

Achtsamkeit als Burnout-Prävention

Tierärztliche Hochschule Hannover
Seminar mit Christine Kewitz



Christine Kewitz

Coach – Moderatorin – Journalistin – Pflanzenflüsterin

"Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen."

Weltgesundheitsorganisation (WHO) - Verfassung (Stand Mai 2014)

Stille Minute

Begrüßungsrunde

Dein Ideenblatt

TODAY'S AGENDA

1. Entstehung von Burnout
2. Achtsamkeit etablieren
3. Die inneren Antreiber
4. Proaktives Denken
5. Entwickeln von Resilienz

Die fünf Säulen der Identität

Die fünf Säulen der Identität



Körper und Gesundheit

- Wie steht es mit meiner Beweglichkeit, meinen geistig-körperlichen Aktivitäten?
- Welche Gefühle / Empfindungen sind vordergründig?
- Welche Bedürfnisse spüre ich aktuell?
- Wie ist mein Körperbild / Body-Image?
- Lebe ich eine lebendige Sexualität?
- Spüre ich Lebens-Lust?
- Was ist mit meiner geschlechtlichen Identität?

Soziale Beziehungen

- Welche Freunde und Bekannte habe ich?
- Ist mein soziales Netzwerk groß genug / stabil und sicher genug?
- Wie ist das Verhältnis innerhalb meiner Familie, zum/zur PartnerIn?
- Wie stehe ich zur Umwelt? Zum Klimawandel?
- Welches Verhältnis habe ich zur Kultur?

Werte und Sinn

- Was will ich?
- Was ist mir wichtig?
- Woran glaube ich?
- Wie steht es mit meinem Gewissen?
- Welches Ideal meiner Selbst verfolge ich?

Finanzielle Sicherheiten

- Wie steht es um meine Finanzen?
- Welche materiellen Sicherheiten brauche ich generell?
- Wie schätze ich meine wirtschaftlichen Zukunftsaussichten ein?
- Ist mir z.B. Immobilienbesitz wichtig?
- Bin ich entspannt oder habe ich existenzielle Sorgen?

Arbeit und Leistung

- Welche Ausbildung habe ich? Sollte ich mich weiterbilden?
- Welchen Beruf habe ich? Bin ich glücklich damit?
- Welche Talente und Fähigkeiten bilden meine Ressourcen?
- Wäre eine ehrenamtliche Tätigkeit Sinn stiftend?
- Wie unterstütze ich meine Familie?
- Wie steht es mit meinem Ehrgeiz?
- Fühle ich mich anerkannt, angenommen?
- Wie stehe ich zu Mitbewerbern / Kollegen / Bekannten?
- Wie beurteile ich selbst meine Leistung?

Bestandsaufnahme



1. Auf einer Skala von 0 - 10 (0 sehr schlecht und 10 sehr gut):

Wie sehr sind die Säulen in deinen jeweiligen Lebensbereichen gefüllt?

- Gesundheit und Körper
- Soziale Beziehungen
- Arbeit und Leistung
- Finanzielle Sicherheit
- Werte und Sinn

2. Wie ließen sich einzelne Säulen stärken?

3. Was sind deine Wünsche oder Lebensziele für die Säulen?

Entstehung von Burnout



Verlust von Beziehung

Körperliche Belastungssymptome

- Schwitzen, z.B. Schweiß auf der Stirn, feuchte Hände
- Veränderte Gesichtsfarbe wie Blässe oder roter Kopf
- Starrer Blick
- Missmutiger Gesichtsausdruck
- Müdigkeit, Ringe unter den Augen
- Anspannung wie Zähne aufeinander pressen, Liderzucken
- Hängende Schultern
- Laute, schnelle, flache Atmung
- Unruhe, z.B. mit dem Fuß wippen, mit den Fingern trommeln

