

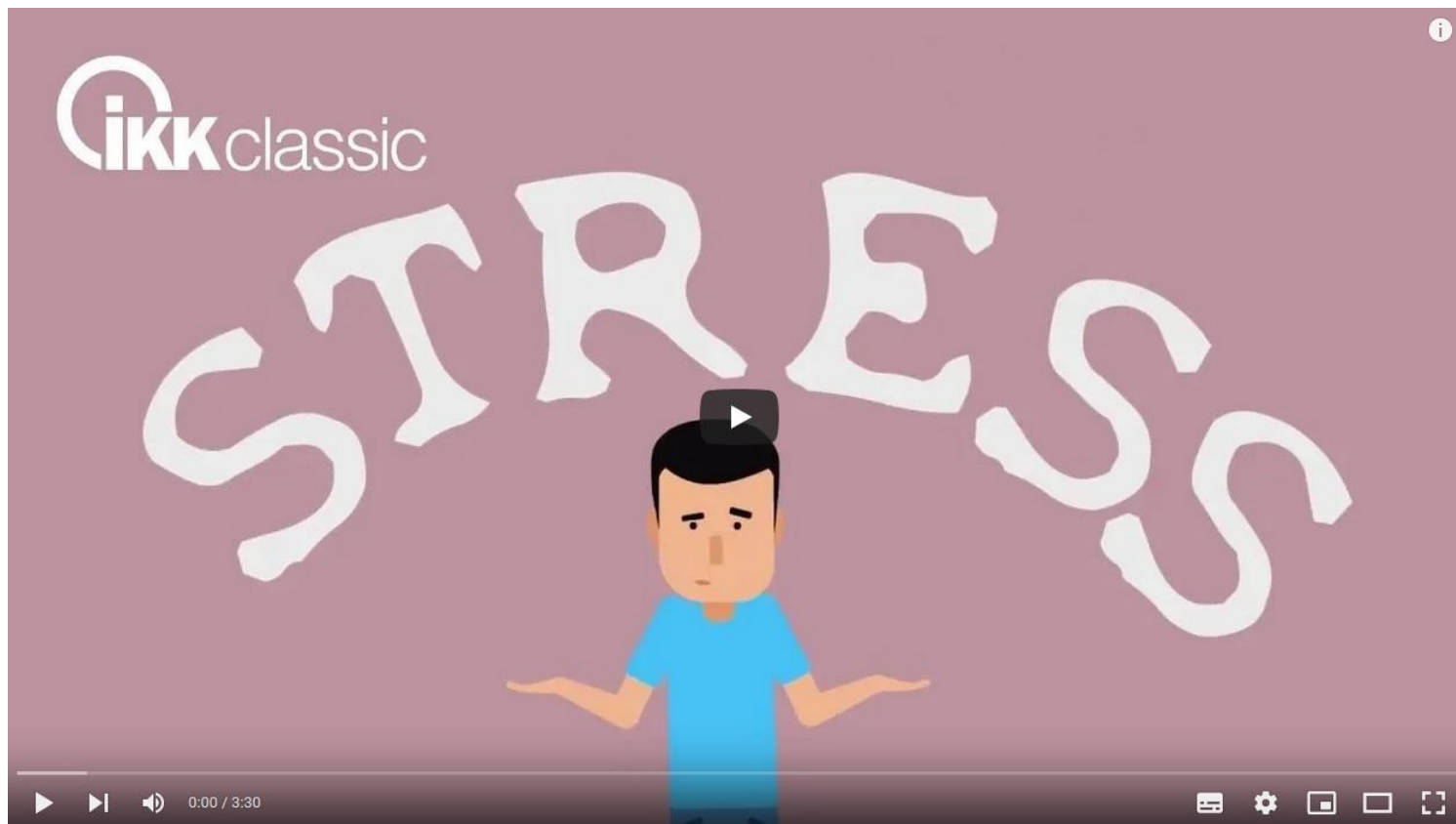


Umgang mit Belastungen

Khalil Naffissa, Tobias Isaak



Stress am Arbeitsplatz: Wie gehe ich damit um?





