

Donnerstag, 22. Mai 2008

### **burn-out Aufklärungs DVD**

Für alle die sich mal selbst auf den Zahn fühlen und Informieren wollen !!!

Für alle die es sich überlegen jemand einen zarten Hinweis zu geben !!!

Die gemeinsam mit der BUNDESFINANZAKADEMIE produziert DVD ist ab sofort erhältlich.

Sie bietet INTERVIEWS mit Experten (Dr. Wolfsegger Neurologe und Psychiater; Mag. Krennmair Burn-out Coach)  
Weiters Gespräche mit zwei burn-out Betroffenen und Körperübungen die frische Energie bringen.

Zu bestellen bei: SIP-Self Instruction Publishing Verlag [sbz.office@liwest.at](mailto:sbz.office@liwest.at); 0699 15553553 Frau Astrid Freymüller.

Der Preis beträgt 14.- Euro

Das Kombipaket DVD + Buch Energievoll Leben ([www.energievoll-leben.at](http://www.energievoll-leben.at)) kostet 25.- Euro

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 19:51

Sonntag, 13. Januar 2008

## **Enttäuschung über das Leben**

Der 10 Jahres-Test unter

[www.das-burnout-syndrom.de/wastun/wastun.htm](http://www.das-burnout-syndrom.de/wastun/wastun.htm)

gibt Orientierung.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 14:56

Mittwoch, 24. Oktober 2007

## **ENERGIEVOLL LEBEN**

Das Gesundheit-& Selbstkulturbuch bietet jede Menge Anregungen das burn-out Risiko zu reduzieren und eine selbstförderliche Alltagskultur aufzubauen.

Es ist aus verschiedenen Gesundheitsseminaren zum Bereich life balance, Erfolgsfaktor Gesundheit, Zeit(er)leben entstanden und bietet sowohl gesundheitsförderliches Wissen als auch Übungen.

Das Buch wurde im Rahmen eine AGE-Management Programmes des E-Werk Wels gefördert und Mitarbeitern zur Verfügung gestellt. Auch die Bundes Finanz Akademie verwendet es im Rahmen ihrer Gesundheitsseminare.

[www.energievoll-leben.at](http://www.energievoll-leben.at)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 10:47

Samstag, 6. Oktober 2007

## **Trennungsprävention und Trennungsbegleitung**

Unsere Angebote richten sich an

Frauen und Männer  
Ehepaare  
Paare in außerehelichen Lebensgemeinschaften  
Familien  
ebenso an Kinder und Jugendliche  
Angehörige (Geschwister, Großeltern, FreundInnen, ...)

aber auch an Fachkräfte aus dem pädagogischen, therapeutischen und rechtlichen Bereich und allgemein Interessierte.

Allen gemeinsam ist das Interesse, sich bei Fachleuten zur Thematik: Beziehungsfragen, Trennung, Scheidung, Neuorientierung, Patchworkfamilien zu informieren und sich Unterstützung zu holen.

### **Clearing**

Unsere Erfahrung zeigt, dass ein klärendes Erstgespräch für Ihre persönliche Standortbestimmung und Bedarfserhebung günstig ist. In diesem 90-minütigen Gespräch erarbeiten wir gemeinsam die nächsten Schritte, die für Sie am hilfreichsten sind.

### **Kosten**

Diese richten sich nach sozialen Gesichtspunkten, nach Art der Dienstleistung und den üblichen Tarifen. Um auf Ihre individuelle Situation eingehen zu können, vereinbaren wir mit Ihnen die Kosten für eine gewünschte weiterführende Dienstleistung, beim Clearinggespräch.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich mit uns in Verbindung setzen!

[www.oeit.at](http://www.oeit.at)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 20:57

Samstag, 8. September 2007

## Ich und mein burn-out

Du hast den Verdacht, das du auch langsam aber sicher abschiebst ??

Nimm dir Zeit zum kritischen schriftlichen Selbstgespräch und beschreibe die folgenden Aspekte:

1. Was bedeutet die Möglichkeit eines Zusammenbruchs für mich genau ?
2. Was mache, lasse ich damit es schlimmer wird (je 3) ?
3. Welche Warnung will mir mein Organismus geben ?
4. Kann ich etwas verändern an meiner Lebenssituation ?
5. Gibt es einen Teil in mir der mit einem Zusammenbruch liebäugelt ? Was sagt der genau ?
6. Wen würde ein Zusammenbruch noch treffen
7. Was würde ich wenn meine Leben zusammenbrechen würde tun ?
8. Kann ich meine Leben verändern auch ohne Zusammenbruch ?
9. Wie stehen die Kosten für Coaching (10 Stunden a z.B. 120 Euro) in Relation zum möglichen Schaden ?
10. Kann ich Hilfe annehmen ?

burn-out Coaching: 0699 1555 2555

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 09:09

## Burnout Prävention

Burnout Prävention - Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe.

Thomas M.H. Bergner Schattauer Verlag

Ein wirklich gutes Buch für alle die NOCH Energie haben an sich zu arbeiten und gegenzusteuern und für professionelle Helfer ihr Instrumentarium zu erweitern. Lob und Dank an den Autor für die liebevolle und detaillierte Aufbereitung.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 09:06

## Burn-out ist auch.....

Burn-out ist auch.....

- eine Wachstumschance hin zu tieferem (Er)Leben
- eine Lebensaufforderung
- eine innere Stimme die etwas streng nach Veränderung ruft
- eine Lebensphase des umfassenden Wandels
- ein Symptom für Erstarrung eines Teils von mir
- ein Warnsignal, das man im falschen Film (Soziale Umgebung, Arbeitsplatz, ....) steckt
- die Krise als Chance – den Wandel für weitere Lebensübergänge üben
- die Schattenseite von innerem Wachstum  
`Je tiefer ich sinke, desto süßer ich trinke.` (Y. Emre)
- das Bemerkte von innerer Zerrissenheit zwischen Leben und Lebenssituation
- eine `heimliche` Entscheidung, dieses Leben lassen hin zu Erneuerung
- eine Aufforderung das eigene Leben in die Hand zu nehmen
- eine Einladung von Selbstkritik zu Selbstliebe voranzuschreiten
- ein großes Risiko den `inneren Tod` mit dem `äußeren Tod` zu verwechseln  
„Wenn du das nicht hast, dieses stirb und werde bist du nur ein trüber Gast auf dieser Erde.“ (Goethe)
- eine aufgerüttelt werden um neue Lösungen für alte Probleme zu finden
- Ausdruck eines gesellschaftlichen Umbruchs (Individuation, Spiritualisierung)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 09:06

Donnerstag, 9. August 2007

## Depression O burn out

Was ist der Unterschied zwischen burn-out und Depression ??

Da wir alle nur Laien sind, konnten wir nur etwas herumphilosophieren, ohne es wirklich zu wissen. Fest steht, dass die Symptome nahezu gleich sind (in der Ausprägung verschieden), dass die Ursachen deutliche Parallelen aufzeigen, der Therapieansatz nun auch nicht grundverschieden ist und das depressive Syndrom zeigt Konzentrationsstörungen und das Burnout-Syndrom zeigt wiederum depressive Ansätze. Liegt der Unterschied nun in der Ursache, in der schwere der einzelnen Störungen, ganz woanders? Wir wissen es nicht. Wäre schön, wenn Du in Deinem Blog ein paar Worte dazu verlieren würdest.

:

Hallo Tom

Antwort hängt ja mit Verantwortung zusammen. Das ist gar nicht so leicht, wenn man das genaue individuelle Problem nicht kennt. Aus psychosomatischer Sicht ist jede Krankheit ein organismischer Heilungsversuch. Die Seele schafft ein für die Welt fassbares Problem. Dieses wird dann mit Namen wie Depression oder burn out belegt. So entstehen immer wieder neue seelische Ausdrucksmöglichkeiten die zeitgemäß sind und neuen Namen dafür.

Depression , Angstzustände, Suchtprobleme und burn-out sind Geschwister die gerne Hand in Hand gehen.

1 Depression ist ein mögliches Endstadium von burn-out, neben körperlichen oder seelischen oder ökonomischen oder sozialen Zusammenbrüchen.

Wenn jemand einen Herzinfarkt hat, dann hat er aus Sicht der einen Diagnostizierenden einfach einen Herzinfarkt und ihr reparatives Denken sagt dann, das das so und so wieder wird und so lange dauert.

Die anderen diagnostizieren es als Endstadium von burn-out überhaupt wenn sie das Umfeld miteinbeziehen, denn dann kommt man drauf ,das das schon der vierte Mitarbeiter in Serie an diesem Arbeitsplatz ist.

Wenn man dann bei der weiteren Behandlung im burn-out Coaching mehrere Faktoren erhebt dann findet man einen Menschen dessen individuelles Wertsystem, dem was er praktisch den ganzen Tag getan hat völlig widerspricht. Einen wesentliche burn-out Wurzel - die Zugehörigkeit zu mehrfach verschiedenen Wertsystemen oder ein subtiler innerer Dauerkonflikt der sich auf...z.B. das Herz schlägt.

Bevor der Herzinfarkt kommt kann die Seele bremsen und eine Depression erzeugen. Mir gefällt besser `Das erschöpfte Selbst´.(siehe gleichnamiges Buch) Was hilft besser in einer Zeit der subtilen Unterdrückung gegen Revolutionen aller Art außer die Masse in einem Zustand der Erschöpfung zu halten.

