

RETHINKING BURNOUT

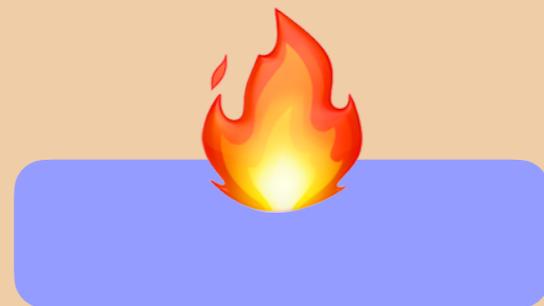
Warum Selbstfürsorge allein
nicht die Lösung ist

Agenda



- 1 Was ist ein Burnout?
- 2 Woran erkenne ich es?
- 3 Wie entsteht Burnout?
- 4 Was kann ich persönlich dagegen tun?
- 5 Was können wir gemeinsam dagegen tun?

Häufung von Burnout-Fällen



2004

0,6 AU-Fälle je Tausend
Mitglieder aufgrund von Burnout



2020

5,5 AU-Fälle je Tausend
Mitglieder aufgrund von Burnout

WAS IST EIN BURNOUT?

Burnout



Seit den 70ern
beschrieben

Folge von
Überlastung

Syndrom und
keine Diagnose

Burnout ist ein Syndrom, das durch chronischen Stress am Arbeitsplatz entsteht, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Es ist durch drei Dimensionen gekennzeichnet:

- 1) Energiemangel & Erschöpfung
- 2) Zynismus in Bezug auf die eigene Arbeit
- 3) Verminderte berufliche Leistungsfähigkeit