Agenda

1. **Stressfaktoren kennenlernen**
2. **Individuelle Leistungskurve nutzen**
3. **Burn-out-Syndrom erkennen**
4. **Leistungsfähigkeit erhalten**
5. **Übungen**





Agenda

1. **Stressfaktoren kennenlernen**
2. Individuelle Leistungskurve nutzen
3. Burn-out-Syndrom erkennen
4. Leistungsfähigkeit erhalten
5. Übungen















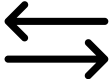
Merke:

- Belastung **wird oft negativ erlebt**, z.B. bei Auseinandersetzungen oder wenn Termine nicht eingehalten werden können.
- Belastung **kann aber auch positiv erlebt werden** wie z.B. beim Joggen oder beim Bergsteigen

Häufige Stressquellen

- Lerngeschwindigkeit genügt nicht 
- Arbeit belastet die Beziehungen 
- Drohende Arbeitslosigkeit 
- Gefesselt sein in Strukturen 
- Unrealistische Ansprüche der Führung 
- Fehlende Informationen über die Arbeitsauslastung 
- Mangelhafte Kompetenz „Nein“ zu sagen 

Persönliche Verantwortung

- Stressverhalten von Vorbildern übernehmen 
- Sich über Leistungsfähigkeit und Erfolge definieren 
- Unrealistisch hohe Ziele 
- Vergleiche 