Der Rest ist einfach : Welchen Hut bekommt man aufgesetzt von den Diagnostikern ? Oft weil sie selbst keine besseren Hüte zur Verfügung haben am Rande ihrer Energie und hilflos sind.

So sagt eine Ärztin die die Pensionsfrage in Folge von Herzinfarkt in Folge von burnout diagnostizierend prüfen sollte (natürlich im Interesse ihres Arbeitgebers, der Pensionsversicherungsanstalt): `A so nennt man des jetzt - burn-out (die Diagnose eine Neurologen und eines Psychologen). Sie hob ´n an Herzinfarkt , in an holben Joahr sands wida fit."

Eine sichere ärztliche burn-out Reaktivierungssequenz. Innerer Zusammenbruch der seelischen Restenergie und damit jedes Heilungsprozesses.

2. burn out in der dritten Phase reaktiviert bereits überwunden aber bereitliegende seelische `Defizite´ , d.h. bringt seelische Krankheiten zum Vorschein als letzte Lösung, bzw . Heilungsversuch sozusagen.

Die Seele geht in den Zustand, der sich früher als Lösung bewährt hat.

Das ist die Tiefendimension von burn-out. Der durchschnittliche Erwachsene ist zwar psychisch fit aber unter der Decke lauern bei jedem ´psychische Störungen´ , die wenn die Oberflächenseele außer Rand und Band ist durchbricht. wir kennen Jugendpsychosen (Pubertät), Schwangerschaftspsychosen,-depression. Unter großen Belastung kommt das durch was man sonst durch z-B. zwanghafte Lebensweisen abwehren kann.

3.In einem Höheren SINN- das ist meine Betrachtung ist burn-out eine Individuationskrise,d.h. die innere Weisheit (z.B.: wenn der Todestrieb in den Dienst des Lebenstribes tritt) sorgt für das Ausmaß an `Zerstörung´um die totale Zerstörung zu verhindern. Die Krise, der Zusammenbruch führt in der Regel zum Wesentlichen zurück, zum Eigentlichen in mir. ( Goethe: `Wenn du das nicht hast dieses stirb und werde, bist du nur ein trüber Gast auf dieser Erde.´)

Das falsche Leben zerbricht um dem wirklichen Leben Platz zu machen. wenn das allerdings sehr schnell und radikal

abläuft, dann ist der Einzelne tatsächlich hoch selbstmorggefährdet, denn er hält eben seine Lebenssituation (die zusammenschlagende) für sein Leben. Wenn dann sehr schnell alles weg ist, Partner, Haus, Arbeit, psychische Funktionsfähigkeit, etc dann ist das oft zuviel.

Hier ist Hilfe und Begleitung in Form von stützender Beziehung - von Wissen über die tiefen Wege der Seele - dringend notwendig. (siehe...

4. Die Diagnose ist sehr relativ wichtig - hauptsächlich für die Krankenkasse.

Das darf man allerdings nicht sagen, weil man sonst Unprofessionell ist. (Establishment-Denkverbote sind heute Standard und ein Teil der Burn-out Induzierenden Doppelmoral des Gesundheitssystems)

Natürlich in gewissem Maße ist Diagnose für die richtige Therapie notwendig. Aber jede Therapie die es sich hier zu leicht macht mit z.B. nur Diagnose und Medikamenten ohne menschliche Hilfe und Bearbeitung ist selbst eine Krankheit.

In NO geben 70 % der praktischen Ärzte an selbst schwer burn-out gefährdet zu sein. Sie haben weder zeit, noch Lust, noch Energie mehr als das notwendige zu tun.

Wichtig ist aber auch das es ab einem bestimmte Schwere ohne Medikamente auch nicht geht.

Doch burn-out ist und bleibt eine PASSAGE und ein Risiko ist ,das etwas Vorrübergehendes - die lebensstomschnellen - auch wenn es ein paar Monate oder Jahre dauert festgestellt - diagnostiziert ist.

Stempel drauf. Erledigt.

So kann jemand eine z.B. endogenen Depression festgestellt haben oder im Verlauf eines burnout Prozesses eine depressive Reaktion. Das sollten gute Ärzte und Psychologen unterscheiden können.

Aber auch für die ist das nicht so leicht. burn-out ist eben ein Syndrom - ein Cocktail , so wie unser Leben heute.

Welcher Gesunde weis schon WIE er gesund ist ? Und wer fragt sich ob er so oder so besser gesund ist ?

Was bleibt ist die NOTWENDIGKEIT einer begleitenden und lebendkräftefördernde Beziehung von am Besten erfahrenen Therapeuten, Coaches und Ärzten. es sollte nicht schwer sein jemand zu finden der selbst durch die Hölle gegangen ist oder zumindest reingeschaut hat.

Zum Abschluß eine persönliche Erfahrung: Am Tiefpunkt meiner eigenen miflife Crisis hat mich ein sehr erfahrener Therapeut names Mathias ein Wochenende betreut. Im Gespräch mit ihm habe ich gesagt: `Ich weis niht ich glaube ich bin depressiv, ich habe alle möglichen dauernd wechselnde Zustände und das strengt mich unglaublich an.`Er hat gesagt: " Das nennt man nicht Depression sondern Lebendigkeit." aber es ist halt am Anfang sehr neu und unfassbar, wenn das Leben wieder spudelt.

Also, wie es im Sufismus heißt: " Du sollst auf Gott vertrauen-alles geht seinen Weg- aber vorher deine Pferde festbinden - etwas realistsche Selbst(Hilfe ) annehmen."

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in born out of burn out um 09:10

Freitag, 3. August 2007

**burn-out Information**

Eine neuentdeckte Page mit interessanten Informationen.

[www.das-burnout-syndrom.de](http://www.das-burnout-syndrom.de)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 18:55

Mittwoch, 4. Juli 2007

## LITERATURLISTE RUND UM BURN OUT

Kathrin Asper: Verlassenheit und Selbstentfremdung. Dtv 1990

In diesem Buch werden Aspekte der Seele behandelt die man als alte Wunden bezeichnen kann. burnout kann solche `Schwachstellen´ der seelischen Struktur reaktivieren.

Dürckheim, K.: Der Alltag als Übung vom Weg zur Verwandlung. Bern (Huber) 1987

Jetzt und hier ist die erleuchtung, mitten im Alltäglich ist das Übungsfeld für immer mehr Mensch sein.

Lazarus A., N.: Der kleine Taschentherapeut. In 60 Sekunden wieder o.k. Stuttgart (Klett-Cotta) 1999

Jeden Tag ein kleinens Stück wachsen und lernen.

Peseschkian, N.: Auf der Suche nach Sinn. Psychotherapie der kleinen Schritte. Frankfurt/M. (Fischer) 1998

Sinnverlust und Wertverlust gegensteuern.

Der Wiederaufbau der ausgebrannten Seele erfolgt Schritt für Schritt.

Piero Ferrucci: Werde was du bist. Selbstverwirklichung durch Psychosynthese. rororo

Die vielen Seelenanteile einsammeln um zu einer Einheit zu werden.

Arno Gruen: der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Man und Frau. dtv

Immer mehr Mensch werden. Immer mehr der inneren Stimme folgen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Literatur um 08:08

## Lebensübergänge

### Lebensübergänge

Der Mensch ist biopsychologisch getaktet. Alle 7 Jahre sind alle Zellen ausgetauscht. / jahre ist auch so etwas wie ein `Atemrhythmus´ des lebenswandels mit Lebensübergängen und kleinen oder größeren Krisen.

Das siebte Leben zwischen 42 und 49 Jahren ist besonders geeignet für midlife-Krisen.

„Dort wo ein Ring (Leben) in den anderen übergeht, erleben wir Verlassenheit, erfahren Angst und Bedrängnis, nehmen wir den Tod (`Krise ist ein kleiner Tod´Anm.NOK), der allezeit ins Leben hineinragt, in uns auf. Übergänge aus welchen inneren und äußeren Gründen sie uns auch immer auferlegt werden – sind kritische Zeiten. In ihnen müssen wir uns im Dasein neu verorten, verändert sich unser Selbstbild und haben wir aufzubrechen zu einem neuen Selbstverständnis und bisweilen auch zu veränderten sozialen und beruflichen Kontexten. – der Blick zurück und die noch nicht will sich einstellende Sicht nach vorne machen uns zu schaffen.“ K.A.

„Lebensübergänge sind narzisstische Krisen und bedeuten, dass wir vorübergehend im Leeren stehen. Altes stimmt nicht mehr, und Neues ist noch nicht gestaltet. Die bisherige Zufuhr an Selbstwertgefühl, die wir durch die Erfüllung des uns zugeschriebenen Umfeldes und der Verfolgung uns wichtig erscheinender Ziele erhalten, ergibt sich nicht mehr von selbst.“K.A.

„Die Lebensmitte schließlich wird als kritische Zeit empfunden, weil diese Nahtstelle verschiedener Lebensalter der Mensch sich noch einmal wandelt und – im günstigsten fälle – der seelische Reifungsprozeß im Übergang von Lebensmittag in das Alter und in der Ausrichtung auf das Ende hin vollzogen werden kann.“

Kathrin Asper: Verlassenheit und Selbstentfremdung. Dtv 1990

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Tiefenstruktur burn out um 08:05

Donnerstag, 20. Juli 2006

### **Anti-burnout**

change 2 bietet zwei neue Produkte zur Förderung der Selbstkultur:

Den Lehrgang SelbstMANAGEMENTimpulse zur Förderung von Selbstmanagement und Stressbewältigung.

