

Burnout-Syndrom :-)

Beitrag von „andreas“ vom 10. Juni 2005 um 09:41

Hallo Zusammen,

ich habe mir gestern online eine Broschüre über das Burnout-Syndrom besorgt, macht mich etwas nachdenklich, wenn ich die darin enthaltenen Checklisten durchgehe. 😞 Wer Interesse hat, eine PN mit E-mail-Adresse reicht, sind 0,75 MB.



andreas

Beitrag von „Rocky Mountain“ vom 10. Juni 2005 um 10:19

Zitat von andreas

Hallo Zusammen,

ich habe mir gestern online eine Broschüre über das Burnout-Syndrom besorgt, macht mich etwas nachdenklich, wenn ich die darin enthaltenen Checklisten durchgehe. 😞 Wer Interesse hat, eine PN mit E-mail-Adresse reicht, sind 0,75 MB.



andreas

Wie willst Du mit Deinem Automatik betriebenen und Anti Schlupf Regelung versehenen V10 einen burnout hinkriegen? 😄

Spaß beiseite, bei mir stimmen auch 60 % der Indikatoren überein. Vielleicht sind wir die Burnout- Generation. Die Sorge um die Zukunft frisst viel der zur Verfügung stehenden Energie.

Beitrag von „andreas“ vom 10. Juni 2005 um 12:56

Zitat von Rocky Mountain

..... Vielleicht sind wir die Burnout- Generation.

Diese leicht fatalistische Einstellung erhöht die Übereinstimmung von 60 auf xx Prozent, wird in der 3. Phase aufgeführt. 🤖

Und die vielen Hits in kurzer Zeit zeigen, dass sich etliche innerlich mit dem Thema auseinandersetzen. 😊

Gruß
andreas

Beitrag von „Sandokahn“ vom 10. Juni 2005 um 13:19

Sehr interessant auf viele Fragen hätte ich früher anders geantwortet aber insoweit scheint bei mir alles noch gut zusein .

Grüße Sandro

Beitrag von „dummytest“ vom 10. Juni 2005 um 18:49

alles sehr interessant (ich hab´s mal überflogen 🙄).

Da werde ich mich aber noch mal ausführlicher dransetzen, besonders da im näheren Umfeld 2 von 4 Kollegen in den letzten 18 Monaten am Burn Out gelitten haben 🤖

Beitrag von „Frösche“ vom 10. Juni 2005 um 18:58

Hallo Andreas!

Glücklicherweise durfte ich letzte Woche einen Test zu diesem Thema machen, der speziell auf den Lehrerberuf ausgelegt war. Diese Gruppe erkrankt ja doch sehr häufig, ebenso wie alle anderen sozialen Berufe.

War extrem spannend, weil ebenfalls Themen wie Perfektionsstreben, Ehrgeiz, Lebenszufriedenheit, innere Ruhe, Distanzierungsfähigkeit, etc. ermittelt wurden.

Zuvor wurde bereits ein Test zum Thema Stressbewältigung gemacht. Alles sehr informativ, auch wenn man sich vorher bereits recht gut einschätzen kann.

Ich kann diese Tests nur weiterempfehlen.

Grüße

Jenny

die nur zu 0,3% an einem Burnout erkranken wird.....

Beitrag von „andreas“ vom 11. Juni 2005 um 22:44

So, nach 5 Tagen "den Blues haben" geht's mal wieder an eine Nachtschicht, hilft ungemein. 🙄

Gruß

andreas

Beitrag von „Porto“ vom 11. Juni 2005 um 23:05

Hallo Andreas,

das sit ein Problem mit Checklisten, weil man sich doch irgendwie immer darin findet, so wie Medizin- und Psychologiestudenten auch bei sich alle Krankheiten diagnostizieren, über die sie gerade eine Vorlesung hören.

Daher ist ein Gespräch mit einer Fachkraft aussagekräftiger. 😊

Beitrag von „Sittingbull“ vom 12. Juni 2005 um 09:59

Hallo zusammen,

das könnte sich in gewissen Kreisen wohl zur Volkskrankheit entwickeln. Ich hoffe, der Vorstand der TF´ler wird bei der enormen Leistung, die er vollbringt, nicht irgendwann davon betroffen. Also immer schön für Ausgleich und Abwechslung sorgen.

