

Seminar zur Burnoutprävention „Gesund und erfolgreich“

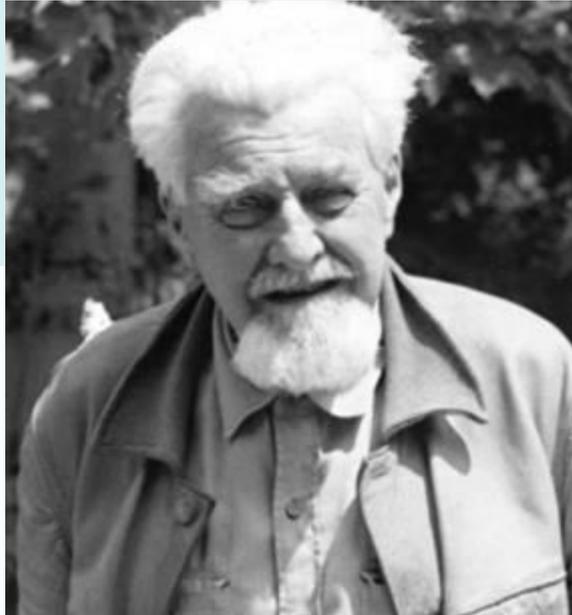


DÖRTHE DEHE
CONSULTING & COUNSELING

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)