Dieser Lehrgang wendet sich an Personen die über den Zeitraum eines Jahres - Herbst 2006 bis Sommer 2007 in 4 Seminarschritten a 2 Tage der Arbeit an sich Zeit und Raum geben wollen.

Start ist 20./31.10.2006

Anmeldung oder Informationen bei Norbert Krennmair [krennmair@change2.at](mailto:krennmair@change2.at)

Weitere Informationen unter [www.change2.at](http://www.change2.at)

EINKEHR im AUSSEERLAND wendet sich an Manger mitEinsicht die erkannt haben das burn-out bei sich selbst und im Rahmender der Führungsverantwortung ein Thema ist.

4 Tage Auszeit in der Natur ermöglich etwas für sich Selbst zu tun und ein neues `brennendes´Thema zu erfassen.

Zum Schnuppern : [www.burnout-coaching.net](http://www.burnout-coaching.net)

Anmeldung und Information bei Norbert Krennmair: [krennmair@change2.at](mailto:krennmair@change2.at) mobil: 0699/1555 2555

Weitere Informationen unter [www.change2.at](http://www.change2.at)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheitsinnovation um 09:59

Mittwoch, 12. Juli 2006

### **Gesundheitsorientierte Unternehmensführung**

Der Megatrend " Gesundheit " hat Einzug in alle Lebensbereiche gehalten.....  
Das Buch zur Gesundheitsarbeit im Unternehmen aus der Denkschmiede der Uni-Linz.

Wolf R. Böhnisch, Norbert Krennmair, Harald Stummer (Hrsg.)  
Gesundheitsorientierte Unternehmensführung. Eine Wertperspektive. DUV Mai 2006

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 16:41

Mittwoch, 15. Februar 2006

## **Psychische Belastung**

Der Begriff "Psychische Belastung und Beanspruchung" werde in ISO 10 075-1, wie folgt, definiert:

Psychische Belastung ist die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

Psychische Belastung ist danach die unmittelbare (nicht langfristige) Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 18:52

Dienstag, 14. Februar 2006

## Zerreißprobe Eigen sein und Zugehörig sein

Der Mensch wird von seiner Umgebung. In Beziehung sein bedeutet oft Überformung, Umformung und Verzicht auf das Ur-Eigene.

Eigentlich bin ich ein ganz anderer aber ich habe so wenig Zeit dafür...weil man immer fremde oder andere Ziele wichtiger nimmt wie die eigenen.

Burnout kann auch verstanden werden als fehlgeleitete Eigenstndigkeitsentwicklung. Der Mensch bleibt an seine soziale Umgebung (Familie, Organisation ) angepaßt obwohl er sich im stillen ganz woanders hin entwickelt. Die Spannung wächst bis sie sich in der Krise, im Unfall oder burnout auflöst.

In einem längeren Prozess der die gesamte Verarbeitungsenergie braucht entpuppt sich ein neuer Mensch, der sich wieder neu einordnen muß, manchmal in der alten Umgebung meist in einer Neuen.

Zwischen zwei Leben (z.B. 7 Jahreszyklus) ist immer Wandel, im Lebenswandel. Der Mensch der gleich bleibt, das wünscht sich die Organisations)Umwelt lebt einfalsches Selbst, denn das Leben ist Wandel.#

NOK

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskrit. Reflexionen um 20:06

## burn-out Symptome Endphase

Verlust der Freude an früher als angenehm erlebten Aktivitäten,  
emotionale Erschöpfung vorherrschend.

Ängstlichkeit, Angstzustände

Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Empfundene Ohnmacht und Hilflosigkeit in Bezug auf eigene Beeinflussungsmöglichkeiten des Umfeldes

Negative Einstellungen in Bezug auf die eigenen Aufgaben

Wertverlust, Gefühl der Sinnlosigkeit

Zynismus und Rückzug

Probleme der Konzentration, deutliche Abnahme der Leistungsfähigkeit

Fehlleistungen

Sexuelle Funktionsstörungen, Gewichtsveränderungen aufgrund veränderten Essverhaltens

Antriebslosigkeit

Ständige Müdigkeit und anhaltende Erschöpfung,

Regenerationszeiten sind deutlich verlängert

Aus.D. Rathjen. Coaching am Rande von burnout.In: Psychologie in Österreich 1/2006

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 20:00

## burn-out Symptome Anfangsphase

Freiwillige, unbezahlte Mehrarbeit, hoher Einsatz für Ziele

Hohe Identifikation mit den Aufgaben

Das Gefühl, keine Zeit zu haben

Vernachlässigung eigener BEDÜRFNISSE

Beschränkung sozialer Kontakte auf das berufliche Umfeld

Idealistische Ansprüche, Perfektionismus

Es fällt schwer, sich zu entspannen

Aus-D. Rathjen: Coaching am Rande von burnout.In.Psychologie in Österreich 1/2006

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 19:57

## Typische Fragen im Coaching

Wie strukturiere ich meinen Arbeitsalltag so, dass ich innerhalb von Informationsflut und Zeitdruck konzentriert bleibe ?

Wie und wo setze ich mich selbst unter Druck ?

Was sind Warnsignale und wie steuere ich dagegen ?  
Wie setze ich mir realistische Ziele ?  
Wann bin ich bei fehlender Rückmeldung von außen mit den eigenen Leistungen zufrieden ?  
Wie organisiere ich mir fehlende Rückmeldungen ?  
Welche Rollen fülle ich aus ?  
Wie kläre ich Aufgabenstellungen und Verantwortungen ?  
Wie und wo setze ich sinnvolle Grenzen ?  
Wo organisiere ich mir notwendige Unterstützung ?  
Welche Werte leiten mich bei meiner Arbeit ?  
Auf welche Säulen stütze ich meine work-life balance ?  
Wie Sorge ich dafür, das der Zugang zu meinen eigenen Kraftquellen erhalten bleibt ?  
Welche Formen der Erholung brauche ich wie und wann ?  
Wie erkenne ich eigene Gestaltungsfeiräume, wie nutze ich diese-und was lässt sich nicht verändern ?  
Wie gehe ich damit um ?  
Wofür übernehme ich Verantwortung und wofür nicht ?  
Aus:Dorothee Rathjen:Coaching am Rande von burnout. In: Psychologie in Österreich 1/2006

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 19:45

Dienstag, 24. Januar 2006

## **Lebenskrise**

Lebenskrisen können nicht auf 6-8 Wochen begrenzt werden, wie oft angenommen wird. Sie dauern oft mehrere Jahre. Krisen wecken ein Bedürfnis nach einem Verständnis ihrer Ursachen, was oft gleichbedeutend ist mit mehr Verständnis für das Leben an sich.

Eine Krise durchläuft 6 Phasen:

- 1: Die AUSGANGSSITUATION, zu der die Biographie der Betroffenen und die aktuelle Vorgeschichte gehören.
  - 2: Der AUSLÖSER der Krise und der Beginn der Krise
  - 3: Die Phase des CHAOS und der Desorganisation des emotionalen Gleichgewichtes.
  - 4: Die Phase der BEWÄLTIGUNG der Krise
  - 5: Die REORGANISATION des Lebens auf einem anderen Niveau als vor der Krise.
- (M. Ritter-Gekeler: lebens- & Sterbekrisen, München 1992, S.48)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 14:46

Dienstag, 25. Oktober 2005

## **Vorbeugung burn-out**

### **Prävention gegen Burn-Out**

#### **Setzen Sie sich realistische Ziele**

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Ziele auch erreichbar sind. Setzen Sie sich Teilziele, die in nicht mehr als einem Jahr erreicht werden können.

#### **Hören Sie auf, andere verändern zu wollen**

Versuchen Sie andere so zu akzeptieren, wie sie sind und versuchen Sie andere nicht grundlegend und dauernd zu verändern. Lassen Sie sich keine unrealistischen Versprechungen geben.

#### **Trennen Sie zwischen Arbeit und Freizeit**

Halten Sie Ihre Arbeitszeiten ein. Lassen Sie Überstunden nicht zum Normalzustand werden.

#### **Pflegen Sie berufliche Alternativen**

Versuchen Sie in Ihrer Freizeit bewusst Alternativen zu Ihrem Beruf zu pflegen. Je weiter weg vom Beruf, umso besser. Vermeiden Sie, auch in Ihrer Freizeit berufähnliche Interessen zu verfolgen.

#### **Pflegen Sie Ihre Sozialkontakte**

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Familie und Freunde. Sehen Sie diese Zeiten als mindestens so wichtig an, wie die Zeiten für Arbeit. Pflegen Sie bewusst Freundschaften, am besten mit Personen, die Ihrer Berufsgruppe nicht angehören.

#### **Lernen Sie bewusst zu trödeln**

Ihr Körper signalisiert Ihnen deutlich, wann Sie trödeln sollten, sich also mit scheinbar nicht so wichtigen Dingen beschäftigen sollten. Lernen Sie diese Zeit nicht als verlorene, sondern für Ihr psychisches Gleichgewicht als wichtige Zeit zu akzeptieren.