Grüße von Stephan 😊

Beitrag von „darkdiver“ vom 12. Juni 2005 um 10:04

Vielleicht mache ich mal den Test.... 😊

Grüße
Eric

Beitrag von „Porto“ vom 12. Juni 2005 um 18:34

Wenn ihr Hilfe braucht, wendet euch gern vertrauensvoll an mich. 😊

Beitrag von „Beetle“ vom 12. Juni 2005 um 20:59

Hallo,

das "Burn-Out-Syndrom" ist leider zu einer Volkskrankheit geworden 🤖 .

In den letzten zwei- drei Jahren sind die Fehltage durch Krankheit in Deutschland- am Arbeitsplatz- stark zurückgegangen. Jetzt aber das große ABER: betrachtet man einmal warum die Leute krank waren- bzw. an welchen Krankheiten sie leiden dann wird klar daß es über 90% (!!!!!!!) psychische- bzw. psychosomatische Beschwerden sind. Davon ist vor allem die Gruppe der 20- 40-jährigen betroffen 😊 . Besonders liegen hier die "Depression" und die "Angsterkrankungen" im Trend 😞 .

Das liegt ja auch auf der Hand wenn man sich überlegt daß man in immer kürzerer Zeit Inhalte

erfassen muss- Lernen muss- Arbeiten muss.....

Und immer sitzt einem das Gespenst der drohenden ARBEITSLOSIGKEIT im Nacken 🤖.

Arbeitsverträge laufen nur noch auf Zeit- der allgemeine Trend der Globalisierung splittet Beziehungen, Familien etc. Bist Du nicht bereit- tja- kannst Du Deine Sachen packen.....

Über den Mist der im Berufszweig der sozialen Berufe abgeht, die ja leider ziemlich häufig von jenem Phänomen betroffen sind (wie auch Frösche schon schreibt) will ich erst üüüüberhaupt nicht nachdenken- dann kann ich nur noch Ko****!

Und das Thema Lohn- lassen wir lieber auch weg 🤖

Liebe Grüße,
Judith

Beitrag von „Sandokahn“ vom 13. Juni 2005 um 00:50

Vielleicht nutzt eine Japanische Erfindung dem Burnout vorzubeugen

Link [GADGETSHOP](#)

Beitrag von „Heinz“ vom 13. Juni 2005 um 13:04

Ein paar Gedanken zum Thema *Burnout*:

Wieso wird Burnout immer mit Stress bei der Arbeit gleichgesetzt? Wieso fehlt z.B. die in der heutigen Zeit viel schwerer und aufwendiger gewordene Kindererziehung - mit allem was dazu gehört? Oder die elterliche Hilfe der Kinder *gegen* die Schule (Pisa lässt grüssen). Oder die zeitaufwendige Betreuung von Eltern und Großeltern, obwohl man das ja eigentlich freiwillig und gerne macht. Auch der tägliche Kampf im Strassenverkehr sorgt für hohe Anspannung. Und das tag täglich für 2 oder mehr Stunden für Millionen Beschäftigte.

Nicht zu vergessen der Konsumdruck, dem gerade jüngere und besonders betroffene Menschen stärker unterliegen. Selbst Medien bauen heute immensen Streß auf, denn man *muß* ja tagtäglich Zeit finden seine Lieblingssoaps zu sehen. Einmal angefangen, kommt man nicht mehr los.

Und die Phase, die eigentlich der Erholung dienen soll, der Urlaub wird auch von vielen ganz falsch genutzt. Für immer weniger Geld zu immer exotischeren Plätzen mit immer aufwendigerem Rahmenprogramm ist nicht erholsam. Die Seele baumeln lassen, mal ein gutes Buch lesen. Sich erfreuen an einem Wochenende, an dem einfach Nichts ist. Ich kenne viele, die das nicht mehr können und immer die Action suchen. Und wenn das Gehirn nicht zwischendurch abschalten kann, dann streikt es irgendwann.