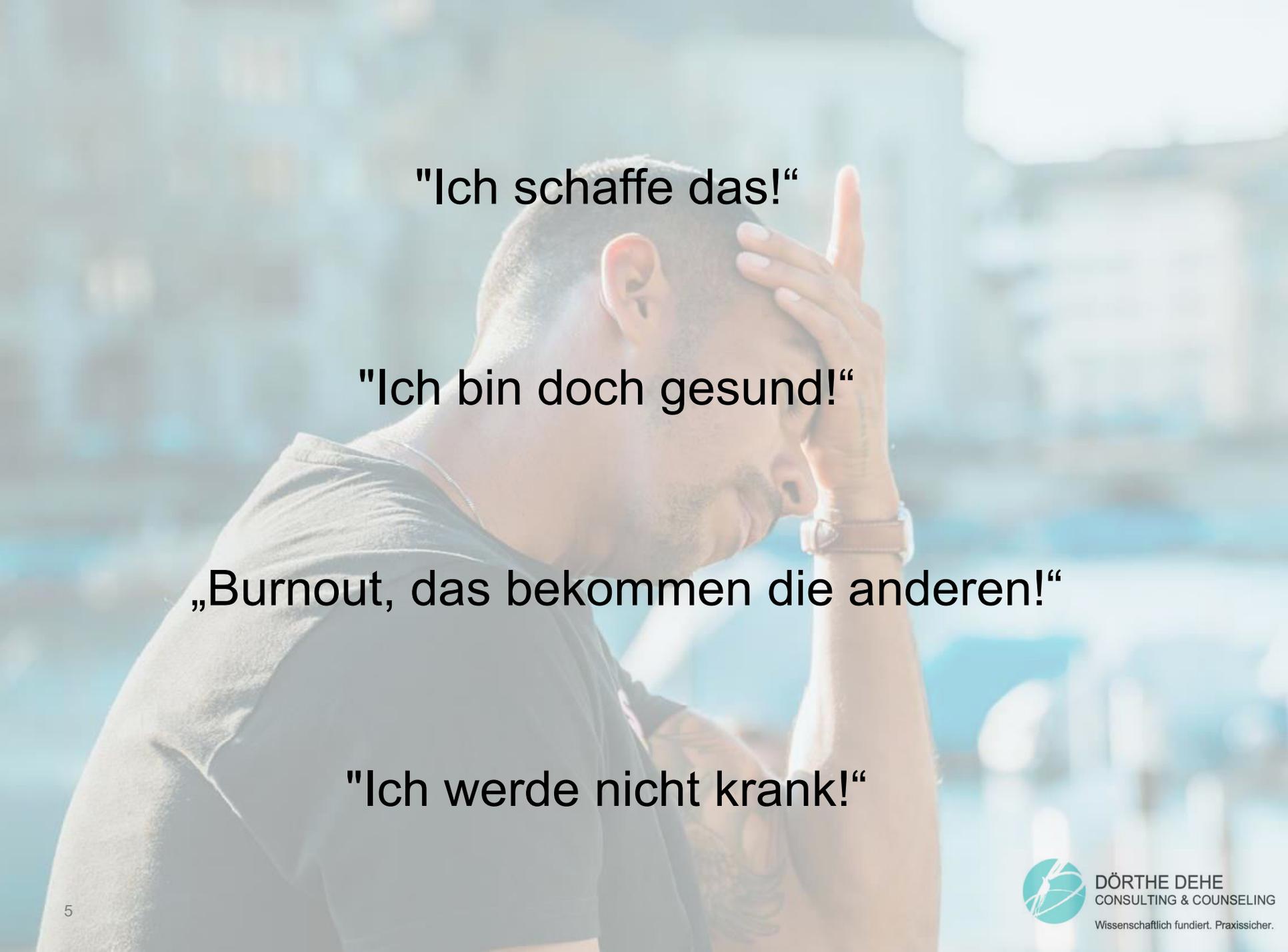
Burnout

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.**“

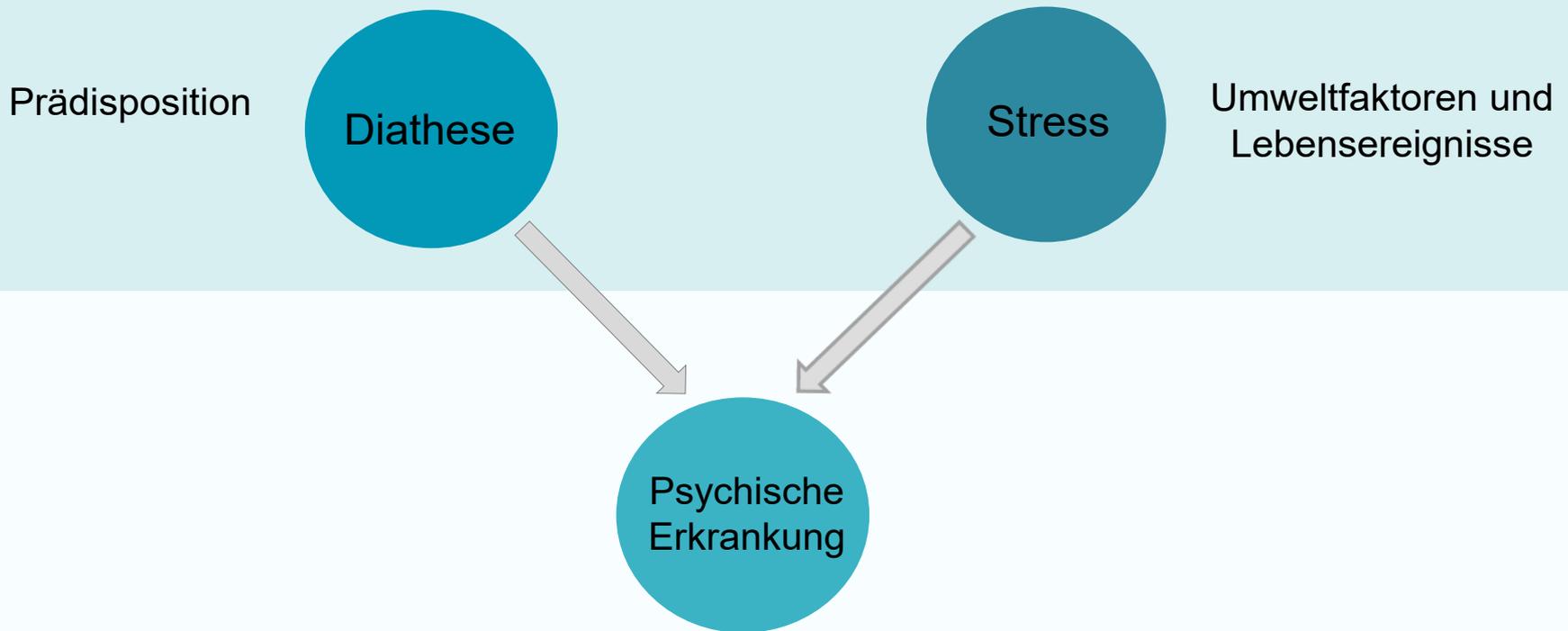
(Kaluza, 2007)



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 the front of 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.