#### **Lernen Sie mit Ihrer Macht und Machtlosigkeit umzugehen**

Lernen Sie zu akzeptieren, dass Sie Macht haben, vor allem im Umgang mit sozial Schwächeren. Lernen Sie zu akzeptieren, dass andere dieses Machtgefälle wahrscheinlich deutlicher als Sie wahrnehmen.

#### **Machen Sie Ihre Grenzen deutlich**

Zeigen Sie dem anderen, wo Ihre Grenzen sind. Achten Sie darauf, für sich selbst bestimmte Grenzen zu akzeptieren und einzuhalten.

#### **Achten Sie auf die Einhaltung von Regeln**

Vereinbaren Sie mit dem anderen bestimmte Regeln für den Umgang miteinander. Vereinbaren Sie auch Sanktionen bei Regelverstößen. Versuchen Sie die Regeln und die vereinbarten Sanktionen einzuhalten.

#### **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.

#### **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.

#### **Kündigen Sie**

Sehen Sie langfristig keine Veränderung Ihrer Situation, kündigen Sie, auch wenn dies im ersten Moment schwierig erscheint. Sie verbringen sehr viel Zeit am Arbeitsplatz und bezahlen es physisch und psychisch sehr teuer, wenn Sie langfristig in einem Burn-Out stecken.

Text von: Dr. Harald Mathé BÖP Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

## **Blog Export: Burnout Coaching, <http://www.burnout-coaching.net/>**

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 13:36

Sonntag, 23. Oktober 2005

## **Stressbewältigung**

Informationen aus: [www.mannsein.at](http://www.mannsein.at)  
Die Krise als Chance  
Vaterwunden  
Stress  
Gesundheit

Der Weg ist nicht wirklich wichtig. Wichtig ist, wie authentisch der Suchende ist. Darum geht es wirklich. Du kannst auf deiner inneren Reise jeden Weg gehen - wenn du aufrichtig und echt bist, wirst du am Ziel ankommen.

Osho

Stress und die Bewältigung

Anzeichen für zuviel Stress können u.a. sein:

- innere Spannung
- Ängste
- Verdauungsstörungen
- Übergewicht
- Schlaflosigkeit
- Herzerkrankungen
- Magenerkrankungen
- Schweißausbrüche

Einige Impulse für die persönliche Stressbewältigung aus ganzheitsmedizinischer Sicht:

- Persönliche Wertschätzung
- Schlaf
- Stopp sagen
- Ernährung mit Genuss
- Bewegung
- Feste feiern
- Reduzierung von Alkohol + Nikotin
- Reduzierung der Reizüberflutung (Fernsehen, Menschendichte)
- Lernfeld Natur
- offen werden für meinen spirituellen Weg
- Reduzierung des Perfektionismus
- Bewusste Atmung
- Rhythmus
- Klarheiten
- Entscheidungen
- Auf Ressourcen achte

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 09:06

Dienstag, 18. Oktober 2005

### **Kontakt & Information NEWS**

burn-out geht alle an. Da gerade die Betroffenen oft nicht merken in was sie hineinrutschen gibt es ab sofort die Möglichkeit wenn Du jemanden in deinem Umfeld hast, von dem du meinst er könnte Aufklärung brauchen deien oder seine/ihre e-mail Adresse in diesem web-log einzutragen.

es werden von Zeit zu Zeit NEWS versendet mit Aufklärungsinhalten.

Es geht ganz leicht. Die Adresse einfach unter NEWSLETTER eintragen und auf Senden drücken.

Ich freue mich natürlich auch wenn du vielleicht anderen ein mail schickst und auf dieses informative web-log aufmerksam machst.

Danke für deine Unterstützung: Norbert Krennmair

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 13:01

Mittwoch, 10. August 2005

## **Eigensinn und Würde**

Eine der Grundlagen von burn-out ist mangelnder Eigensinn.

7 Selbstreflexionsfragen zum Eigensinn und zur Würde von LawrenceLeShan  
unter [www.monoblog.de](http://www.monoblog.de) Psychosoziale Gesundheitsfaktoren

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 11:18

Montag, 8. August 2005

### **Arbeitsmittel RAUM**

15./16.10.2005 Event-und Congresscenter Modul, Wien

Arbeitspsychologie für gesunde Organisationen

Fachtagung des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP) gemeinsam mit der Sektion Arbeits-, Wirtschafts-und Organisationspsychologie

workshop" Arbeitsmittel RAUM als Leistungs-und Erfolgsfaktor: Mag. Norbert Krennmair

Das Produktionsmittel Raum ist ein wesentlicher Erfolgsgestaltungsfaktor und auch eine Chance zum mehr Lebens-und Leistungsqualität im Arbeitsalltag. gerade auch für ArbeitspsychologInnen kann die Reflexion und Optimierung der feed-backSchleife Mensch und Arbeitsraum im Hinblick auf Funktionalität, Arbeitszufriedenheit und Gesundheitsförderung ein guter Ansatzpunkt sein.

Weitere Info: BÖP Wien 01/407 26 71 15; [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 14:56

Sonntag, 17. Juli 2005

### **Alkoholabhängigkeit/Kriterien**

Zwang: Sie verspüren den starken Wunsch, Alkohol zu trinken

Kontrollverlust: Sie sind nicht mehr in der Lage, den Alkoholkonsum vernünftig zu steuern

Entzugserscheinungen: Nach Absetzen oder Einschränkung des Alkoholkonsums treten körperliche Beschwerden auf.

Gewöhnung: Sie benötigen immer mehr Alkohol, um die ursprüngliche Wirkung zu erreichen

Vernachlässigung: Sie gehen nicht mehr Ihren Interessen nach oder wirken mit der Zeit ungepflegt

Anhaltender Alkoholkonsum trotz Gesundheitsschäden: Sie trinken, obwohl ärztliche Untersuchungen eindeutig ergeben haben, dass Ihre Gesundheit in Gefahr ist.

Alkoholkonsum zu unpassenden Zeiten: Sie trinken während der Arbeitszeit oder auch im Straßenverkehr Alkohol

Alkoholkonsum ohne Rücksicht auf soziale Auswirkungen: Sie trinken weiter, obwohl Sie Probleme in der Familie haben oder der Alkohol der Grund für den Arbeitsplatzverlust war.

Selbsttest unter : [www2.netdoktor.de/teste\\_dich\\_selbst/alkoholkonsum.asp](http://www2.netdoktor.de/teste_dich_selbst/alkoholkonsum.asp)

Quelle: training Nr.4/Juni 2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 10:10

### **Alkohol**

Die Zahl der chronisch alkoholkranken Personen in Ö beträgt ca. 330.000 das sind etwa 5 %. 10% der Bevölkerung trinken rund 50% des Alkohols. 40.000 Todesfälle stehen jährlich in Zusammenhang mit Alkohol, das entspricht dem Absturz eines mittelgroßen Flugzeuges an jedem Tag im Jahr. Die Österreicher geben pro Jahr etwa 4,5 Milliarden für alkoholische Getränke aus.

Quelle: Training Nr.4/Juni 2005 Alkohol-tolerierte Gesellschaftsdroge

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskrit. Reflexionen um 10:05

Samstag, 2. Juli 2005

## Säulen der Gesundheit

Schon Hippokrates beschwor die Säulen der Gesundheit - BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, ENTSPANNUNG, BEWUßTHEIT und UMWELTVERANTWORTUNG. Von jeder dieser Säulen aus kann man seine Lebensqualität steigern, und alle zusammen ergeben den wunderbaren Effekt ansteckender Gesundheit.

Die Säulen der Gesundheit, Körperintelligenz durch Bewegung, Ernährung und Entspannung von Ruediger Dahlke, Baldur Preiml und Franz Mühlbauer Die Säulen der Gesundheit(Book)Rüdiger Dahlke, Baldur Preiml, Franz MühlbauerReleased: November 2001

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheitsinnovation um 15:11

## Zeit für Nichts

Nehmen Sie sich Zeit für den Artikel über Nichts aus Modern Times 02/2005

"Wovor hast du Angst?", fragte sie. "Vor der Leere, der Dunkelheit, dem Nichts", antwortet der Mann. "dann komm mit mir", sagte sie und nimmt ihn bei der Hand. Sie führt ihn auf die Wiese vor ihrem Haus. Nacht senkt sich über das Land. "Setz dich", fordert sie ihn auf. "Aber es wird schon dunkel, wir sollten hinein gehen. Ich muß noch arbeiten", drängt er. Doch da sitzt sie, mitten im Gras, regungslos, schweigend. Unruhig geht er auf und ab, denkt an seine endlose Rückrufliste, offene Punkte auf seiner Agenda, die Termine des nächsten Tages. Sein Kopf scheint zu zerspringen, sein Körper schreit nach Aktivität. Und sie sitzt einfach da, beharrlich schweigend, den Blick auf den Himmle gerichtet. Neugierig geworden läßt er sich schließlich neben ihr nieder und sieht nach oben. Die Sterne funkeln, hier und da blinken die Lichter eines Flugzeugs, weit weg der sanfte Schimmer einer Stadt, der den Horizont erhellt. Dazwischen absolute Dunkelheit wie schwarzer Samt, der ihn magisch anzieht, eine Tiefe, in der seine Gedanken sich reihen wie Perlen einer Kette und dann verleiren. Er weiß nicht, wann und wie es gesschieht. Aber aus der Stille der Dunkelheit, die ihn umgibt, durchströmt ihn ein ihm bisher unbekannter Friede, eine Kraft, wie er sie noch nie verspürt hat. "Das wollte ich dir zeigen", sagte sie.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 14:54

## Natürlicher Rhythmus

Alle lebendigen Prozesse unterliegen natürlichen Rhythmen. Der Tag ist in natürliche Phasen gegliedert (siehe Gebetszeiten im Islam), d.h. es gibt den richtigen Zeitpunkt Pause zu machen, zu Essen, produktiv zu sein, nachdenklich zu sein etc. Jeder Mensch hat einen anderen Rhythmus, wann er hochleistungsfähig ist. Wir können uns ca 1,5 Stunden konzentrieren dann brauchen wir Pause.

