



# Allgemeine Interventions- und Präventionsstrategien gegen Burnout

## 1. Setzen Sie sich realistische Ziele

Ziele sollen erreichbar, umsetzbar und überprüfbar sein. Teilziele setzen die in einem Jahr zu 90%iger Wahrscheinlichkeit erreichbar sind

## 2. Hören Sie auf, andere verändern zu wollen

Den anderen respektieren wie er ist, die eigenen Erwartungen an den anderen darauf einstellen. Keinen Druck ausüben sich verändern zu müssen, sondern zu können, wenn der andere will.

## 3. Trennen Sie zwischen Arbeit und Freizeit

Halten Sie ihre Arbeitszeit ein, Überstunden sind strenge Ausnahme. Freizeit ist genauso wichtig.

## 4. Pflegen Sie berufliche Alternativen

Freizeit bewusst alternativ zum Beruf gestalten, je weiter weg vom beruflichen, desto besser. Vermeiden Sie in der Freizeit berufliche Interessen zu verfolgen.

## 5. Pflegen Sie ihre Sozialkontakte

Zeit für die Familie, Freunde, ist mindestens so wichtig, wie Zeit für die Arbeit. Bewusst Freundschaften pflegen, die nicht der eigenen Berufsgruppe angehören.

## 6. Lernen Sie bewusst zu trödeln

Ihr Körper zeigt deutlich, wann Sie trödeln sollten, sehen Sie diese Zeit nicht als verloren, sondern als wichtig an.

## 7. Lernen Sie mit ihrer Macht und Machtlosigkeit umzugehen

Akzeptieren Sie Machtgefälle, setzen Sie ihre Macht im Sinne der Sache ein.

## 8. Machen Sie ihre Grenzen deutlich

Zeigen Sie dem anderen ihre Grenzen auf. Achten Sie darauf, für sich selbst bestimmte Grenzen zu akzeptieren und einzuhalten.

## 9. Achten Sie auf Einhaltung von Regeln

Vereinbaren Sie mit dem Anderen bestimmte Regeln für den Umgang miteinander, vereinbaren Sie Sanktionen bei Regelverstößen

## 10. Wechseln Sie ihr Tätigkeitsfeld

Versuchen Sie ihr Leben so zu planen, dass Sie in regelmäßigen Abständen die Schwerpunkte ihrer Tätigkeiten verändern - Als kritisch gilt der Zeitraum zwischen dem dritten und fünften Jahr

## 11. Machen Sie bewusst Urlaub

Versuchen Sie in regelmäßigen Abständen wirklich Urlaub zu machen, wo Sie für niemanden erreichbar sind, versuchen Sie im Urlaub alles zu vermeiden, was Sie mit ihrer beruflichen Tätigkeit konfrontiert.

## 12. Wenn nichts mehr geht – Kündigen Sie

Sehen Sie langfristig keine Veränderung ihrer Situation – gehen Sie – auch wenn dies im ersten Moment schwierig erscheint. Sie verbringen sehr viel Zeit am Arbeitsplatz und bezahlen psychisch und physisch sehr teuer, wenn Sie langfristig in einem Burnout stecken. Denn, nur wenn Sie sich wirklich wohl fühlen, sind Sie auch wirklich leistungsfähig.

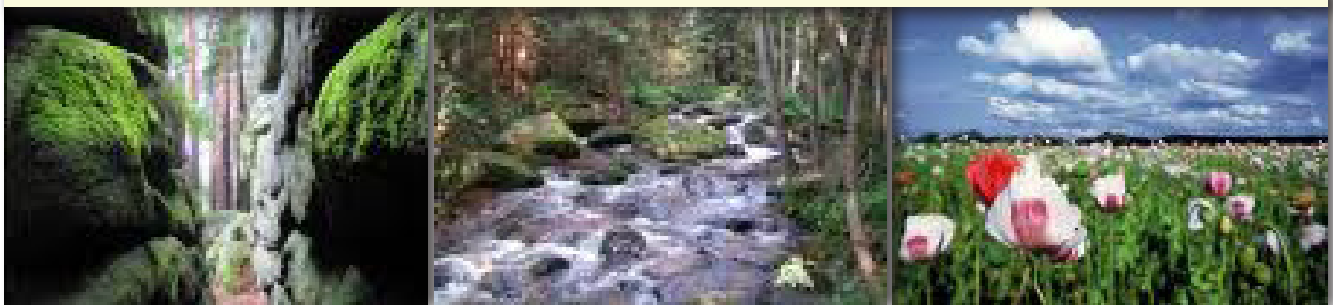
\* Die Maßnahmen gelten für Beruf und Beziehung, nicht für Eltern-Kind-Beziehung



## WUNSCH-IMPULS ABFRAGE

**Das wünsche ich mir:**

	ZUFRIEDENHEIT in Prozent				
	weniger als 50%	60%	75%	80%	mehr als 90%
Handlungsspielraum	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Vielseitiges Arbeiten	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Ganzheitliches Arbeiten	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Soziale Rückendeckung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Zusammenarbeit	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Passende inhaltliche Arbeitsanforderungen	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Passende mengenmäßige Arbeit	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Passende Arbeitsabläufe	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Passende Arbeitsumgebung	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Information und Mitsprache	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Entwicklungsmöglichkeiten	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5



Gaby Sipöcz & Günter Novak

(Geistiges Eigentum von G. Novak und G. Sipöcz@jede Vervielfältigung ist untersagt, ohne ausdrücklicher, schriftlicher Zustimmung)  
3580 Horn, Prager Straße 11/1 • Tel +43 676 8499439 • info@aktivgegenburnout.net • www.aktivgegenburnout.net