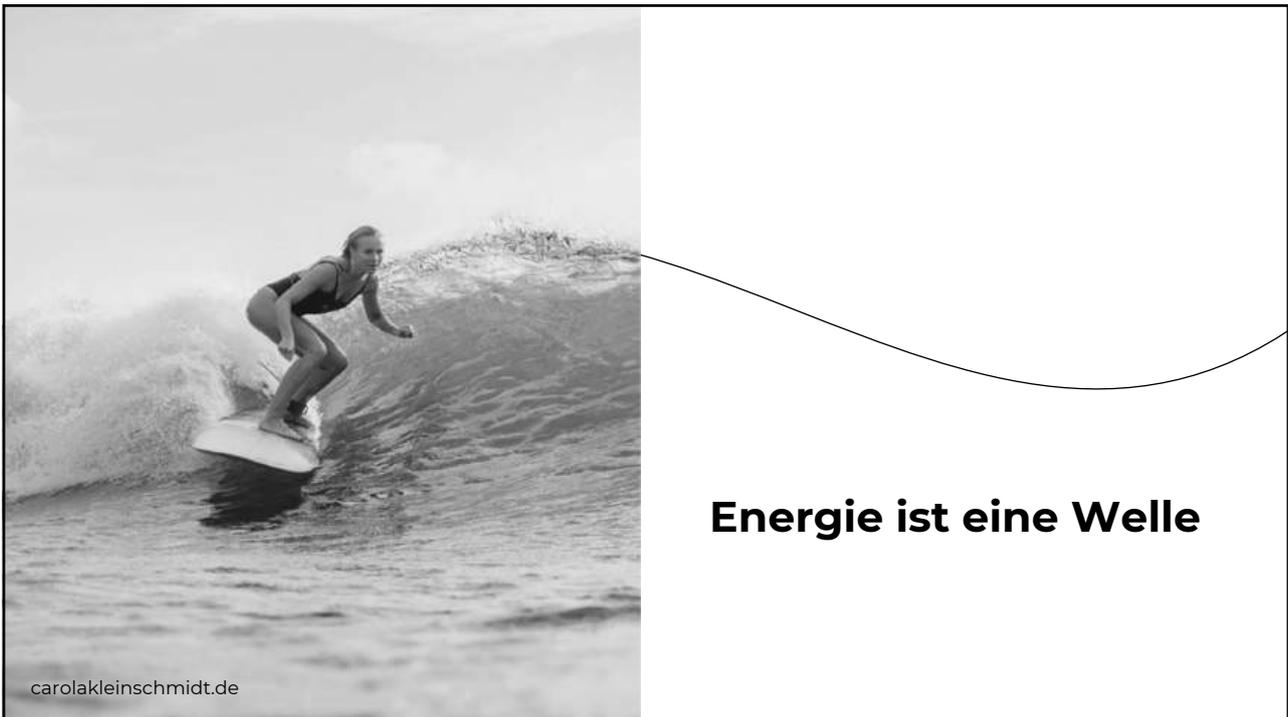
9

Gutes Energie-Management ist Wechsel von An- und Entspannung:

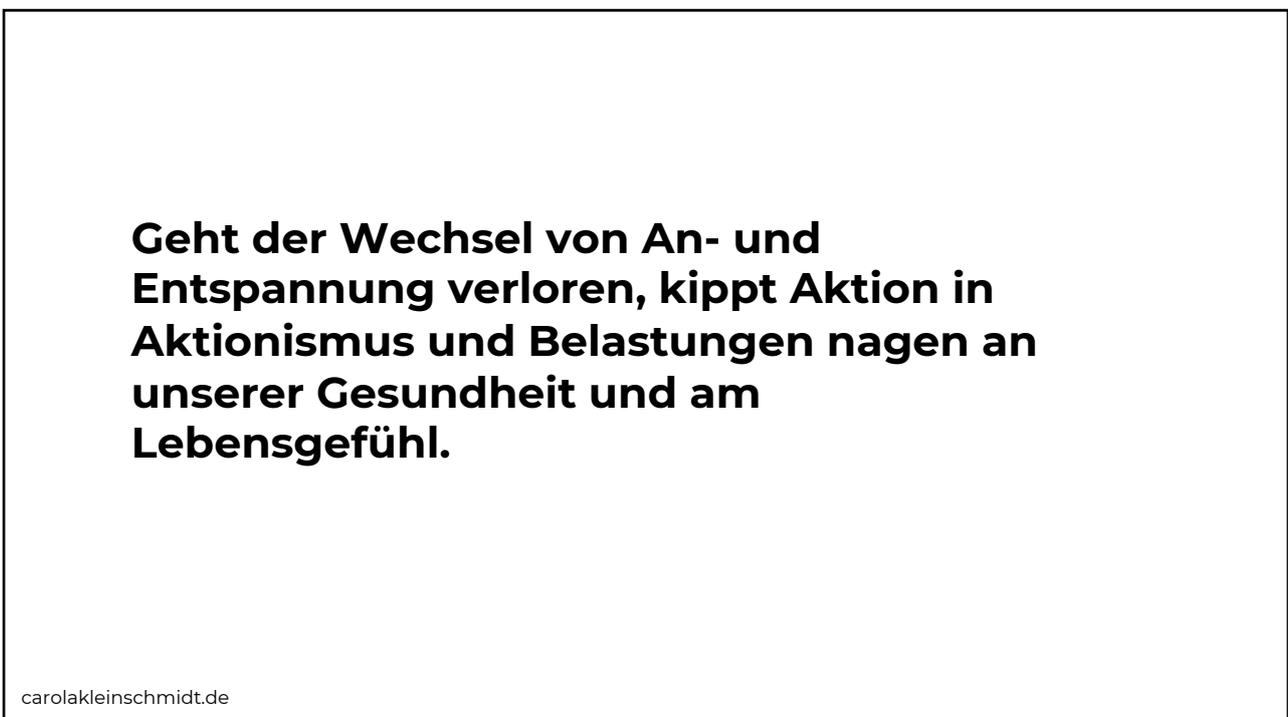


carolakleinschmidt.de

10



11



12

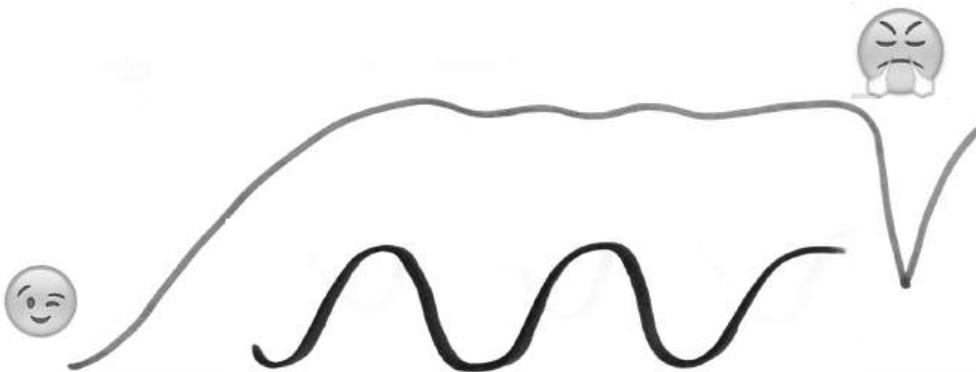


Welche Tätigkeiten entspannen mich zuverlässig?

- Im Joballtag?
- Im Privatleben?

13

Das Problem ist Dauerstress



carlolakleinschmidt.de

14

„Stress ist wie ein Gewürz – die richtige Menge bereichert den Geschmack eines Gerichtes. Zu wenig lässt das Essen fad schmecken. Zu viel schnürt einem den Hals zu.“

Donald A. Tubesing, Gesundheitswissenschaftler



15

Beginnende Erschöpfung

- To-Do-Listen werden immer länger.
- Energielosigkeit
- Schlafprobleme
- Schmerzen

carolakleinschmidt.de



16

Burnon – Ich funktioniere nur noch

- Prokrastinieren von Lebensthemen.
- Angestregter Positivismus.
- Schere zwischen persönlichen Werten und Leben wird immer größer.
- Mehrarbeit & Perfektionismus
- Sozialer Rückzug
- Gesundheitliche Probleme
- Aktionismus wechselt mit Lähmung

carolakeinschmidt.de



17



Aus der Balance zu kommen, ist normal

- Manchmal fordern Leben und Arbeit viel.

Gesund ist, wenn wir nach ein bis zwei Wochen im Stressmodus die Reißleine ziehen:

- Für Entlastung und Erholung sorgen – gerade, wenn wir das Gefühl haben, dass für Pausen keine Zeit sei.
- Hilfe suchen und annehmen.
- Reflektieren.