"Doch es ist nicht nur die Geschwindigkeit schlechthin, die zunehmend Probleme bereitet, sondern auch die Tatsache, daß auf vielen Ebenen der Gesellschaft natürliche Rhythmen mißachtet werden - zum Schaden von Mensch und Natur." In Luxusartikel Zeit, Modern Times 02/2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Körperintelligenz um 14:31

## Schneller, höher, toller

Eine der wesentlichen Ursache dieser Raserei (der Tempowahn der Mikroelektronik strahlt auch auf andere Märkte aus und läßt kaum eine Branche unberührt) - die oft schlimme Folgen für die Gesundheit der Menschen, das Ökosystem und nicht zuletzt auch für die Unternehmen hat - ist in der Entwicklung der globalen Ökonomie zu suchen: Dort ist die Spekulation mit fiktivem Kapital, also das, was sich an den Börsen abspielt, sehr viel wichtiger geworden als Investitionen in reale Produktionen und Dienstleistungen, die wirkliche Wertschöpfung. Die Gewinne der Aktionäre sind also noch gar nicht erwirtschaftet.

Laut der globalisierungskritischen Organisation ATTAC in Österreich stammen nur 1,5 % der weltweiten Umsätze aus dem Güter- und Dienstleistungsverkehr, während es sich bei 98,5% UM FINANZTRANSAKTIONEN, mit meist spekulativem Charakter handelt, Deshalb nennt man diese Wirtschaftsform häufig auch Kasinokapitalismus, ein Spiel nach dem Motte 'Wetten, daß..?'. Ein gefährliches Spiel. In:Modern Times. Das Magazin zur Mastercard 02/2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesellschaftskrit. Reflexionen um 14:23

### **Ganzheitliche Gesundheit**

Frage des Interviewers: Dann ist ja der Hintergedanke des Ganzen, dass der Mensch als Ganzes `gesund` sein muss, um qualitativ arbeiten zu können.

Krennmair: Ja, wobei `ganz gesund` eben ein sinnliches und sinnvolles Selbstverständnis - ein positives Konzept von Lebendigkeit, von menschlichem Maß etc braucht. Es müssen verschiedene Lebensdimensionen betrachtet werden, wie körperliche Gesundheit, seelische Gesundheit, ökonomische Gesundheit, gesunde Beziehungen, gesunde Teamprozesse etc, was zu Themen wie Lebensunternehmertum, Life Balance aber auch Selbststeuerung im Sinne bewusster Lebensgestaltung führt. Das Grundprobleme ist eben das es in unserer Kultur keine `Gesundheitsphilosophie` gibt, bestehend aus Ernährungslehre aus Bewegungslehre aus Körperübungssystemen aus im Alltag praktizierten Werthaltungen und so weiter.

Auszug aus: XII ...weil der Mensch eben keine triviale Maschine ist....Der Wert der Gesundheit im Blickpunkt-Norbert Krennmair in Interview. In: Unternehmensführung durch Werte. Konzepte-Methoden- Anwendungen. F. Auinger, W.R. Böhnisch, H.Stummer(Hrsg.)DUV 2005

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 14:14

### **Salutogenese**

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Nach dem salutogenese-Modell von Antonovsky hängt Gesundheit ab vom Kohärenzgefühl - einem Gefühl des Vertrauens in die Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit von Ereignissen, Beziehungen und Lebenssituationen. Das Erlebnis von Stress z.B. ist danach das Ergebnis der Bewertung, ob Belastung als störend, `kränkend` und krankmachend oder als Herausforderung mit der Möglichkeit des Erfahrungssammelns empfunden wird.

In: Klaus Jorh/ Nossrat Peseschkian: Salutogenese und Positive Psychotherapie. Verlag Hans Huber 2003

Salutogenese und positive Psychotherapie(Book)Klaus Jork, Nossrat PeseschkianReleased: Dezember 2002

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 14:06

Montag, 27. Juni 2005

## Die Absicht zählt

Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie doch Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

aus:

Watzlawick, Paul

Anleitung zum Unglücklichsein

Anleitung zum Unglücklichsein(Book)Paul WatzlawickReleased: November 2003

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 22:34

## Was ist Stress ?

Stress bedeutet ein Missverhältnis zwischen einer gestellten Anforderung und der Einschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten.

Stressauslösende Situationen sind solche, die Schaden/Verlust/, Bedrohung und/oder Herausforderung beinhalten.

Wichtig ist dabei die subjektive Bewertung

Es geht

um die Erwartung einer Anforderung

um den Anspruch, nach der die eigene Reaktion beurteilt wird

um das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und Mittel ‡ Unterstützung

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 22:20

## Gesundheitsförderung im Betrieb

Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen und Dienstleistungsorganisationen hängen in zunehmendem Maße von Motivation und Leistungsfähigkeit ihrer Beschäftigten ab, deren Denken, Fühlen und Handeln maßgeblich von ihrem Wohlbefinden und ihrer Gesundheit abhängen.

Attraktive Arbeitsumwelten bieten

1. Interessante Aufgaben
2. Kollegiales Betriebsklima
3. Eigenständige Verantwortung
4. Angemessenes Einkommen
5. Gute Weiterbildung
6. Kooperativer Führungsstil
7. Flexible Arbeitszeiten

8. Hohes fachliches Niveau
9. Gute Aufstiegschancen

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Arbeitspsychologie um 22:17

### Gesundheit

Gesundheit bedeutet sich an die Gesundheit zu erinnern.

Haben Sie pro Tag 20 min Zeit sich zu erinnern ??

Wir sorgen uns um alles mögliche nur nicht um das Heil unserer Seele. Aber solange ich lebe ist es nicht zu spät sich daran zu beteiligen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Gesundheitsinnovation um 22:08

### Quellen innerer Kraft

Unsere Ressourcen sind oft verborgen unter einer dicken Schale. Wenn ich an den inneren Kern herankommen, in dem - in nuce - alle Kraft gesammelt ist, dann wird neue Energie in mein Denken und Tun fließen, dann wird etwas in mir aufblühen. In jedem von uns ist dieser Kern, voller Energie, voller Verheißung. (Anselm Grün)

Der Mensch hat in jedem Augenblick alles zu Verfügung was erbraucht. In diesem bewußtsein zu leben ist lernbar. Wir können üebend daran arbeiten immer mehr Mensch zu werden, indem wir lernen uns zu entspannen und zu meditieren, es braucht einfach ein paar Minuten, die Bereitschaft zu LERNEN.

Seminar KURZENSPANNUNG am Arbeitsplatz erfolgreich durchgeführt für renommierte österreichische Firmen wie AMS, Arbeiterkammer O.Ö., Krößwang, etc...  
[www.rund-um-selbst.com](http://www.rund-um-selbst.com); [www.change2.at](http://www.change2.at)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 21:55

### Mensch

Ich sage Ihnen mein Lieber: `Sie leben unter ihren Niveau.`

Der Mensch hat die Aufgabe immer mehr Mensch zu werden.

Die Arbeit an sich ist die Arbeit an sich.

Nur der ist ein Mensch, der sich dem süßen Nichts-Tun hingeben kann. (Cicero)

Mehr davon unter : [www.monoblog.de](http://www.monoblog.de)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 21:53

### Entstehensbedingungen

Wesentliche Entstehensbedingungen und Nährboden für Burnout:

- Zugehörigkeit zu unterschiedlichen Wertsystemen
- zu hohe Ideale und Erwartungen
- Häufung von lebensphasenspezifischen Belastungen
- körperliche und psychosomatische Risikofaktoren
- Dauerstressbelastung die positiv verstärkt wird
- sehr plötzliche Lebensumbrüche
- Zukunftsängste
- summatorische Lebensbelastungsfaktoren

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 21:51

## Einzelcoaching im SBZ

### Burnout Einzelcoaching

Das Burnout-Coaching arbeitet daran einen Burnout Prozess abzufangen, ihn in sinnvolle und sinnliche Bahnen zu lenken und eine positive Entwicklungsrichtung der Individuation zu unterstützen, indem ein Verständnis der Hintergründe und Zusammenhänge dieser komplexen 'Leistungserkrankung' geschaffen wird.

Eine neue bessere Selbstwahrnehmung, Selbststeuerungsfähigkeiten, Selbstheilungs-kräfte und die gesunden Selbstgestaltungspotentiale des Individuums werden in ihrer Entfaltung gefördert.