Mentale und emotionale Belastungssymptome

- Wut, Ärger Aggressivität (auch gegenüber Kunden)
- Verzagtheit oder mangelndes Zutrauen (“Das schaffe ich nie!”)
- Konzentrationsstörungen
- Sich ständig absichern wollen (“Ist das so richtig?”)
- Mehr Ironie, Sticheln, bissige Bemerkungen
- Gedanklich abwesend wirken, nicht zuhören können
- Gleichgültigkeit, Resignation

Belastungssymptome im Verhalten

- Mehr Fehler
- Unzuverlässigkeit oder Unpünktlichkeit
- Lauteres Sprechen
- Stottern
- Verwahrloste oder ungepflegte Erscheinung
- Mehr Risikoverhalten, z.B. Rauchen, Kaffee, Alkohol, Medikamente
- Rückzug z.B. in Pausen, keine Teilnahme an Betriebsausflügen



Wege aus der Erschöpfung

Erster Schritt: Einsicht

Inwiefern trage ich selbst zu der schwierigen Situation bei?

Wo überschreite ich meine Grenzen?

Welche Umweltfaktoren sind beteiligt?

Welche lassen sich verändern, welche nicht?

TODAY'S AGENDA

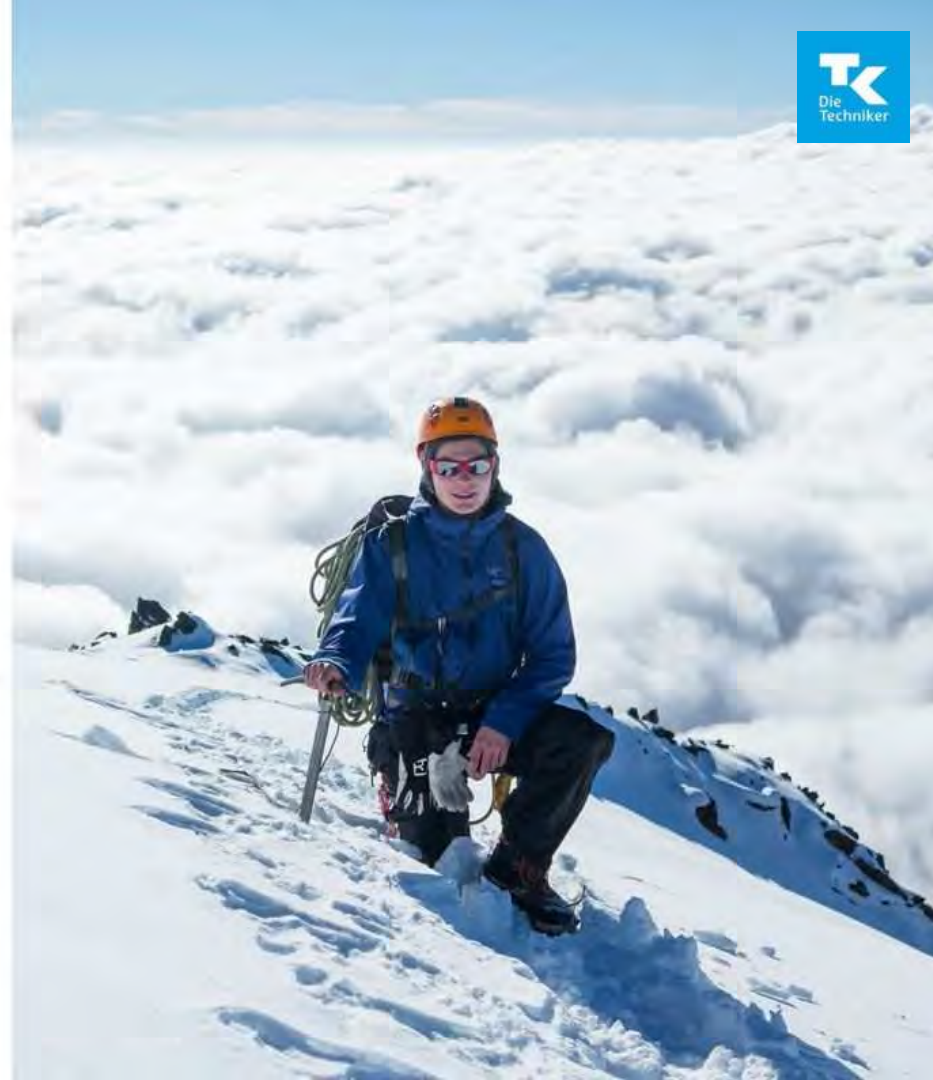
1. Entstehung von Burnout
2. Achtsamkeit etablieren
3. Die inneren Antreiber
4. Proaktives Denken
5. Entwickeln von Resilienz