**WAS SIND
ERSTE
ANZEICHEN?**

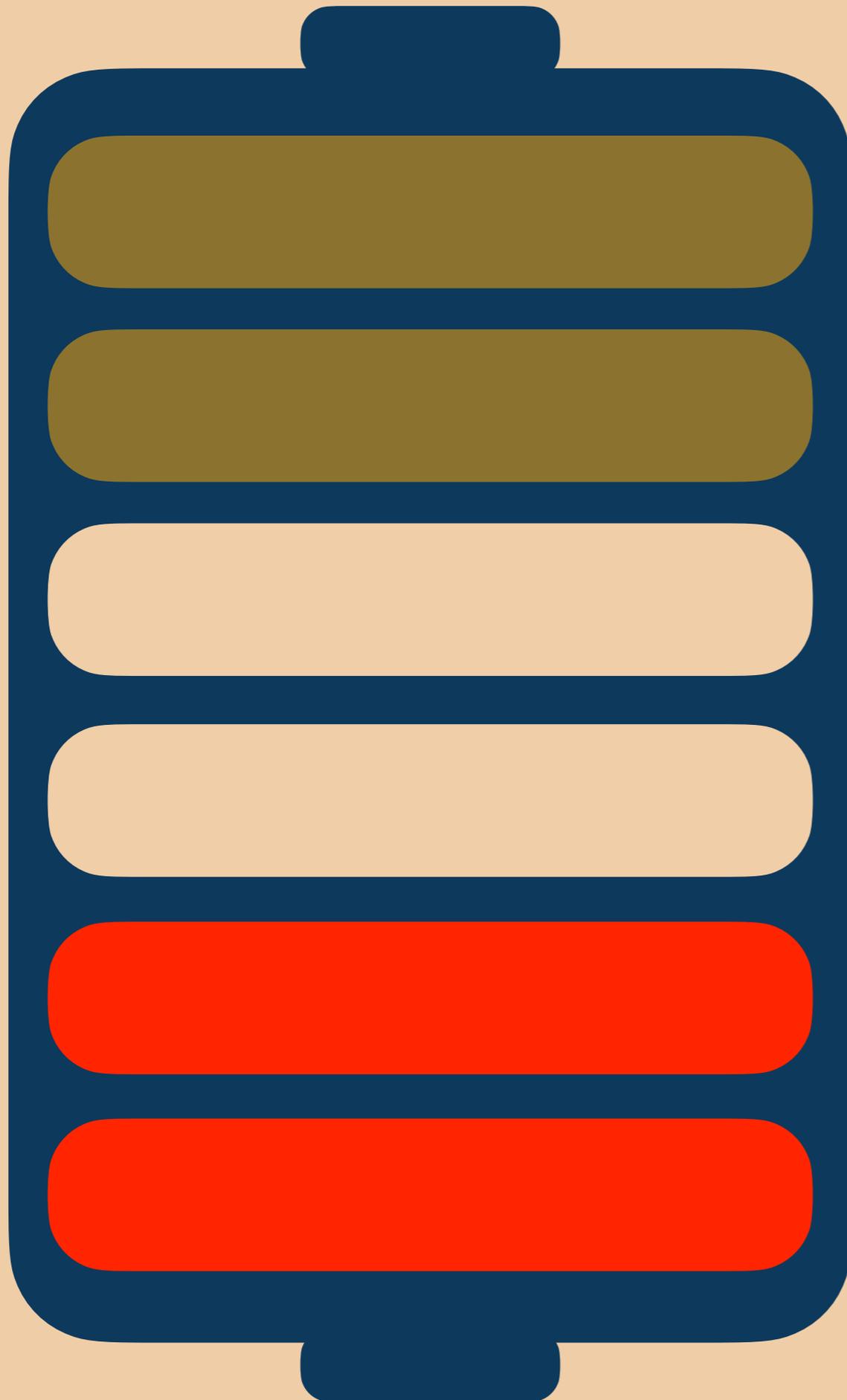


Stress

VS



Burnout



1. Gesteigerter Ehrgeiz
2. Verstärkter Einsatz
3. Vernachlässigen eigener Bedürfnisse
4. Verdrängung von Konflikten
5. Umdeuten von Werten
6. Leugnen von Problemen
7. Sozialer Rückzug
8. Verhaltensänderung
9. Depersonalisation
10. Innere Leere
11. Depressive Anzeichen
12. Völlige Erschöpfung

**WAS
BEEINFLUSST EIN
BURNOUT?**

Was hat welchen Einfluss?



Individuum

Team und
Organisation

Gesellschaft

Gesellschaft



- Leistungsgesellschaft
- Wirtschaftswachstum
- VUCA

Organisation und Team



- Hoher Workload und Zeitdruck
- Schlechte Kommunikation
- Wenig Wertschätzung und Unterstützung
- Wenig Kontrolle
- Keine Rollenklarheit
- Angstbesetzte Fehlerkultur

Individuum



- Perfektionismus
- (Über-) Identifikation
- Starke Antreiber

**WAS KANN
ICH SELBST
TUN?**



Was kann ich selbst tun?



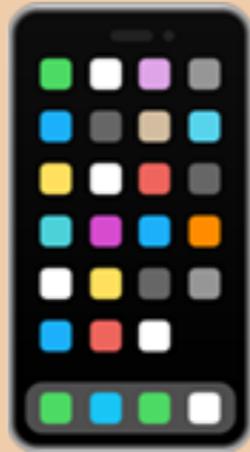
Eigene Antreiber
hinterfragen

Ausgleich
schaffen

Bedürfnisse
wahrnehmen

Grenzen
setzen

Reflexionshilfen



Ein guter Plan App



6 Minuten Tagebuch

GRENZEN



Jedes „Nein“ ist auch ein „Ja“.

**WAS KÖNNEN
WIR IM TEAM
TUN?**



Was können wir gemeinsam tun?



Wertschätzung
fördern

Pausen setzen
und einhalten

Fehlerkultur
etablieren

Realistische Ziele
setzen



Outlook Tipp

Kalender Alle anzeigen

Arbeitszeitplan

Arbeitstag beginnt: 09:00

Arbeitstag endet: 17:00

Arbeitswoche: S M D M D F S

Erster Wochentag: Montag

Kalenderoptionen

Standarderinnerung: 15 Minuten

Wochennummern anzeigen

Onlinebesprechung zu allen Ereignissen hinzufügen: Konfigurieren...

Dauer für alle Veranstaltungen verkürzen: Konfigurieren...