Die Begleitung erfolgt über ein Basispaket von 5 Doppelstunden (je 1,5 Stunden), das jeweils eine Kombination an Reflexion, Erlernen von Entspannungsmethoden, Aufklärung, körpertherapeutisch stützenden Einflussnahmen und individueller Beratung darstellt.

Gearbeitet wird insbesondere an:

- der Auffaltung der verschiedenen Ebenen und Einflüssen der komplexen Lebenssituation
- Individuellen Faktoren der Persönlichkeit und Lebensphase
- destruktive Ideale, Selbstschutz, Lebenswerte
- Soziales Umfeld und Beziehungsfaktoren
- förderliche und hinderliche Beziehungen
- Zugehörigkeit zu verschiedenen Wertsystemen
- Gesellschaftliche Entwicklung
- Beschleunigung
- Psychoökonomische Bedingungen

- der unmittelbaren Stärkung der eigenen Handlungs- und Heilungspotentiale
- Entspannungsübungen anwenden lernen
- Zustandsänderungskompetenz unterstützen
- Unterbrechen von destruktiven Prozessen, Haltungen, Zuständen
- Körpertherapeutische Unterstützung

- der Begleitung in der langsamen Reduktion der Belastungsfaktoren
- Reaktivierung von lebensförderlichen Werten und Interessen
- Lebensausrichtung und bewusste Lebensgestaltung - life balance

Mag. Norbert Krennmair  
SBZ, Pollheimerstraße 2, Wels  
Mobil: 0699-15552555

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in born out of burn out um 21:47

## Stress oder burn-out ?

Interview mit Dr. Dagmar Ruhwandel (37) Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie: In men's health 06/2005

Wie unterscheidet sich einfacher Stress von Burn-out ?

R: Von normalem Stress erholen Sie sich wieder, vom Burnout ohne Hilfe nicht, denn eines der wichtigsten Symptome ist der Verlust der Regenerationsfähigkeit.

Gibt es weitere Anzeichen dafür ?

Das eindeutigste ist Gleichgültigkeit. Wenn man vom Kopf her weiß, dass man sich freuen oder ärgern müsste, aber innerlich leer ist, ist man mitten im letzten Burn-out Stadium .

Gibt es frühere Warnzeichen ?

Man sollte es ernst nehmen, wenn man gereizt ist, sich vor Kollegen und Kunden zurückzieht, Gespräche vermeidet oder sich in Meetings kaum noch beteiligt. Das Maß setzt dabei die Persönlichkeit.

Wer ist besonders gefährdet ?

Menschen mit nur wenig sozialem Rückhalt, wobei der Rückzug von Freunden und Familie auch der Beginn eines Burn-out sein kann. Ein Teufelskreis. besonders gefährdet ist auch, wer ungern Hilfe annimmt. Damit ist das Delegieren in Job und Alltag gemeint, aber auch das Akzeptieren von Unterstützung bei Problemen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 21:35

### **workoholic**

Drei oder mehr ja-Aworten auf die folgenden Fragen bedeuten das Sie wahrscheinlich arbeitssüchtig sind: (Quelle `workoholic Anonymus: In: Arbeit als Weg, C. Whitmeyer , Spirti Fischer).

1. Haben Sie mehr Freude an ihrer Arbeit als an ihrer Familie oder an etwas anderem ?
2. Gibt es Zeiten , in denen die Arbeit Ihnen ganz leicht fällt, und andere Zeiten, wo Sie nichts schaffen ?
3. Nehmen Sie sich Arbeit mit ins Bett ? zum Wochenende ? in den Urlaub?
4. Sprechen Sie am liebsten oder am meisten über Ihre Arbeit ?
5. Arbeiten Sie mehr als 40 Stunden in der Woche ?
6. Machen Sie aus Ihren Hobby geldbringende Unternehmungen ?
7. Übernehmen Sie die volle Verantwortung für das Ergebnis ihrer Arbeit ?
8. Haben Ihre Verwandten und Freunde es aufgegeben, von Ihnen Pünktlichkeit zu erwarten ?
9. Übernehmen Sie zusätzliche Aufgaben, weil Sie befürchten , dass diese sonst unerledigt bleiben ?
10. Unterschätzen Sie die zeitliche Dauer eines Projektes und hetzen dann, damit es rechtzeitig fertig wird ?
11. Glauben Sie dass es in Ordnung ist, lange zu arbeiten , wenn man seine Arbeit gerne tut ?
12. Haben Sie wenig Geduld mit Menschen , die neben Ihrer Arbeit noch andere Prioritäten haben ?
13. Befürchten Sie , dass Sie Ihre Stelle verlieren oder versagen, wenn Sie nicht hart genug arbeiten ?
14. Machen Sie sich ständig Sorgen um die Zukunft, selbst wenn alles gut geht ?
15. Sind Sie voller Energie, und konkurrieren Sie bei allem , auch beim Spielen ?
16. Sind Sie gereizt, wenn man Sie bittet, mit Ihrer Arbeit aufzuhören und etwas anderes zu tun ?
17. Haben sich Ihre langen Arbeitszeiten negativ auf Ihre Familie und auf andere beziehungungen ausgewirkt ?
18. Denken Sie an Ihre Arbeit, wenn Sie Auto fahren, beim Einschlafen oder wenn andere reden ?
19. Wenn Sie alleine für sich essen, arbeiten oder lesen sie dann dabei ?
20. Glauben Sie, dass mehr Geld die anderen Probleme in Ihrem Leben lösen wird ?

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 18:21

Mittwoch, 22. Juni 2005

## Entspannung

Die fünf Arten der Gelöstheit:

1. Gelöstheit durch volle Beteiligung an dem was wir gerade tun.
2. Gelöstheit durchn Selbst(Wertschätzung) und Verzicht auf Erklärungen, Zuschreibungen, Kritik über /an uns und an anderen.
3. Gelöstheit durch das Erfüllen dessen, was wir zu tun haben.
  - a. Worin finde ich Erfüllung ?
  - b. Was ist notwendigerweise zu tun.
4. Gelöstheit die durch die Freiheit von Anhaftungen entsteht.
  - a. Freiheit von falschen Werten – Eigenwilligkeit
  - b. Freiheit von Schuld – das tun können was ich für richtig halte
  - c. Freiheit von Angst – Vertrauen in das Leben
  - d. Freiheit von Einsamkeit – für sich sein können
  - e. Freiheit von Orientierungslosigkeit – einem Stern folgen
5. Gelöstheit, die durch richtigen Umgang mit Energie entsteht.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Körperintelligenz um 10:19

## Verspannung

BREEMA® – Verspannung

Ein Freund war von einer langen Reise zurückgekehrt. „ Wie geht es ?, fragte ich.  
„ Schlecht“, sagte er. „ Mein Haus fällt auseinander. Das Dach ist undicht, die Grundmauern haben Risse, sogar Termitenschäden habe ich entdeckt.“  
„ Wie lange warst du weg ?“, fragte ich.  
„ Fast ein Jahr.“  
„ Fast ein Jahr und dein Haus ist in einem derart schlechten Zustand ? Wie alt bist du ?“, fragte ich. „Dreiðig.“  
„ Dreiðig Jahre hast du nicht in deinem Körper gewohnt, was glaubst du was da wohl los ist ?“

Es gibt fünf Arten der Verspannung:

1. Verspannung, die entsteht, wenn wir kein Interesse daran haben, uns an dem zu beteiligen, was wir gerade tun und wo wir gerade stehen.
  2. Verspannung, die durch unsere Kritik an uns selbst oder an anderen entsteht, un durch Kritik andere an uns.
  3. Verspannung, die dadurch entsteht, dass wir nicht erfüllen, was wir zu tun haben.
  4. Verspannung, die durch Sorgen und Angst entsteht.
  5. Verspannung, die durch falschen Umgang mit Energie entsteht.
- [www.breema.com](http://www.breema.com)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 10:17

Dienstag, 21. Juni 2005

## **Lebenskunst**

"An uns selbst liegt es, dass wir glücklich werden. Ist leben also eine Kunst ? Anselm Grün sagt: Ja - und jeder kann diese Kunst lernen. Seine Einsicht: Es bringt nichts, sich unter Druck zu setzen. Wer überzogene Ansprüche hat, steht sich selbst im Weg. Wer gut zu sich ist, hat es im Leben leichter. Worauf es ankommt ? Erkennen, was wirklich wichtig ist, innehalten statt hetzen. Dinge reifen lassen und seinen eigenen Rhythmus suchen. Das rechte Maß in allem finden. Tun, was Leib und Seele gut tut. Sich selbst und andere mit nachsichtigen Augen betrachten. Darin besteht die Kunst: sich tief auf das Leben einzulassen - und offen bleiben für das Überraschende, das das Leben bereit hält - für jeden und für jede. jeden Tag." In: Anselm Grün: Buch der Lebenskunst Buch der Lebenskunst(Book)Anselm GrünReleased: Juli 2002

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 15:53

## **Depression-die Last der Freiheit**

Die Karriere der Depression beginnt in dem Augenblick, in dem das disziplinarische Modell der Verhaltenssteuerung, das autoritär und verbietend den sozialen Klassen und den beiden Geschlechtern ihre Rolle zuweist, zugunsten einer Norm aufgegeben wird, die jeden zu persönlicher Initiative auffordert: ihn dazu verpflichtet, er selbst zu werden. Die Konsequenz dieser neuen Norm ist, dass die Verantwortung für unser Leben nicht nur in uns selbst liegt, sondern auch im kollektiven Zwischenmenschlichen. Dieses Buch wird zeigen, dass die Depression die genaue Umkehrung dieser Konstellation ist. Sie ist eine Krankheit der Verantwortlichkeit, in der ein Gefühl der Minderwertigkeit vorherrscht. Der Depressive ist nicht voll auf der Höhe, er ist erschöpft von der Anstrengung, er selbst sein zu müssen. In: Alain Ehrenberg: Das erschöpfte Selbst. Campus

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 15:46

## **Lebens-Er-Mutigungen**

Ein Tropfen Vertrauen ist mehr als ein Meer an Information.