Dies alles muss meines Erachtens auch berücksichtigt werden. Burnout nur am beruflichen Alltag festzumachen (so kenne ich es bisher) ist sicherlich viel zu einfach und wird der Sache nicht gerecht. Viele Burnouts sind auch hausgemacht und könnten mit einigen wenigen Maßnahmen und Verhaltensregeln vielleicht sehr gut verhindert werden.

gruß
Heinz

Beitrag von „andreas“ vom 13. Juni 2005 um 16:56

Hallo Heinz,

natürlich wirkt die Kombination der Stressfaktoren in Summe und führt ggf. zum Burnout. Der berufliche Stress ist jedoch heute, denke ich, der heikelste, denn es geht um die wirtschaftliche Existenz. Wer sich dann auch noch in seiner Freizeit dem "Ich muss was erleben"-Stress aussetzt, der wird viel eher vom Burnout betroffen sein. Ein Stressausgleich ist m.E. das Wichtigste, um dem Syndrom vorzubeugen.

Mich hat diese Broschüre zum Nachdenken angeregt, das ist schon mal ein Anfang. 😊

Gruß
andreas

Beitrag von „Porto“ vom 13. Juni 2005 um 17:47

Die weite Verbreitung des Burnout-Syndroms zeigt deutlich, dass das Leben in der heutigen Leistungs-, Konsum- und Erlebnisgesellschaft uns an die Grenzen unserer Anpassungsfähigkeit

geführt hat.

In vielen Berufen geht es nur noch um Power, eigentlich nicht wirklich um Leistung. Die Unternehmen verheizen ihre Leistungsträger systematisch. Das gilt ganz besonders für Führungskräfte und in besonderen Sparten wie z. B. Werbung und Anwälte. Hinzukommt das Damoklesschwert der Entlassung.

Aber auch privat wollen wir immer mehr. Unsere moderne Gesellschaft bietet gegenüber der traditionellen früheren Gesellschaft viele Lebentwürfe, aber für welchen will ich mich entscheiden. Irgenwann in den 30ern oder 40ern kommt dann das Gefühl: "Ich wollte doch eigentlich ein ganz anderes Leben." Niemand lernt, mit seiner Lebensentscheidung zu leben und ins Reine zu kommen. Man denke nur an Frauen, die sich für eine berufliche Karriere statt für Kinder entscheiden.

Dann haben im privaten Bereich den Erlebnis- und Konsumhunger. Wir wollen das alles haben und erleben, was uns in den Medien, der Werbung und von Andren vorgelebt wird.

Dann leben die meisten von uns in einer Stadt, in der alles laut und sehr schnell vor sich geht.

Mit anderen Worten:

Wir stehen ständig unter Strom.

Wie soll das keinen Einfluß auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben.

Beitrag von „Heinz“ vom 13. Juni 2005 um 18:59

Sehr schön geschrieben Holger. 

Und deshalb halte ich es für wichtig, dass man sich Auszeiten gönnt. Auszeiten, in denen man abschalten kann. Auszeiten, in denen man sich mit Dingen beschäftigt oder Dinge tut, die vielleicht inzwischen gemeinhin als Langweilig gelten. Auf Grund des immensen Drucks muss man dem Gehirn Auszeiten gönnen. Geradezu lächerlich, wenn man beispielsweise zum Abschalten sogenanntes Workout im Fitness-Studio betreibt (Was an sich nicht Schlecht ist), dabei aber von zu lauter Musik und Fernsehbildern (z.B. MTV) furchtbar gestört wird. Dann bringt das beste Workout nichts.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist Unzufriedenheit. Darüber habe ich gerade in den letzten Wochen sehr vieles gelesen. Wer permanent unzufrieden ist, der belastet seinen Körper auch sehr stark. Zufriedenheit ist nicht einfach zu erreichen, aber man sollte versuchen sich an schönen Dingen zu erfreuen, anstelle sich über unschöne Dinge aufzuregen. Das ist natürlich

einfacher gesagt, wie getan. Aber einen Versuch ist es allemal wert.

gruß
Heinz

Beitrag von „Porto“ vom 13. Juni 2005 um 20:15

Hier zwei kleine Zitate:

Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.
John Steinbeck

Hasten ist die sinnlose Bemühung rascher als die Zeit zu sein.
Elisabeth Hablé

Gerade beim Burnoutprozess versucht der oder die Betroffene durch immer mehr Anstrengung dem 'Problem' gerecht zu werden.