Zeitzone

Standardzeitzone für neue Ereignisse: (UTC+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague

Zweite Zeitzone in Tages- und Wochenansicht anzeigen:
(UTC+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague Bezeichn

Dritte Zeitzone in der Tages- und Wochenansicht anzeigen:
(UTC+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague Bezeichn

Andere Zeit vorschlagen



Adam Grant ✓

@AdamMGrant

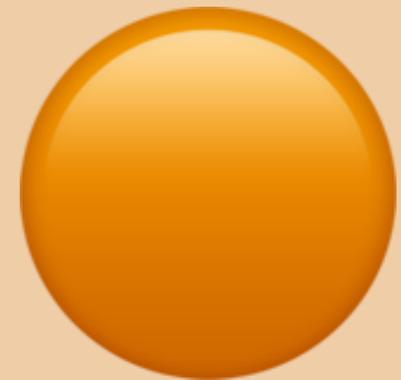
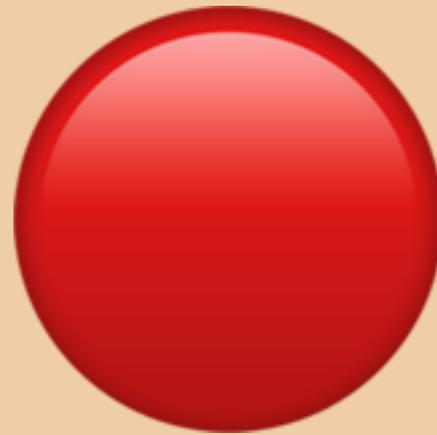
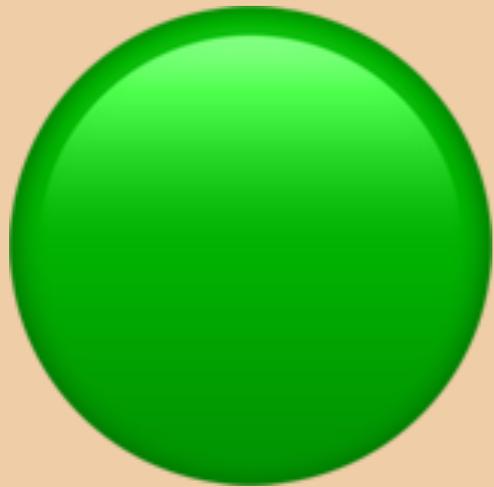
Every workplace should have at least one day a week with no meetings—possibly more.

76 companies tested meeting-free days. Productivity & satisfaction increased, stress dropped, communication & cooperation improved.

Blocking out time to focus is good for people and performance.