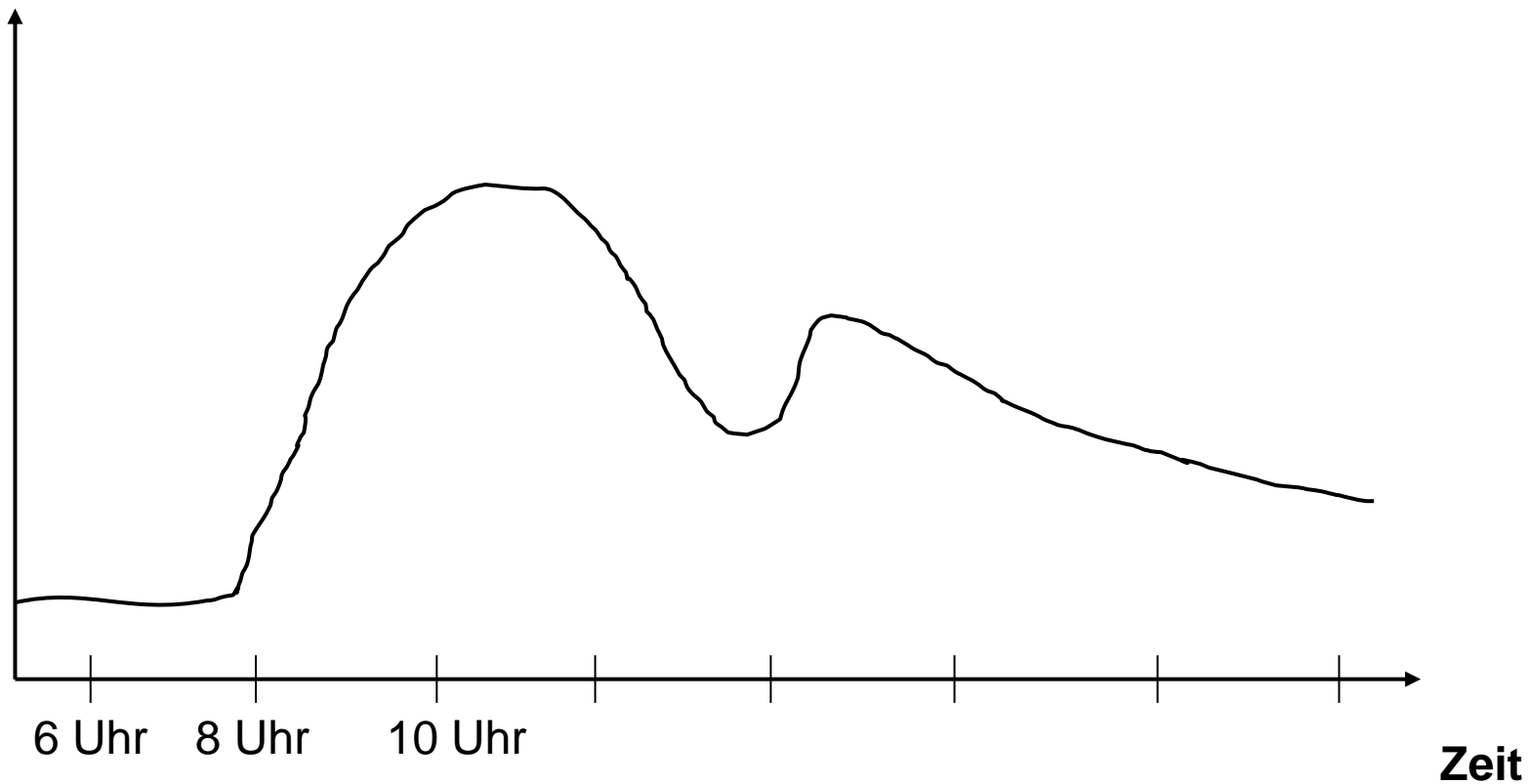
Agenda

1. Stressfaktoren kennenlernen
2. **Individuelle Leistungskurve nutzen**
3. Burn-out-Syndrom erkennen
4. Leistungsfähigkeit erhalten
5. Übungen



Individuelle Leistungskurve nutzen

Leistungsfähigkeit



Faktoren der Leistungsfähigkeit

Zeitpunkt des Aufstehens

Schlafgewohnheiten

Atemtechnik

Ernährung

Arbeitsgewohnheiten

Pausen

Eigene Motivation



Zeitpunkt des Aufstehens

- Regelmäßig zum gleichen Zeitpunkt aufstehen
- Pufferzeiten zur Anpassung
- Rechtzeitig aufstehen



Schlafgewohnheiten

- Regelmäßiger Schlaf
- Kurzes Schläfchen in der Mittagspause
- 10-15 Minuten



Atemtechnik

- Wachwerden: Betont einatmen
- Schlafen: betont ausatmen



Ernährung

- Leichte Kost
- Spaziergang nach dem Essen
- Nicht zu viel Zucker
- Kaffee am Morgen



Arbeitsgewohnheiten

Die Leistungsfähigkeit stellt sich im begrenzten Maße auf Arbeitsgewohnheiten ein.

Sind Sie es beispielsweise gewöhnt, zwischen 16 und 17 Uhr kurze Präsentationen zu halten, stellt sich Ihr Körper darauf ein.



Pausen

- Pause wenn die Leistungsfähigkeit abnimmt
- Gymnastische Übungen am offenen Fenster



Eigene Motivation

- Interesse = mehr Leistung
- Positive Seiten beachten
- Zur schnellen Bearbeitung motivieren
- Arbeitsanfall mit der Leistungskurve abstimmen
- Schwierige Aufgaben in Zeiten hoher Leistungsfähigkeit bearbeiten



Agenda

1. Stressfaktoren kennenlernen
2. Individuelle Leistungskurve nutzen
3. **Burn-out-Syndrom erkennen**
4. Leistungsfähigkeit erhalten
5. Übungen



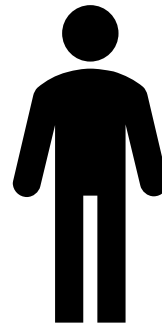
Die 5 Phasen des Burn-outs



1. Brennen



2. Arbeiten



3. Warnsignale



4. Frustration



5. Verzweiflung

1. Phase: Die Zeit des Brennens

- Tatendrang und hohe Motivation
- Hunger nach Anerkennung
- Andere Wünsche zurückstellen



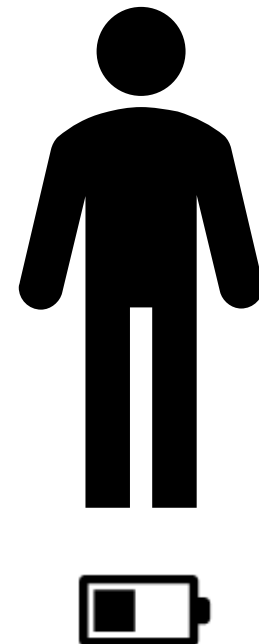
2. Phase: Die Zeit des gesunden Arbeitens

- Energieverbrauch auf Normalniveau
- Erste berufliche Erfolge
- Lebensunterhalt bestreiten
- Erfolg macht Freude
- steigende Leistungsbereitschaft