Beitrag von „noti“ vom 13. Juni 2005 um 20:36

@ Heinz, Porto

Danke! Wirklich sehr schön geschrieben!

Ich für mich persönlich habe es - Gott sei Dank - auch geschafft, das Ruder herumzureissen. Als ich als Doc angefangen habe - in einem kleineren Spital am Lande - waren 15 Nachtdienste im Monat normal, oder ein Wochenende von Freitag früh bis Montag mittags.

Dazwischen nach Hause gefahren (ein Weg 130 km) und eigentlich nur geschlafen, obwohl ich ja noch soviel machen wollte.

Das meine Frau, mit der ich nun seit 12 Jahren verheiratet bin, dies ausgehalten hat, bewundere ich!

Mir wurde damals eine Ausbildungsstelle als Chirurg angeboten (ein "Zuckerl") und ich habe tagelang überlegt, ob ich das alle aushalte (arbeiten und fahren,...).

Dann bin ich zu dem Schluß gekommen zurück in mein Wien zu gehen um nochmals zu

beginnen (obwoh gerade erst einmal 2 Jahre dabei).

Heute bin ich Oberarzt, aber Internist; nicht daß ich es bereue, aber meine Lebensqualität war mir das Risiko und den Neuanfang wert.

Heute gönne ich mir manchmal einfach ein "Extremcouching" mit "Loch in die Luft schauen" und bin froh darüber, daß auch meine Familie nach 2 stressigen Cluburlaeben endlich begriffen hat, warum ich lieber ein Haus in der Toscana miete und wir einfach nur zu viert sind!

Beitrag von „Porto“ vom 13. Juni 2005 um 21:25

Hallo gernot,

ich finde das schon eine starke Leistung, als Mediziner sich nicht zermahlen zu lassen und einen Weg zu finden.

Wir haben einen Verwandten in Holland, der hat als Unfallchirurg gearbeitet und ist mit Ende 40 völlig am Ende.

Beitrag von „Beetle“ vom 13. Juni 2005 um 22:17

Meiner Meinung nach ist das Wichtigste was wir wieder lernen müssen- das "NICHTS-TUN". Es hört sich so verdammt einfach an wenn man sich überlegt einfach mal nicht zu unternehmen- und einfach mal so "abzuhängen".

In unserem hektischen Leben- das tagtäglich durch 1000- fache Berieselung, Beschallung, Bebilderung etc. geprägt ist- ist die einfache RUHE nur schwer auszuhalten.

Man muss es wirklich wieder LERNEN.

Ein großes Problem sehe ich darin, daß man in der heutigen Zeit nicht "hip, in oder Trendy" ist wenn man sein Leben nicht komplett durchorganisiert hat- ebenso die Freizeit. Faul im Garten zu liegen entspricht einfach nicht dem Bild des "In-Menschen".

Wie sieht es denn schon bei den Kindern aus????

Da fängt es doch schon an- das Ver-Planen jeder freien Minute!

Da bleibt die Phantasie, das (freie) Spielen- welches laut Maria Montessori die höchste Befriedigung bietet- vollkommen auf der Strecke.

In der Klinik in der ich lange Zeit gearbeitet habe haben wir von der Psychologischen Abteilung für unsere Patienten "Genußtherapie" angeboten- eine super Sache. Das müßte es sozusagen
"auf Rezept" geben



Gruß,
Judith

Beitrag von „Porto“ vom 13. Juni 2005 um 22:46

Hallo Judith,

das hört man inzwischen immer öfter und in der Literatur gibt es inzwischen ganze Bücher zum Thema 'Nichts-Tun' oder 'Faulheit', wobei diese Begriffe nicht gut gewählt sind, denn es geht ja nicht darum gar nichts mehr zu leisten.