18

Treiber für Dauerstress und Burnout:

Persönliche Faktoren

- Orientierung an Anerkennung von außen, statt an den persönlichen Werten.
- Wenig Gespür bzw. Respekt für persönliche Belastungsgrenzen.
- Wenig Erholungskompetenz
- Feste Reaktionsmuster (immer „perfekt“ oder „schnell“ oder „stark“)

Faktoren in der Organisation

- Wettkampforientierung
- Drohungen (“Die Abteilung schließt leider wenn...“)
- Tabuisierung von Belastung
- Kultur von Überleistung, Überstunden
- Führungskultur „ohne Schwächen“

carolakleinschmidt.de

19

Schutz vor Burnout

Persönliche Faktoren

- Auch abseits von Anerkennung von Außen Gefühl für die eigene Leistung.
- Gutes Gespür für persönliche Belastungsgrenzen.
- Gute Erholungskompetenz
- Flexibel in den Reaktionsmuster (perfekt oder ausreichend genau – je nach Situation)

Faktoren in der Organisation

- Kollegialität, Fairness, Transparenz
- Belastung wird ernst genommen.
- Kultur von gesunder Arbeit
- Führungskultur authentisch

carolakleinschmidt.de

20



21



1. Meine Werte

- Wofür möchte ich einstehen?
- Verbundenheit?
Authentizität? Balance?

>> Seine Werte zu kennen und zu leben, ist ein starker Schutz vor Burnout.

22



Kennst du deine Werte?

Wenn du einkaufst oder einen Urlaub buchst – welche Werte beeinflussen deine Entscheidung am stärksten?

Wie können dir deine Werte helfen, auch unter Druck gut für dich zu sorgen?

23



2. Zwischendurch runterkommen

- Kurzpausen: „16 sec. to bliss“
 - Nach 70 bis 90 Min. Brain-Break (Reflexion, Verarbeitung, Energie tanken)
 - Mittagspause
 - Scharnierzeit Arbeit/Privatleben.
- >> Wenn-Dann-Regel hilft



Mehrere Kurzpausen im Tag reduzieren Erschöpfung am Abend (BAuA).

24



Reflexionsfrage:

Was hilft mir im Job-Alltag
zwischen durch
runterzukommen?

- On the Job?
- Im Feierabend?

25



Extra-Tipp: Mein "Heiliger Termin"

Ein fester Termin in der Woche,
der nur mir gehört.
(Natur, Bewegung, kreativ,
Beziehung ...)



Regelmäßige Kraftquelle und
Frühwarnsystem zugleich.

26



3. Blick für das Gute

Was war heute schon gut?



carolakleinschmidt.de

27

Die Übung sieht nur klein aus...

Die Fähigkeit, das Gute zu sehen, ist einer der stärksten Schutzfaktoren gegen Stressgefühle.

- Wirksame Übung: 3 gute Dinge am Tag.



Tipps fürs Team: Häufiger kurze Rune „Worüber habe ich mich in dieser Woche gefreut?“.

carolakleinschmidt.de

28



4. Dauerhafter Schutz vor

- Wie möchte ich auf mein Leben zurück blicken?
- Was bedeutet das für mein heutiges Leben?
- Welche Aspekte/Werte kommen derzeit zu kurz?
- Welchen Aspekt möchte ich als Erstes stärken?

29

„Man kann vieles delegieren – Lebensfreude allerdings nicht“

- Welche Anregung fand ich besonders interessant?
- Welche eine Sache kann ich sofort umsetzen?



Carola Kleinschmidt
Speakerin · Trainerin · Autorin

30

Vorträge

- **Kleine Schritte – große Wirkung: Mini-Interventionen Stressprävention**
- **Aus Erfahrung gut – wie das Älterwerden zu unserem Gewinn im Beruf wird.**
- **Neu: Workbook: Aus dem Vollen schöpfen**

Internetseite: www.carolakleinschmidt.de



31

Weiterführende Literatur



Carola Kleinschmidt:
Das Intervallprinzip.
Die Kunst, den richtigen
Rhythmus zu finden.
Scorpio, 2021



Hans-Peter Unger,
Carola Kleinschmidt:
Bevor der Job krank macht.
Kösel, 2006



Carola Kleinschmidt:
Gesünder arbeiten.
Besser leben.
www.dein-gutes-jahr.de

carolakleinschmidt.de

32

Buchtipps aus der Community:

- Russ Harris - "Wer dem Glück hinterherrennt läuft daran vorbei"

empfohlen, wer sich für ACT interessiert.

- Die Organatmung findet Ihr in "Das kleine Übungsheft: Mit schwierigen Zeitgenossen umgehen" von Anne von Stappen, Trinity Verlag.

carlolakleinschmidt.de