Achtsamkeit

(nach Jon Kabat-Zin)

Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit,

- die absichtsvoll ist,
- sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft),
- die nicht wertend ist.



“Bewusst sein, im gegenwärtigen
Augenblick und ohne zu urteilen.”

Jon Kabat-Zinn







Auf welche Weise bist du achtsam?



Mit allen Sinnen im Moment

- **V**isuell
- **A**uditiv
- **K**inesthetisch
- **O**lfaktorisch
- **G**ustatorisch

Wirkung von Achtsamkeit

- Aktivierung des parasympathischen Nervensystems senkt den Cortisolspiegel (Stresshormon)
- Verringerung der Rückfallquote bei Depressionen
- Verbesserung kognitiver Flexibilität und Konzentration
- Linderung chronischer Schmerzen
- Stärkung des Immunsystems

Achtsamkeitsübungen

- Atmen
- Achtsames Gehen
- Gedanken beobachten
- Body-Scan
- Dankbarkeit
- Stille Minuten



Was ist jetzt gerade relevant?

**Was ist in diesem Moment
wirklich wichtig?**

Mini-Meditation für den Alltag:

Ich. Hier. Jetzt.



Nimm deine Bedürfnisse wahr.

Austausch Weiterentwicklung
Abwechslung Spaß Gemeinschaft
Ordnung Ruhe Wertschätzung
Alleinsein Freiheit
Bewegung Zugehörigkeit Unterstützung
Verbundenheit Genuss
Sauberkeit
Abwechslung Inspiration
Kommunikation Anerkennung
Sexualität Sicherheit

Erlaube Dir, Bedürfnisse zu haben.

Was sind möglicherweise unbewusste
Blockaden oder Überzeugungen?

Bedürfnisse spüren bedeutet:
achtsam mit sich selbst zu sein.

Trainieren von Achtsamkeit:

Halte immer wieder inne
- zum Beispiel einen Tag lang -
und frage dich:

Wie geht es mir gerade?



Welche Bedürfnisse hast du?

Was hindert dich daran, diese
auszuleben?

Achtsam oder Egoistisch?



TODAY'S AGENDA

1. Entstehung von Burnout
2. Achtsamkeit etablieren
3. Die inneren Antreiber
4. Proaktives Denken
5. Entwickeln von Resilienz

Psychologisches Konzept aus der Transaktionsanalyse (Eric Berne)

[Antreibertest](#)



Sei perfekt!

Perfektion vor Aufwand!

Sei gefällig!

Anpassung vor Selbstachtung!



A low-angle photograph of a rock climber ascending a dark, craggy rock face. The climber is wearing a blue long-sleeved shirt, dark pants, a green helmet, and a climbing harness. They are reaching up with their right arm to grasp a rock feature. A yellow rope is visible running vertically along the rock face. The background is a clear, bright blue sky.

Streng dich an!

Anstrengung vor Ergebnis!

Sei stark!

Autarkie vor Gemeinschaft!



Beeil dich!

Tempo vor Ergebnis!

Was kommt dir bekannt vor?

Sei perfekt!

Sei gefällig!

Streng dich an!

Sei stark!

Beeil dich!

Sei perfekt! **Erlauber**

Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.

Es können manchmal auch 80% genügen.

Ohne Fehler lernt man nichts.