Retrospektiven



Start

Stop

Continue



TOOL

Regelmäßiger Kapa-Check

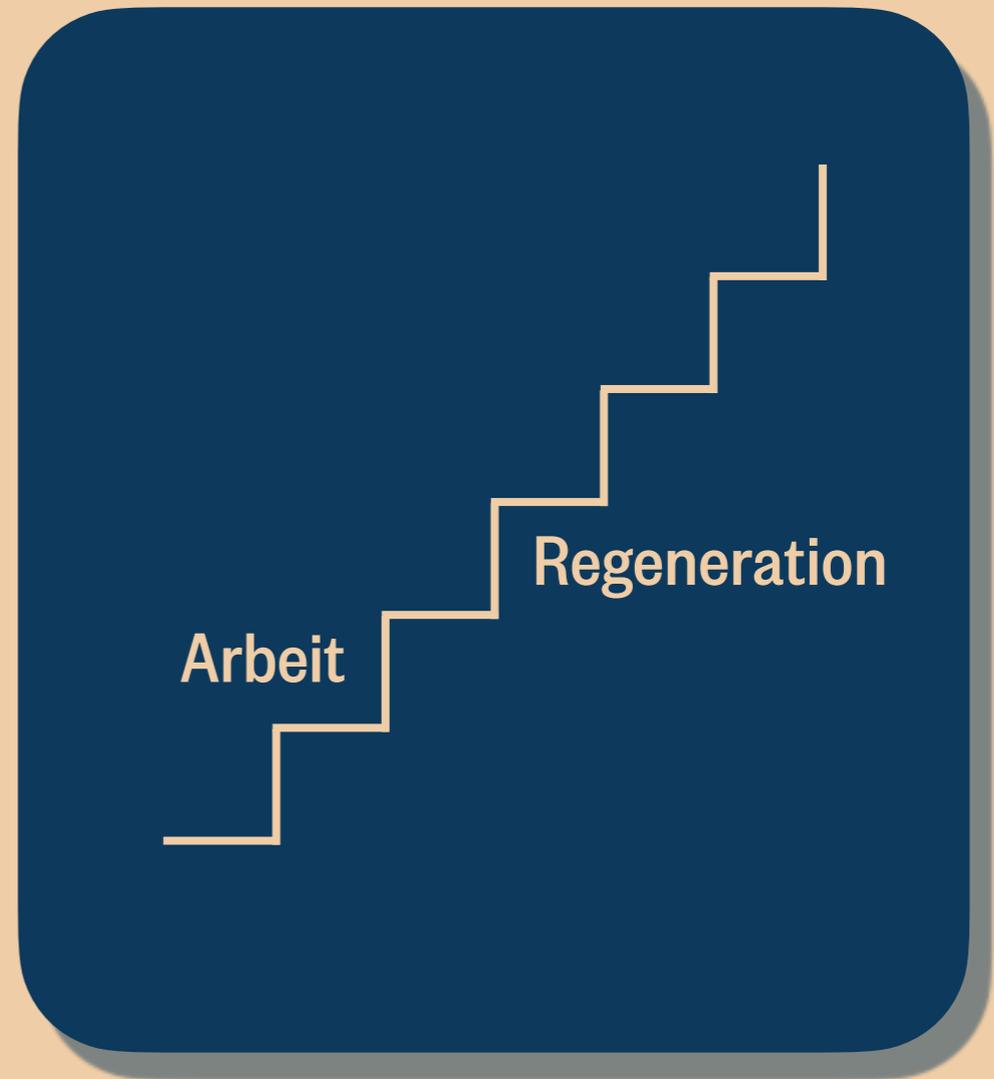
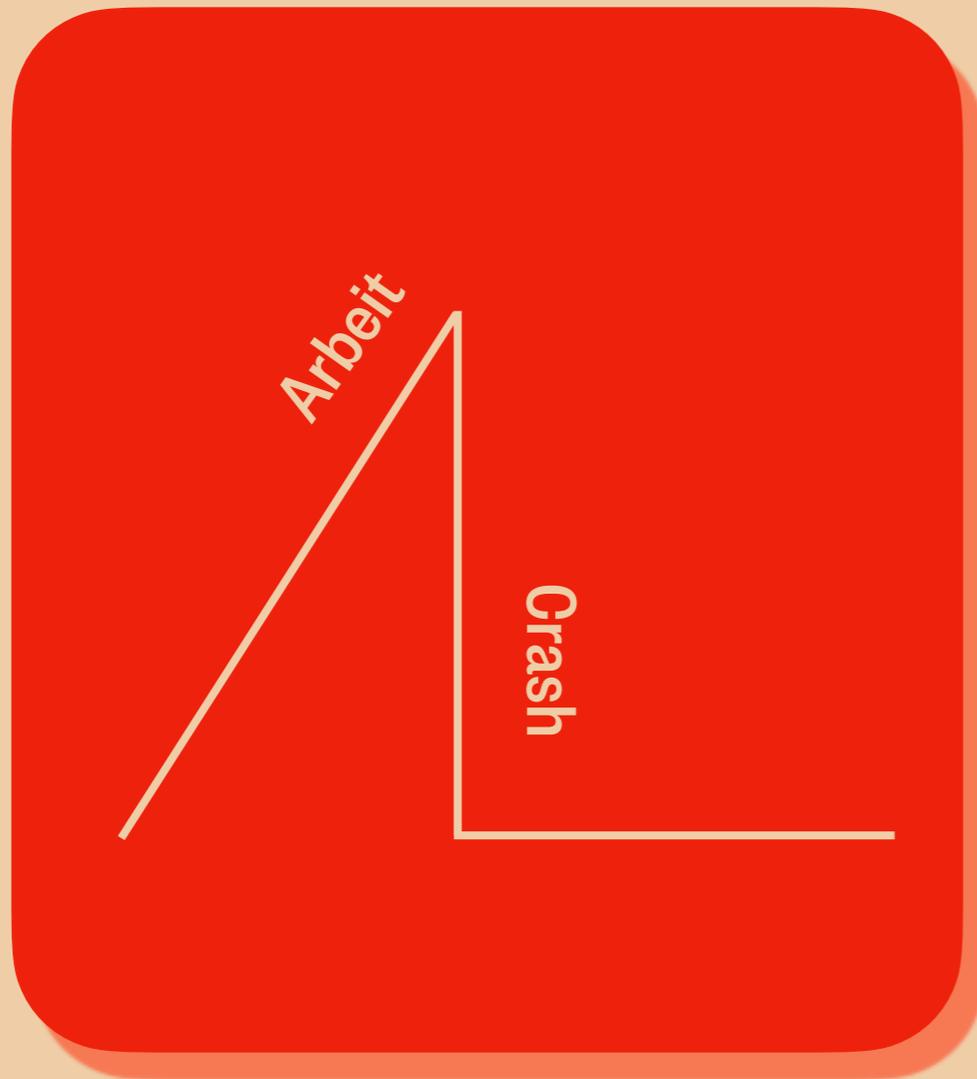
	Mi, 13.7.2022	Mi, 20.07.2022	Mi, 10.08.2022
Luisa	2,3	2,6	2
Benthe	2,5	2,5	URLI
Nele	2,25	2,4	2
Alena	1,7	2	1,5
Marieke	2,1	2	2
Johanna	2	2,5	2
Clara			