Ich bin Vorhanden um das anzunehmen was vorhanden ist.

Wie kann ich dem inneren Punkt (Ort) näher kommen, der alles weiß, der heil ist, Fülle hat, Kraft gebirt, Mut gibt, und erlaubt ?

Die Kostbarkeit dieses Augenblicks ist alles was das Leben dir gibt.

Wenn du jetzt nicht Du selbst bist, dann bist du's nie. Jetzt gerade eben ist der beste Zeitpunkt, das zu tun, was du immer tun wolltest.

Die Sonne scheint ob du's merkst oder nicht.

Du musst nichts erreichen. Sei einfach.

Unser Becher muß größer werden, damit wir mehr Wirklichkeit empfangen.

Mein Lieber ich sage Ihnen: Sie leben unter ihrem Niveau.

In jedem Menschen schlummert eine Werdegestalt.

Mische Tun und Nicht-Tun, dann lebst du in Freude.

Entdecke in deiner Seele Rosewngarten um Rosengarten.(Rumi)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 15:31

## Lebens-ER-Mahnungen

Solange ich lebe ist es nicht zu spät sich daran zu beteiligen.

Wenn ihre Fähigkeit sich abzumühen, ihre Fähigkeit zu genießen übertrifft sind sie langsam am Ende.

Ich sage Ihnen mein Lieber: Sie leben unter Ihrem Niveau.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:51

## burn-out Ursachen

Zugehörigkeit zu mehrfach verschiedenen Wertsystemen  
Fischerhütte und Porsche; Firmenkultur - Beziehungskultur - soziales Umfeld  
Zu viele Veränderungen in der Zeit - die Hölle der Möglichkeiten  
e-mails, handy, Verträge, Freizeitangebote,.....  
Hohe Verantwortungsbereitschaft bei steigendem Leistungsdruck  
Zuviele Aufgaben ohne die Fähigkeit loslassen zu können  
Mangelnde Selbstkultur - für sich Sorgen können  
Vernachlässigung in der Wohlstandsgesellschaft  
Emanzipatorische Rollenveränderungen  
Unsicherheiten als Mann , als Frau über gut und richtig  
Doppelstandards in den Lebenswerten  
Mehrere Beziehungen zugleich  
Verlusterfahrungen  
Keine Zeit für Trauer, Schwäche, Verarbeitung

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:45

## burn out & Selbst sein

Es ist schon interessant das der Weg ins burn-out mit sein Stufen eigentlich sehr den Beschreibungen von höheren ENTWICKLUNGSPROZESSEN ähneln, wie sie in spirituellen Wegbeschreibungen zu finden sind. Man kann burn-out auch als entglittene Individuationskrise ansehen. Nur menschen die NETflammt sind können ausbrennen. Das begeistert sein von dem was man tut, führt in ein mehr des Selben . Jeder Mensch der seine ganze Energie auf eine Sache richtet entflammt und dann verbrennt alles unnötige. Das ist auch beschleunigte Entwicklung, allerdings sind nicht alle Phasen dieser Entwicklung angenehm. Denn das Loslassen sich lösen von Vielem tut auch weh. Aber mit dem Leben ist es wie mit der Atmung. Nur wenn man ganz ausatmet , kann man wieder voll einatmen. Das bedeutet: nur wenn man sein bisheriges Leben wirklich `innerlich` loslassen kann, kann man ein Neues beginnen. Schon Goethe sagte: `Wenn du das nicht hast dieses `stirb und werde´, bist du nur ein trüber Gast auf dieser Erde.  
Wenn wir tief drinnenstecken gibt es immer auch einen Teil in uns der hoch hinaus will. Wenn wir zu hoch gesegelt sind , gibt es immer wieder etwas das uns nach unten zieht.  
So heißt es beim heiligen Johannes: `Ich werde hochgezogen von deinem Licht und herabgezogen von meinem eigenen Gewicht.` Es zeigt sich das viele burn-out gebeutelte wieder zu tieferen Lebenswerten und subtiler Lebendigkeit finden.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in born out of burn out um 13:31

## burn-out ?

Burn out bedeutet sich selbst bei dem Versuch zu zerstören, unter Aufbietung aller Kräfte unrealistische Erwartungen zu verwirklichen, die selbstgesetzt oder vom Wertesystem der Gesellschaft aufgezwungen sind (Freudenberger)

Burn out bedeutet den Versuch Ziele, Wünsche und Bedürfnisse, die nicht (mehr) oder nur unter Hintanstellung der meisten anderen Ziele zu realisieren sind (Burisch)

Die Literatur kennt folgende weitere Beschreibungen:

- Erfahrung körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung (Pines)
- Nicht in den eigenen Schuhen stehen. (Fremdgesteuert)
  
- Syndrom aus
  - 1) emotionaler Erschöpfung,
  - 2) Depersonalisierung und
  - 3) reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit (Maslach, Jackson)
  
- 1) Verlust an Gefühl und Empfindung, Mangel an Zuversicht, Interesse und Vitalität
- 2) Negative oder unangemessene Einstellung in bezug auf Kunden, Reizbarkeit, Verlust an Idealismus, Rückzug, Versachlichung
- 3) Depression, niedrige Arbeitsmoral, verminderte Produktivität und Leistungsfähigkeit
  
- Sich entleeren, die eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen erschöpfen.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:28

## burn-out Symptomliste

Symptome:

Gesundheit:

- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Häufige bzw. chronisch Erkältungen, Infektionen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Magen-Darmstörungen, Ulcus
- Plötzlicher Gewichtsverlust bzw. –zunahme
- Chronische Verspannungen, Bandscheibenprobleme
- Erhöhte prämenstruelle Spannungen
- Zyklusverschiebungen, Ammenorrhoe
- Arbeitsunfälle durch risikoreiches Verhalten
- Bluthochdruck
- Diabetes, Asthma (je nach Prädisposition)
  
- Erhöhter Konsum von Nikotin, Alkohol, Tabletten, Kaffee ect.
- Risikoreiches Verhalten, Unfälle
- Starke Stimmungsschwankungen

Psychisch

- Hyperaktivität bzw. Antriebslosigkeit
- Erhöhte Reizbarkeit, Aggression
- Emotionale Distanzierung, Verflachung
- Paranoia
- Abnehmende emotionale Kontrolle
- Undefinierbare Ängste,
- Panikattacken
- Konzentrationsschwäche
- Erhöhte Neigung zum Tagträumen
- Nervöse Ticks
- Zwanghaftes Verhalten?

Sozial

- Isolierung von Kollegen (bzw. Überbeanspruchung dieser)
- Mechanisierung der Klienten/Kunden-Beziehung
- Erhöhte Konflikthäufigkeit mit andern
- Soziale Isolierung (Arbeit deckt persönliche und soziale Bedürfnisse ab)
- Familiäre Probleme

Zynismus  
Langeweile  
Größenwahn  
Misstrauen (Kollegen, Vorgesetzten, Supervisoren ggüber)  
Rechthaberei  
Überkritische Haltung anderen gegenüber  
Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Machtlosigkeit, Bedeutungs- und Sinnlosigkeit

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:27

## Patientsicht

Die folgenden Zeilen sind eine Patientenreflexion nach einem burn out Coaching Prozess

Es war nicht immer einfach die neuen Anregungen anzunehmen. Begonnen hat dies mit der Empfehlung meines Psychiaters, der meine Lebensgeschichte schon länger kannte. Burn Out, Depression – das waren die bedeutungsschweren Worte, die mich trafen im Kontext seiner medizinischen Ausführungen. Eine therapeutische Unterstützung bräuchte ich. Und er empfiehlt mir ein Medikament, das dazu beiträgt gleichmütig zu werden – Angst, Sorgen und Bedenken werden von der Agressivität befreit, sie schmerzen nicht mehr, bleiben aber nüchtern wahrnehmbar. Für Freude und Begeisterung gilt dasselbe in entsprechender Weise.

## IMMER WISSEN, WAS ALS NÄCHSTES KOMMT

Ein Burn-Out Coaching sollte also die therapeutische Maßnahme sein. Einen einfachen Folder mit bedeutungsschweren Worten und dem Namen des potentiellen Retters nehme ich mit. Ich fahre nach Hause und heule stundenlang; der Boden auf dem ich gebaut habe bricht weg, ich habe keinen Schimmer wie es weiter geht, was ich tun soll. Über all die Jahre hinweg habe ich immer gewußt was zu tun ist, was der nächste, übernächste Schritt ist. Probleme und Herausforderungen waren mein Futter und ich war stolz auf meine Lösungen. Für mich und andere hatte ich Trost, Rat – je nachdem was gebraucht wurde. Ich war ehrgeizig, setzte mir selbst Ziele und ließ mir welche setzen, die ich zu meinen erklärt habe. Ich war immer in Bewegung. Und nun – Sendepause, Stillstand, Nichtwissen.