3. Phase: Die Phase der ersten Warnsignale

- Leistungsstandards gerecht werden
- Ängste, Schlafstörungen und Selbstzweifel
- psychosomatische Beschwerden
- Ermüdungs- und Erschöpfungsgefühle
- Infektionskrankheiten
- Allgemeine Gereiztheit
- Rückzugstendenzen



4. Phase: Die Phase der Frustration

- Überbeanspruchung
- unbeirrte Zielstrebigkeit
- passiver Widerstand gegen die Arbeit
- emotionale Gleichgültigkeit
- Gefühle der Machtlosigkeit und Leere
- Gespräche über Wochenende, Urlaub und Reisen
- geänderte Ess- und Schlafgewohnheiten
- Private und soziale Kontakte meiden
- kleine Schritte

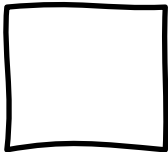




5. Phase: Die Phase der Verzweiflung und des Zusammenbruchs

- Arbeitsleistung geht zurück
- Gefühle des Versagens
- Sinnlosigkeitsgefühle
- Substanzmissbrauch
- Suizidgedanken
- Keine beruflichen Ideale
- starke Isolationstendenz

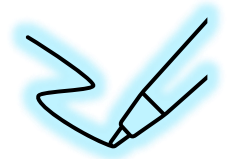


Betriebliche Ursachen für Burn-out

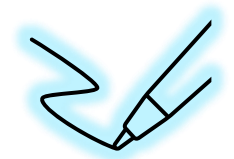
- Rahmenbedingungen 
- Vergiftetes Arbeitsklima 
- Schlechte Führung 

Selbstlern-Übung: Belastungsfaktoren identifizieren

Identifizieren Sie Ihre **10 wichtigsten Belastungsfaktoren** am Arbeitsplatz



Selbstlern-Übung: Gespräch mit dem Chef führen



1. Bereiten Sie in 10 Minuten ein Gespräch mit Ihrem Chef vor. Ziel des Gesprächs ist es, die 3 wichtigsten Belastungsfaktoren anzusprechen und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.
2. Führen Sie das Gespräch in der Gruppe, wobei jedes Gruppenmitglied eine der folgenden Rollen übernimmt: Chef, Mitarbeiter, Beobachter.
3. Führen Sie mehrere Gespräche mit wechselnden Rollen durch.
4. Tauschen Sie anschließend in der Gesamtgruppe Ihre Erfahrungen und Fragen aus.



Agenda

1. Stressfaktoren kennenlernen
2. Individuelle Leistungskurve nutzen
3. Burn-out-Syndrom erkennen
4. **Leistungsfähigkeit erhalten**
5. Übungen



Der bewusste Umgang mit Zeit



<https://www.zwentner.com/pumpendes-herz-gif/>

Der 3/3 Rhythmus

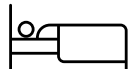
1. effektiv und effizient arbeiten







2. Ausgleich, Entspannung und außerberufliche Aktivitäten







3. Schlaf




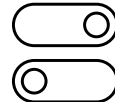


So erhalten Sie dauerhaft Ihre Leistungsfähigkeit

- Pflegen Sie Hobbys, Freunde und soziale Kontakte 
- Bewegen Sie sich regelmäßig 
- Schlafen Sie regelmäßig und ausdauernd 
- Konsumieren Sie Suchtmittel nur in sehr begrenztem Maße 

So erhalten Sie dauerhaft Ihre Leistungsfähigkeit

- Achten Sie auf gesunde Ernährung 
- Praktizieren Sie Entspannungsverfahren 
- Überdenken Sie eigene Ansprüche an sich und Ihre Arbeit 
- Erkennen und bearbeiten Sie chronische Belastungsfaktoren 

So erhalten Sie dauerhaft Ihre Leistungsfähigkeit

- Gönnen Sie sich täglich Ihre höchstpersönliche Auszeit 
- Schalten Sie von der beruflichen Anspannung ab 
- Sagen Sie „Nein“ gegenüber unpassenden Anforderungen der Umwelt 
- Befragen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens 



Übung

Jens ist ein leitender Vertriebsangestellter im Alter von fast fünfzig Jahren. Er hat kürzlich ein Haus gekauft und möchte in 10 Jahren schuldenfrei sein. Aus diesem Grund hat er seine Finanzierung dementsprechend angepasst.

