

Seminar zur Burnoutprävention „Gesund und erfolgreich“



DÖRTHE DEHE
CONSULTING & COUNSELING

Wissenschaftlich fundiert. Praxissicher.

Burnoutprävention

Warum ist das Thema für uns heute so wichtig?



**Der Übergang vom
Affen zum Menschen
sind wir.**

Konrad Lorenz
(1903-1989)





Burnout

Psychische Gesundheit...

... ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person **ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und etwas zu ihrer Gemeinschaft beitragen** kann

(euro.who.int).





"Ich schaffe das!"

"Ich bin doch gesund!"

„Burnout, das bekommen die anderen!“

"Ich werde nicht krank!"



„**Burnout** bezeichnet einen **andauernden** und **schweren Erschöpfungszustand** infolge einer **chronischen Stressreaktion** mit körperlichen und seelischen **Beschwerden.**“

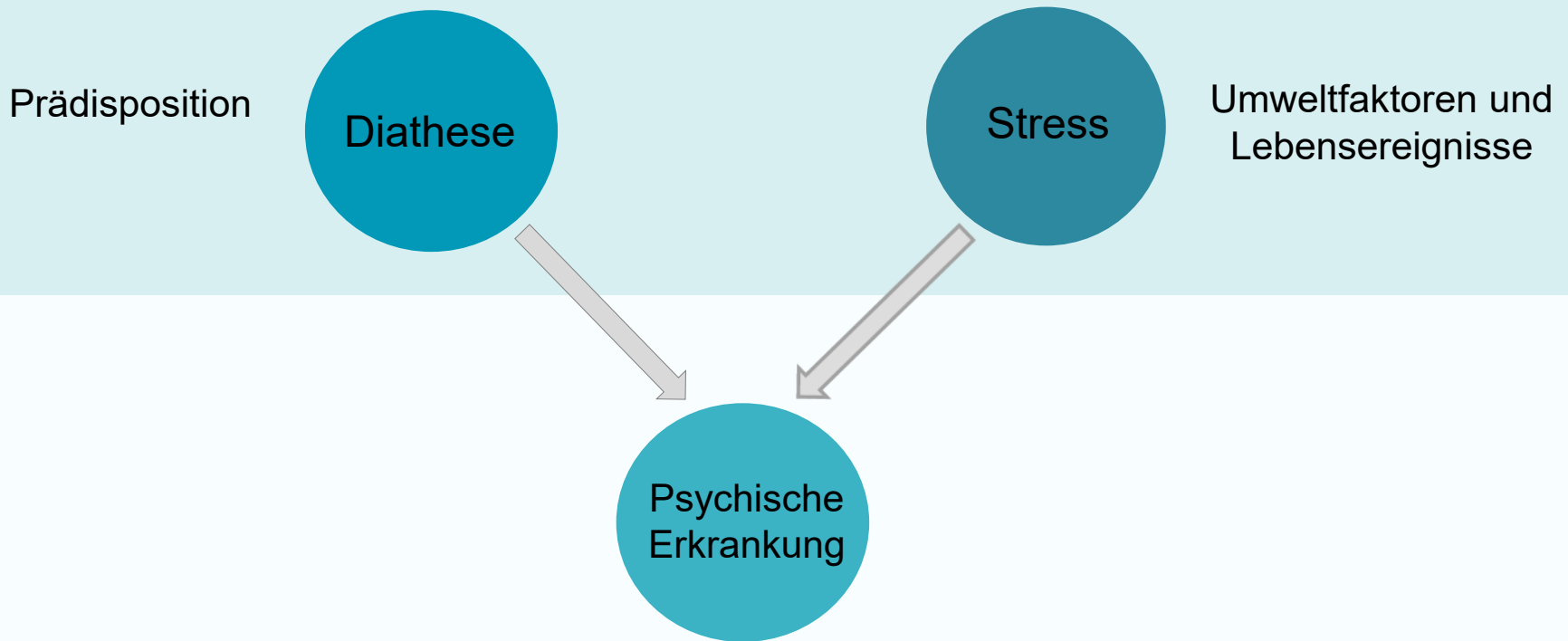
(Kaluza, 2007)



Wie Burnout entstehen kann

Ursachen psychischer Erkrankungen

Integrationsmodell: Das Diathese-Stress Modell



Zusammenwirken = entscheidend.



Burnoutprävention

Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen

Burnout erkennen

Die 3 wichtigsten Burnout-Merkmale

1. Emotionale Erschöpfung & Unzufriedenheit

„Ich habe keine Kraft mehr.“

2. Depersonalisation

Negative Einstellung gegenüber anderen, sozialer Rückzug

3. Abnehmende Leistungsfähigkeit

(Tritt erst sehr spät auf.)



A man in a white dress shirt and a blue patterned tie is eating a cookie. He has a very intense, almost angry or desperate expression on his face, with furrowed brows and wide eyes. A large, dark, irregular stain is visible on his tie, suggesting the cookie is messy. The background is plain white.

Perfekt wäre entsetzlich.

KARL LAGERFELD



Pflege Dein Gehirn.



DÖRTHE DEHE
CONSULTING & COUNSELING

Wissenschaftlich fundiert. Praxissicher.



**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**

DÖRTHE DEHE
CONSULTING UND COUNSELING

Tel.: 0176/99997193
info@doerthedehe.de



DÖRTHE DEHE
CONSULTING & COUNSELING

Wissenschaftlich fundiert. Praxissicher.