Recherchen im Internet über Burn Out ergänzen die bisher gehörten Information meiner Ärzte. Es ist also eine Krankheit und keine Modeerscheinung wie etwa Bungee Jumping - die pseudoaufklärerischen Artikel, die ich bis dahin in den Medien vorfand, haben mich also getäuscht. „Bahnt sich über Jahre hinweg an, eine Meßeinrichtung ähnlich der Erdbebenskala über 12 Stufen gibt den Schweregrad an. Eigene Bedürfnisse vernachlässigen, körperliche Beschwerden, Schlaflosigkeit, Zynismus gegenüber anderen.“ Das sind einige Symptome auf dem Weg in die geschlossenen neurologische Abteilung oder Abteilung für Herzinfarktpatienten – wenn der Erkrankte/die Erkrankte nicht rechtzeitig den Mut fasst und sich jemandem anvertraut.

Ich hatte sehr wohl Ahnungen (Intuition?), daß es an der Zeit wäre, die Lügen die mir mein Verstand (seit Jahren?) auftischt, endlich zu hinterfragen– ohne diese Ahnungen jedoch Taten folgen zu lassen. Der Verstand meinte auch, wenn ich zu hinterfragen beginne, könnte ich auch darauf stoßen, daß das wofür ich meine Energie gebe, nicht das richtige für mich ist. Oder dass ich ganz andere Kraftquellen benötige als ich derzeit nutze. Das wäre unbequem. Dann müßte ich was ändern. Vorerst mußte ich aber erkennen, daß ich meinem Kopf überhaupt mein gesamtes Tun bestimmen ließ. Ja, was gibt's den sonst noch außer dem Verstand, der einem sagt was gut und richtig ist? Bis zu diesem Zeitpunkt war da nix anderes.

## MIT EINEM COACH LEBEN LERNEN

Das sollte sich ändern. Es wird sich herausstellen, daß mein Facharzt für mich einen Therapeuten auswählte, der seine Klienten den Weg zur Brücke von der Kopfwelt in die Sinn(es)welt und spirituelle Welt aufzeigt. Die erste Stunde beim Choach diente dem gegenseitigem Abtasten. Er machte sich ein Bild von mir, indem er mich reden ließ (so schien es mir) und beobachtete. Ich ließ mein Gefühl entscheiden ob ich ihn und seine Begleitung haben wollte. Nach mehr als 60 min war für mich klar, daß er mit seiner von mir vermuteten Erfahrung und Kompetenz und vor allem mit seiner Wirkung als Mensch auf mich mein „Weggefährte“ sein wird.

Die Suche nach dem Sinn sei ein zentrale Frage im Leben eines Menschen – war so eine These, die er in den Raum stellte. Meine 1000 Fragezeichen hinter der Stirn konnte er wahrscheinlich nicht sehen – es sei denn, meine fragenden Augen hätten mich verraten. Was sei für mich wirklich wichtig im Leben? Das Denken und Fühlen ist dort wo der Körper

ist – dann sei jemand in seiner Mitte. Das klang nach einem anstrengenden Weg, solchen Themen hatte ich mich nur sehr oberflächlich bis gar nicht gewidmet, Literatur mit solchen Inhalten habe ich eher gemieden. Aber er konnte mich nicht abschrecken.

In der Mitte seiner selbst sein. Dieses Sein, diese Empfindung dazu wahrnehmen gelingt mit einer ganz einfachen Übung. Jedes Mal beim Betreten eines Raumes = beim Überschreiten einer Schwelle den rechten Fuß aufsetzen. So hatte ich einfaches ein Bild, eine Empfindung dazu, was „in der Mitte sein“ meint. Mir wurde bewußt wie oft und wieviel Zeit ich quasi zerrissen durch den Tag eilte. Sogar in meiner nun streßreduzierten Phase, befand sich mein Kopf/Denken nicht immer dort wo sich mein Körper und Fühlen gerade befand. Ich brauche diese praktischen Anleitungen. Damit ich ein „was ist wenn“, von einem „was ist wenn nicht“ unterscheiden kann.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 13:22

Montag, 20. Juni 2005

### Die Zeit der Workaholics

(born out of burn –out)

Arbeit. Ausgebrannt, müde, lustlos - Burn out hat in der rauen Wirklichkeit das Zeug, zur neuen Volkskrankheit zu werden.

Das Problem liegt auf der Hand: In einer Leistungsgesellschaft wie der unseren fällt es schwer, Kraftlosigkeit zuzugeben. Angesichts der Arbeitsmarktsituation auf der einen und eines hohen Lebensstandards auf der anderen Seite ist es nahezu unmöglich, inne zu halten, sich eine Schwäche nicht nur bewusst zu machen, sondern auch Zeit zu investieren, um wieder stark zu werden. „In den letzten 3 Jahren haben sich die Stresssymptome bei den Menschen um 70 Prozent gesteigert. (Vor allem sind es auch) Meist sind es Führungskräfte, die akut burn-out-gefährdet sind, ein Ausfall bedeutet erheblichen wirtschaftlichen Schaden“, erklärt Mag. Norbert Krennmair, Wirtschaftspsychologe und Gründungsmitglied der Beratergruppe change2 in Wels. Einer seiner Arbeitsschwerpunkte ist Burn-out-Coaching.

Die Signale erkennen.

Immer mehr Firmen sehen dem Problem aber ins Auge und nehmen ihre Verantwortung den Mitarbeitern gegenüber wahr. „Bei einem Problem immer nur die Brennstäbe zu wechseln kann sich auf Dauer kein Unternehmen leisten“, bringt Szilard Zimanyi einen Vergleich. Er arbeitet als Leiter des Personal-Management-Service und des Informations- und Organisationsmanagements des E-Werk Wels in Sachen Burn-out-Coaching eng mit Krennmair zusammen. „Im Rahmen von Veränderungsprozessen, wie sie bei uns in den letzten Jahren in Gang gebracht wurden, ist es besonders wichtig, schleichende Überlastungen der Mitarbeiter rechtzeitig zu erkennen und zu stoppen“, so Zimanyi, der für seine Aktivitäten auch vom Vorstand des Unternehmens volle Unterstützung hat. Begonnen hat man im E-Werk Wels mit einem Führungskräfte-Coaching. „Als Personalentwickler muss man einfach über den Tellerrand hinausschauen und Signale erkennen“, so der engagierte Personalist. Er hat etwa die Tatsache, dass die Zeitausgleichs- und Urlaubsrückstellungen rasant im Ansteigen begriffen waren, als ein solches Signal erkannt: Im Rahmen der Umstrukturierungen hatten die neuen Business-Unit-Leiter ambitionierte Vorgaben zu erfüllen, die deutlich mehr Arbeitseinsatz zur Folge hatten. Damit blieb weder für das Familienleben noch für ein Auftanken der Batterien am Wochenende Zeit. Hätte man dem tatenlos zugesehen, dann wäre ein Ausbrennen der maßgeblichen Mitarbeiter die logische Folge gewesen. Heute sind die Coaching-Items jedenfalls fix im Unternehmen integriert und die Mitarbeiter aller Ebenen können davon Gebrauch machen. „Natürlich hat die Tatsache, dass sich die Geschäftsführung Gedanken über das Befinden der Belegschaft macht, auch eine sehr motivierende Wirkung gehabt“, freut sich der Personalist Zimanyi.

Die Haltung ändern.

„Die Anforderungen des globalen Marktes sind nun einmal hart – 30 Prozent mehr Leistung für das gleiche Geld“, beurteilt Norbert Krennmair generell die Lage. Was nicht heißt, dass man mit Aussteigen und Verweigern reagieren soll. Es gibt auch andere Möglichkeiten. „Mit den richtigen Methoden kann sich der Organismus innerhalb weniger Sekunden regenerieren und entspannen. Hier kann man sich also leicht selbst helfen“, so der Psychologe und Coach, der einige typische Warnzeichen für beginnendes Burn out nennt: Die Gefühlskultur verarmt, man spürt sich selbst nicht mehr und hat immer öfter das Gefühl, „daneben“ zu stehen. Auch fehlende innerliche Beteiligung und das nur mehr halbherzige Erledigen von Aufgaben sind erste Anzeichen, dass man ausgebrannt ist. „Es geht nicht darum, den Job zu verlassen, sondern seine Haltung zu ändern. Gelingen kann das, indem man sich die krankmachenden Prozesse bewusst macht, sie unterbricht und gemeinsam mit einem Coach eine neue Herangehensweise erarbeitet“, erklärt Krennmair, der nicht nur die Schnelllebigkeit, sondern auch das Wegbrechen jeglicher Sicherheit als großes, angstbehaftetes Thema bei seinen Klienten??? (ist o.K.) sieht. „Man kann nicht aus dem System entfliehen, man soll sich nur von Zeit zu Zeit entkoppeln und Selbstkultur pflegen“, rät er. In die gleiche Richtung argumentiert auch Szilard Zimanyi. „Die Arbeit soll Spaß machen und man muss auch Zeit haben, zu leben“.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 16:21