

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; 0699 15552555.

Der Preis beträgt 19.- Euro

Das Kombipaket DVD + Buch Energievoll Leben (www.energievoll-leben.at) kostet 25.- Euro

Alle Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Versandkosten.

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

gibt Orientierung.

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

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

Dienstag, 14. Februar 2006

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, dass 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

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

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

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
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

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 Psychosoziale Gesundheitsfaktoren

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

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

Quelle: training Nr.4/Juni 2005

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

Montag, 27. Juni 2005

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 Beziehungen 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, sind 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