Das mit dem Genußtraining ist auch interessant, weil 'Genuß' einen ganz hohen Stellenwert in der heutigen Wohlstandsgesellschaft hat, aber eigentlich die Sinne überwiegend zugemüllt werden, Genuß also kaum möglich ist.

"Wer hastet, hat keine Zeit zum Leben!" HD

Noch eine Anmerkung zur Ruhe:

Wir wohnen hier recht allein in der Serra. Die meisten Leute, die uns besuchen sagen, dass sie das nicht aushalten würden. naja, wir sind halt 'out'. 😊

Beitrag von „andreas“ vom 13. Juni 2005 um 22:58

Zitat von Porto

Das mit dem Genußtraining ist auch interessant, weil 'Genuß' einen ganz hohen Stellenwert in der heutigen Wohlstandsgesellschaft hat, aber eigentlich die Sinne überwiegend zugemüllt werden, Genuß also kaum möglich ist.

Kann es sein, dass da der Begriff "Genuß" gerne mit "Konsum" verwechselt wird? 🤔

Viel unternehmen und erleben wird nach meinen Erfahrungen häufig als "etwas genießen können" angesehen. Unter Genuß verstehe ich jedoch, etwas mit möglichst vielen Sinnen als angenehm wahrzunehmen. Das gelang mir in der jüngsten Vergangenheit jedoch immer seltener. 😊

Gruß
andreas

Beitrag von „Beetle“ vom 13. Juni 2005 um 23:10

Ganz genau!

Unsere Sinne "verkümmern" eigentlich- da sie so zugemüllt werden.

Das beginnt ja auch schon bei der Ernährung- fast über 90% der Kinder im Grundschulalter können heutzutage nicht den Geschmack von einer "echten" Tomatensuppe und einer aus der "Tüte" unterscheiden. Bzw. sie behaupten daß die Instantsuppe die Leckere sei.

Aber das ist ja auch noch eine "andere Baustelle" 😞

Ich habe mal einen Skiurlaub in der Schweiz machen dürfen- in dem wir alleine in einer Selbstversorgerhütte- mit etwa 20 Leuten waren. Ohne Radio- ohne Fernseher- ohne Telefon. Damals waren Handys auch noch nicht so "in" wie heute. Die ersten Tage war es eine absolute Umstellung- aber nach ein- zwei Abenden hat man zueinander gefunden- und wir haben uns UNTERHALTEN! Kein Small-Talk- oder ähnliches oberflächliches Gelabere.

Wir haben zusammen gespielt, gesungen usw. Das war ein echter Gewinn. Man sollte das viel öfter machen.

Gruß,
Judith

Beitrag von „andreas“ vom 5. August 2005 um 00:09

Ich habe eine ganz interessante HP zum Thema

[Gesundheit und Wohlbefinden](#)

gefunden. Momentan kann ich das wieder gut gebrauchen, vielleicht wird es durch

den Kurzurlaub ja wieder besser. 😊

Ob das ein Touareg-Freund ist? 🤖

Gruß
andreas

Beitrag von „Porto“ vom 6. August 2005 um 23:26

Zitat von andreas

Ich habe eine ganz interessante HP zum Thema

[Gesundheit und Wohlbefinden](#)

gefunden. Momentan kann ich das wieder gut gebrauchen, vielleicht wird es durch den Kurzurlaub ja wieder besser. 😊

Ob das ein Touareg-Freund ist? 🤖

Gruß
andreas

Für Vereinsmitglieder ist auch die Email-Beratung in diesem Jahr kostenlos.



Beitrag von „agroetsch“ vom 6. August 2005 um 23:34

Ahhh haben wir uns schon gedacht dass du vom Fach bist Holger 😄

Und ein schönes phpBB Forum 🤖

Beitrag von „Porto“ vom 7. August 2005 um 22:47

Weiß jemand, was man tun kann, um seine Seite in den Suchmaschinen nach vorn zu bringen?
Angemeldet habe ich meine Domain bei Yahoo und Google.