

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