

Übung – Umgang mit Belastungen

	einfach
	Ca. 10 Minuten

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



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.



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.

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