1,5-2	Ich bin frei für weitere Aufgaben, immer her damit
2	Normaler, entspannter Arbeitstag
2-2,5	Ich muss mich auf meine Aufgaben konzentrieren, bitte keine weiteren Themen (Alles bis 2,5 ist also das "normale Limit", hier arbeite ich ohne meine Grenzen zu überschreiten)
2,5	Ich arbeite an meiner Grenze
2,6-3	Ich arbeite über meine Grenze hinaus

Wie es funktioniert:

- Fragt am Anfang des Meetings jede Person, wie die aktuelle Woche in Bezug auf ihre Auslastung aussieht
- 1,5-2: ich würde gerne mehr übernehmen
- 2: entspannter Arbeitstag
- 2-2,5: Bitte keine weiteren Themen, ich bin voll
- 2,5: ich arbeite an meiner Grenze
- 2,6-3: ich arbeite über meine Grenze hinaus

Links oder rechts?



Wenn ihr mehr erfahren wollt



Lesen

- Davis, P. (2021). *Beating burnout at work: why teams hold the secret to well-being and resilience*. University of Pennsylvania Press.
- Han, B. C. (2015). *Müdigkeitsgesellschaft*. Matthes & Seitz Berlin Verlag.
- Nagoski, E., & Nagoski, A. (2020). *Burnout: The secret to unlocking the stress cycle*. Ballantine Books.
- Schwazer, J. (2020). *Burnout in Teams*. BestMasters.

Tools

- Bedürfnisse tracking: [Ein guter Plan](#)
- Journaling: [6 Minuten Tagebuch](#)
- Fragebogen: Maslach-Burnout-Inventory



Wenn ihr mehr erfahren wollt

Weitere Quellen

- Freudenberger, H., & North, G. (1992). Burn-out bei Frauen. *Über das Gefühl des Ausgebranntseins*, 12.
- Laker, B., Pereira, V., Budhwar, P., & Malik, A. (2022). The surprising impact of meeting-free days. *MIT Sloan Management Review*.
- Meyer, M., Wing, L., Schenkel, A., & Meschede, M. (2021). Krankheitsbedingte Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft im Jahr 2020. In *Fehlzeiten-Report 2021* (pp. 441-538). Springer, Berlin, Heidelberg.



Danke!

hello@shitshow.de | www.shitshow.de

[@shitshowberlin](https://www.instagram.com/shitshowberlin)