Sei gefällig! **Erlauber**

Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen.

Ich bin ok, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist.

Ich darf es auch mir recht machen.

Streng dich an! **Erlauber**

Arbeit darf auch leicht sein.

Das Leben ist ein großes Spiel.

Erfolge dürfen gefeiert werden.

Locker wird's besser.

Sei stark! **Erlauber**

Ich darf offen sein für Zuwendung.

Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen.

Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.

Beeil dich! **Erlauber**

Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen.

Manches darf auch dauern.

Mach's mit Muße.

TODAY'S AGENDA

1. Entstehung von Burnout
2. Achtsamkeit etablieren
3. Die inneren Antreiber
4. Entwickeln von Resilienz

Bodyscan



Resilienz

- “zurückspringen”, “abprallen”
- Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Flexibilität
- Fähigkeit mittels persönlicher oder sozial vermittelter Ressourcen zu meistern



Denkspiralen

Wenn doch nur...

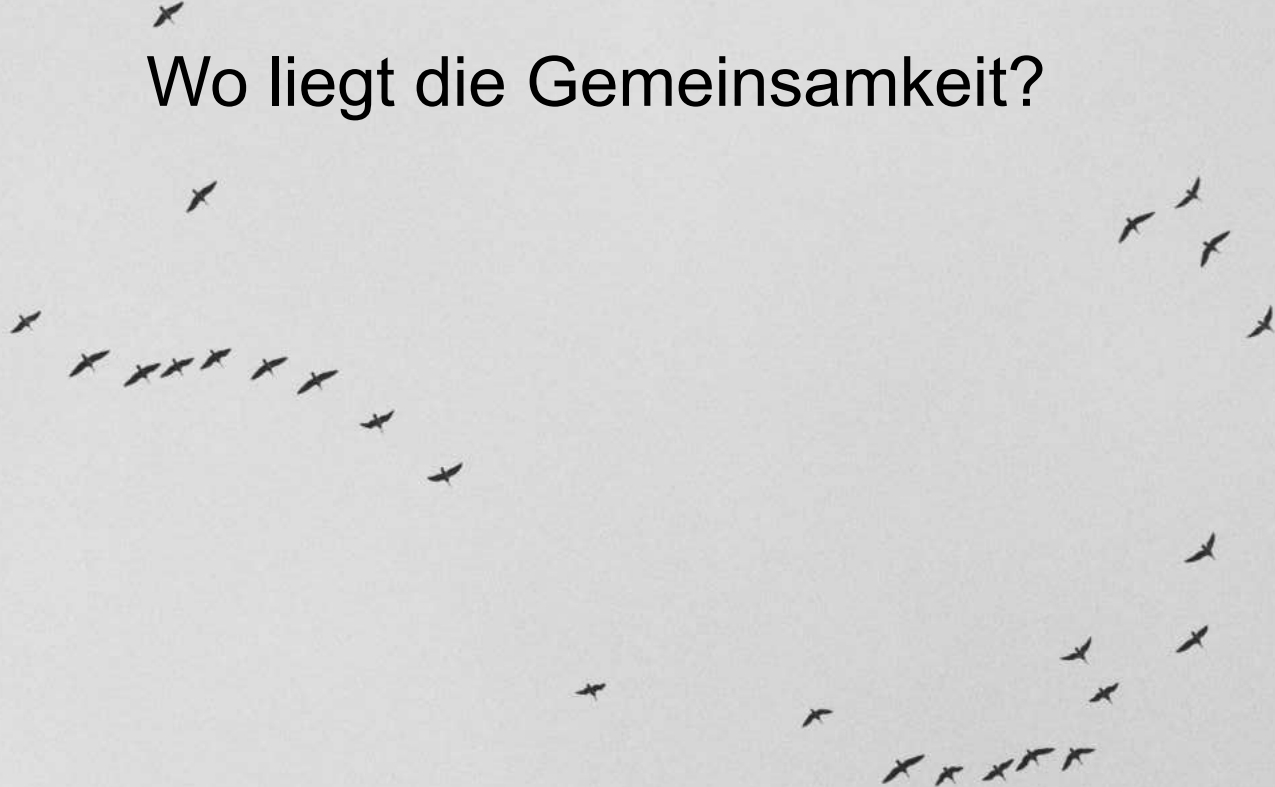


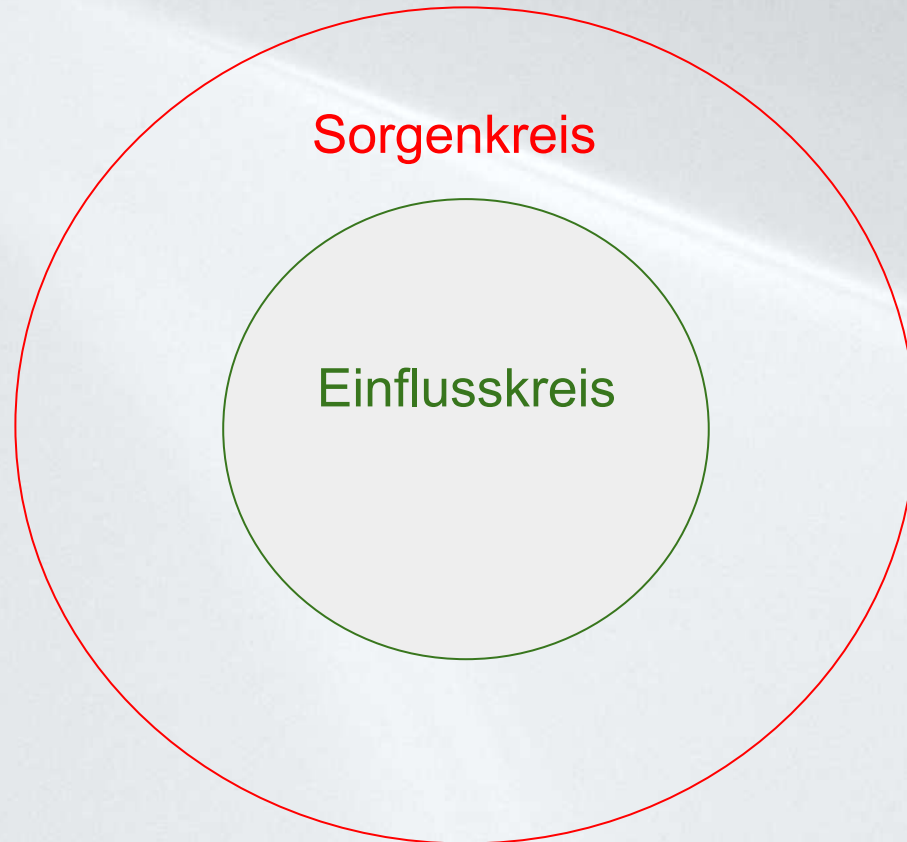
Katastrophendenken

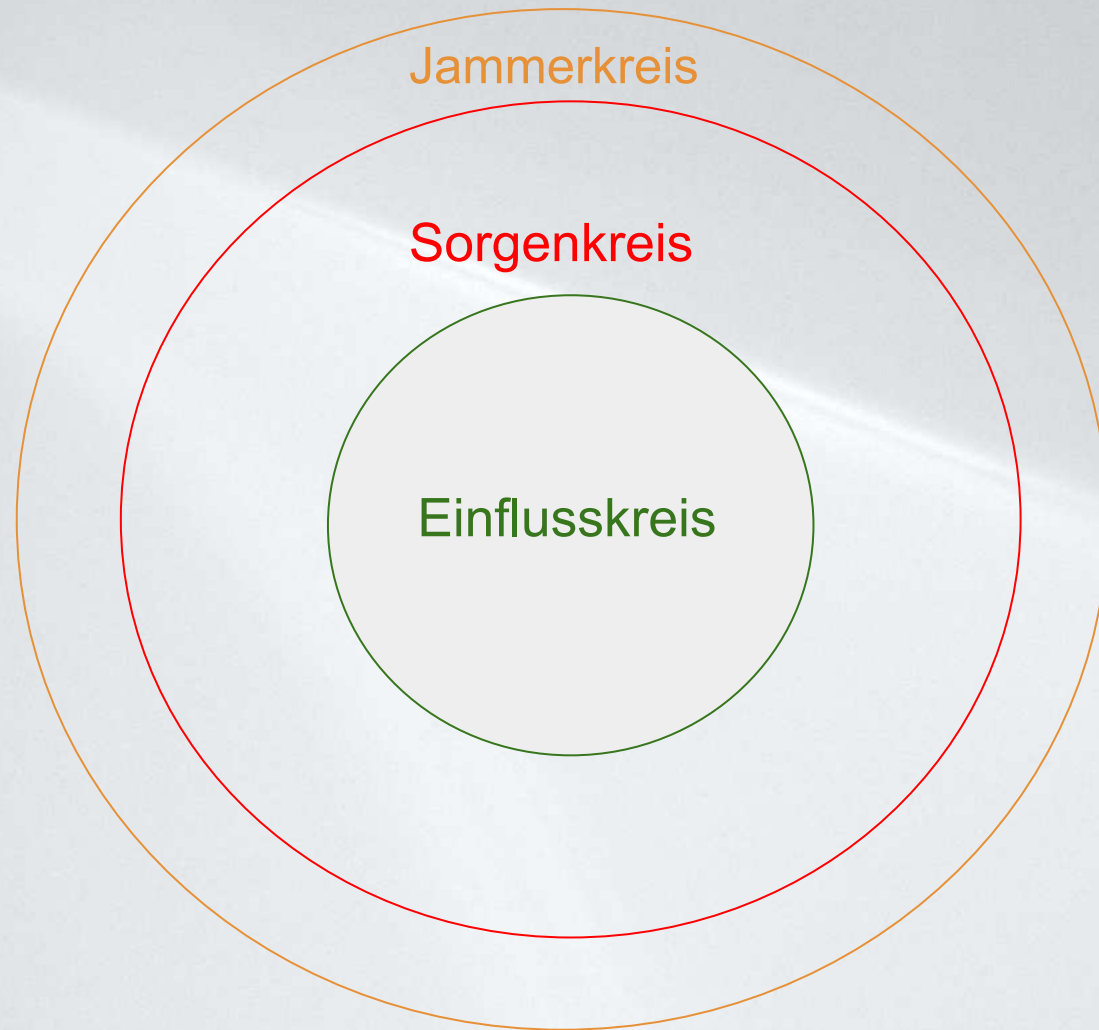
Erlernte Hilflosigkeit



Wo liegt die Gemeinsamkeit?







1. Worüber beschwere ich mich?
2. Welche Sorgen oder Problemwahrnehmungen können dahinter stecken?
3. Wie könnte ich zu einer Lösung beitragen?

„Die größte Überraschung an der Resilienz ist
das Gewöhnliche:

Die Fähigkeit zu denken, zu lachen, zu hoffen, zu
handeln, um Hilfe zu bitten, sie anzunehmen und
dem Leben einen Sinn zu geben.

Nur ist das Gewöhnliche eben oft nicht einfach.“

Prof. Dr. Ann Masten

klinische Psychologin und Professorin an der University of Minnesota,
mehr als 40 Jahr in der Resilienzforschung tätig

Die eigene Körperhaltung wahrnehmen

Resilienz-Faktoren

Optimismus

Akzeptanz

Netzwerkorientierung

Lösungsorientierung

Verantwortungsübernahme

Zukunftsplanung

Verlassen der Opferrolle

Bewegung



Natur

Bereits wenige Minuten in der Natur haben eine nachgewiesene positive Wirkung auf die körperliche und psychische Gesundheit.