Allerdings gibt es im Vertrieb Probleme und sein Gehalt wird nach unten korrigiert. Die monatlichen Raten werden zu einer finanziellen und psychischen Belastung. Er und seine Familie können die lieb gewonnenen Aktivitäten wie zum Beispiel essen gehen und Skiurlaub am verlängerten Wochenende nicht mehr wahrnehmen.

Jens ist ständig gereizt und bekommt erste Probleme in seiner Ehe.

Was kann Jens bzw. seine Familie tun um die Belastungsfaktoren zu senken?





Agenda

1. Stressfaktoren kennenlernen
2. Individuelle Leistungskurve nutzen
3. Burn-out-Syndrom erkennen
4. Leistungsfähigkeit erhalten
5. **Übungen**



1. Stressquellen

Was sind häufige Stressquellen?

- a) Die Lerngeschwindigkeit reicht kaum aus, um das Wissen aktuell zu halten und damit auf einem hohen Niveau arbeitsfähig zu sein.
- b) Private oder berufliche Streitigkeiten
- c) Täglich ein kleiner Spaziergang
- d) Drohende Arbeitslosigkeit oder finanzielle Schwierigkeiten



1. Stressquellen

Lösung

Was sind häufige Stressquellen?

- a) Die Lerngeschwindigkeit reicht kaum aus, um das Wissen aktuell zu halten und damit auf einem hohen Niveau arbeitsfähig zu sein.
- b) Private oder berufliche Streitigkeiten
- c) Täglich ein kleiner Spaziergang
- d) Drohende Arbeitslosigkeit oder finanzielle Schwierigkeiten



2. Warnsignale

Welche der folgenden Verhaltensweisen bzw. körperlichen Reaktionen können erste Warnsignale bei Burn-out sein?

- a) Es wird versucht durch noch mehr Leistung den herrschenden Leistungsstandards gerecht zu werden.
- b) Es treten Schlafstörungen auf, man zweifelt an sich selbst.
- c) Man bekommt eine mündliche Verwarnung wegen Nichtbeachtung der Verkehrsregeln.
- d) Erste psychosomatische Beschwerden, Ermüdungs- und Erschöpfungsgefühle treten auf. Man ist häufig gereizt.
- e) Trotz aufleuchtender Warnleuchte wird kein Kraftstoff nachgetankt und man fährt sein Fahrzeug trocken.



2. Warnsignale

Lösung

Welche der folgenden Verhaltensweisen bzw. körperlichen Reaktionen können erste Warnsignale bei Burn-out sein?

- a) Es wird versucht durch noch mehr Leistung den herrschenden Leistungsstandards gerecht zu werden.
- b) Es treten Schlafstörungen auf, man zweifelt an sich selbst.
- c) Man bekommt eine mündliche Verwarnung wegen Nichtbeachtung der Verkehrsregeln.
- d) Erste psychosomatische Beschwerden, Ermüdungs- und Erschöpfungsgefühle treten auf. Man ist häufig gereizt.
- e) Trotz aufleuchtender Warnleuchte wird kein Kraftstoff nachgetankt und man fährt sein Fahrzeug trocken.



3. Betriebliche Ursachen

Welche der folgenden Beschreibungen sind betriebliche Ursachen für Burn-out?

- a) Es ist so laut, dass man sein eigenes Wort nicht versteht.
- b) Die Arbeitsmittel sind im Überfluss vorhanden und die Wahl fällt schwer.
- c) Es wird mit extrem hohem Druck gearbeitet.
Führungskräfte entwickeln Ihr Personal nach dem Grundsatz:
„Druck schafft Diamanten.“
- d) Das Verhältnis zum direkten Vorgesetzten ist schlecht,
weil schwerwiegende Konflikte totgeschwiegen werden.
- e) Neue Mitarbeiter werden ins kalte Wasser geworfen,
um schnell arbeitsfähig zu werden.



3. Betriebliche Ursachen

Lösung

Welche der folgenden Beschreibungen sind betriebliche Ursachen für Burn-out?

- a) Es ist so laut, dass man sein eigenes Wort nicht versteht.
- b) Die Arbeitsmittel sind im Überfluss vorhanden und die Wahl fällt schwer.
- c) Es wird mit extrem hohem Druck gearbeitet. Führungskräfte entwickeln Ihr Personal nach dem Grundsatz: „Druck schafft Diamanten.“
- d) Das Verhältnis zum direkten Vorgesetzten ist schlecht, weil schwerwiegende Konflikte totgeschwiegen werden.
- e) Neue Mitarbeiter werden ins kalte Wasser geworfen, um schnell arbeitsfähig zu werden.



4. Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten

Durch welche Maßnahmen können Sie Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten?

- a) Auf körperlichen Ausgleich achten
- b) Regelmäßig schlafen, gegebenenfalls mit Alkohol nachhelfen
- c) Täglich bewusst entspannen
- d) Hohe Leistungsansprüche reduzieren, sobald Sie anfangen darunter zu leiden
- e) In der Mittagspause viele Fette zu sich nehmen, um die Leistung auch am Nachmittag noch bringen zu können
- f) Von der beruflichen Anspannung abschalten



4. Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten

Durch welche Maßnahmen können Sie Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten?

- a) Auf körperlichen Ausgleich achten
- b) Regelmäßig schlafen, gegebenenfalls mit Alkohol nachhelfen
- c) Täglich bewusst entspannen
- d) Hohe Leistungsansprüche reduzieren, sobald Sie anfangen darunter zu leiden
- e) In der Mittagspause viele Fette zu sich nehmen, um die Leistung auch am Nachmittag noch bringen zu können
- f) Von der beruflichen Anspannung abschalten

Lösung



Zusammenfassung

Zu den häufigsten **Stressquellen** gehören:

- Lerndruck, Angst vor Fehlern oder der drohenden Arbeitslosigkeit
- Berufliche oder private Strukturen, die als fesselnd erlebt werden
- Unrealistische Leistungsansprüche (die eigenen oder die der Vorgesetzten)

Zusammenfassung

Burn-out ist eine psychische Erkrankung, die vor allem im mittleren Lebensalter schleichend auftritt und die Leistungsfähigkeit negativ beeinflusst. Burn-out tritt häufig auf:

- Bei bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen
- In helfenden Berufen
- Bei emotionaler Dauerbelastung
- Bei anfänglich hoher Motivation
- Bei fehlendem oder schlechtem Zeitmanagement

Zusammenfassung

Die **Entwicklung** eines Burn-outs verläuft in fünf Phasen:

1. Die Zeit des Brennens
2. Die Zeit des gesunden Arbeitens
3. Die Phase der ersten Warnsignale
4. Die Phase der Frustration
5. Die Phase der Verzweiflung und des Zusammenbruchs

Die Phasen lassen sich an typischen Verhaltensweisen erkennen.

Zusammenfassung

Häufige **betriebliche Ursachen** für Burn-out sind z.B. hoher Komplexitäts- und Zeitdruck, hierarchischer Top-Down-Führungsstil, unklare Erfolgs- und Beförderungskriterien, unkooperatives Betriebsklima, ungenügende eigene Handlungsspielräume, schlechtes Verhältnis zum direkten Vorgesetzten, fehlende Erfolgserlebnisse, frustrierender Arbeitsgegenstand, unzuverlässige EDV, unzureichende Einarbeitungsphasen, hohe Lärmbelästigung.

Zusammenfassung

Ihre **Leistungsfähigkeit** können Sie dauerhaft erhalten, z.B. indem Sie...

- Hobbys, Freundschaften und soziale Kontakte pflegen
- Sich regelmäßig bewegen, auf gesunde Ernährung und auf ausreichend Schlaf achten
- Wenig Kaffee, Zigaretten, Alkohol oder Tabletten konsumieren
- Sich bewusst entspannen und so die Belastungsquellen trockenlegen
- Von der beruflichen Anspannung abschalten
- Die Leistungsansprüche an sich und ihre Arbeit überdenken
- Öfter „Nein“ sagen

Buchtipp

Zeit erfolgreich nutzen - Mit dem richtigen Zeitmanagement zum Ziel



- Arbeitsbuch
- 101 Seiten
- Preis: 13,80 € (Print)
- Weitere Informationen [hier](#)

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“ wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

In Kooperation mit:

Kontakt



Khalil Naffissa

Tel. 0 52 31 / 64 03 – 665

k.naffissa@netzwerk-lippe.de



Tobias Isaak

Tel. 0 52 31 / 64 03 – 78

t.isaak@netzwerk-lippe.de