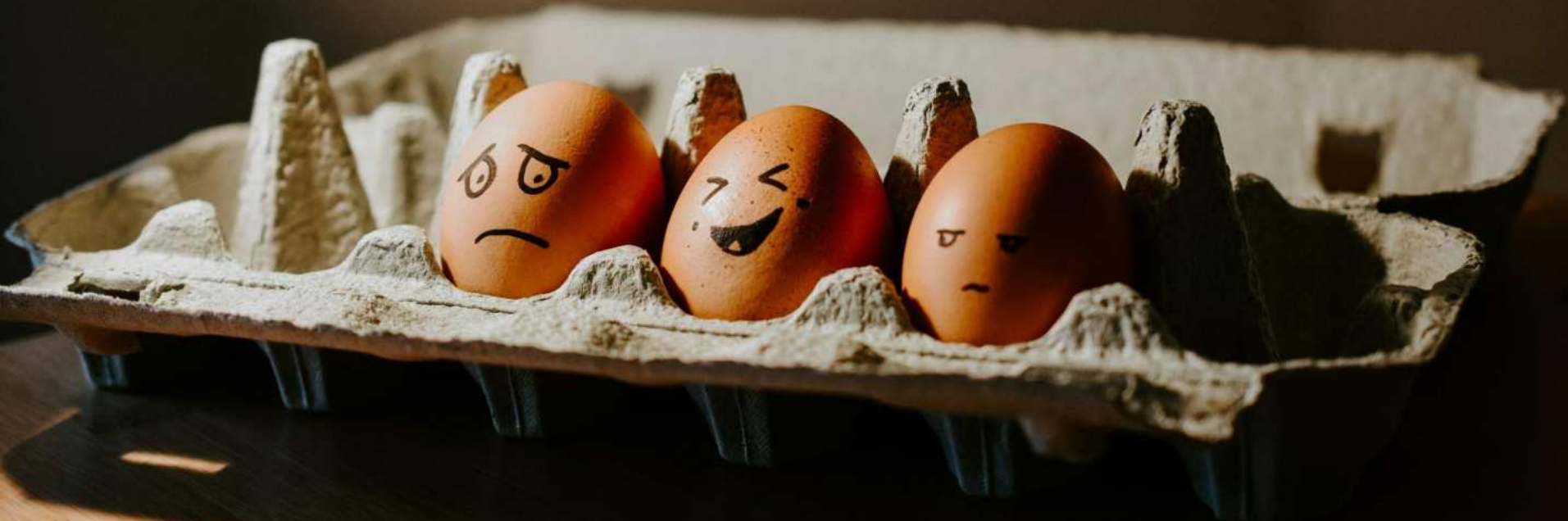
- Der Blutdruck sinkt.
- Der Puls normalisiert sich.
- Wir atmen tiefer und gleichmäßiger.
- Der Sauerstoffgehalt im Blut steigt.
- Der Cholesterinspiegel nimmt ab.
- Der Stresspegel sinkt.
- Die Kreativität nimmt zu.
- Motivation und Selbstbewusstsein steigen.

Reframing -

Die Kunst Situationen anders zu bewerten

Stress entsteht oft nicht durch die Situation selbst, sondern durch unsere Interpretation.

Heilsamer Umgang mit schwierigen Emotionen



Mitfühlen und Selbstmitgefühl



Wie man sein (Selbst-)Mitgefühl steigert:

- Bewerte und verurteile weniger.
- Sei freundlich (zu dir selbst).
- Tröste andere und dich selbst.
- Wir sind alle viel mehr als unsere schwierigen Eigenschaften.



Die Kraft des Nichtstuns



Dankbarkeit

Abschluss

Was wirst du ab heute anders machen?



**Viel Erfolg
und vor allem
viel Spaß!**

Fragen
Vorschläge?
Wünsche?

Christine Kewitz

consilcom GmbH
Tel. +49 (0) 70839224020
info@consilcom.net