

### Burn out vermeiden

Vortrag

*"Wo mir weder Zeit noch Raum bleiben dem nachzuspüren, was mir persönlich wichtig ist, da gerate ich vom bewussten Handeln ins unreflektierte Reagieren!  
- Burn out zeichnet sich durch permanentes Schaffen ohne Erleben aus."  
in Anlehnung an: Dr. Alfried Längle*

Ist es eigentlich zwangsläufig so, dass durch Arbeit stark beanspruchte MitarbeiterInnen irgendwann Teil der „Burn out Gesellschaft“ (Focus-Titel, Mrz. 2010) werden? Oder bindet uns der Focus-Titel damit „einen Bären auf“?

Basierend auf den aktuellen Erkenntnissen der Burn out Forschung werden die ersten Anzeichen, die Ursachen und Verlaufsformen des Burn out skizziert. Der Vortrag vermittelt individuell nutzbares Grundlagenwissen über das Phänomen Burn out und zeigt Chancen für die Gestaltung eines im positiven Sinne spannenden Lebens auf.

Ein Burn out Eingangstest und Tipps zur Stress reduzierenden Gestaltung des Arbeitsalltags runden diesen Vortrag ab.

#### Literaturempfehlung:

- Berndt, Frank H. "30 Minuten gegen Burn-out", 1. Aufl., Gabal-Verlag, Offenbach: 2008, ISBN 978-3-89749-872-3  
Zum Einstieg ins Thema
- Silvia Längle, Martha Sulz (Hg.) "Das Eigene leben: ein Lesebuch zur Existenzanalyse", 2005, ISSN 0258-5391- zu beziehen über die GLE im Internet unter <http://www.gle-d.de/Shop.284.0.html>  
Praktische Lebenshilfen aus der Existenzanalyse
- Unger, Hans-Peter und Carola Kleinschmidt „Bevor der Job krank macht“, 5. Aufl., Kösel-Verlag, München: 2009, ISBN 978-3-466-30733-3  
Mit Praxisbeispielen von Menschen,  
die den Burn out erfolgreich überwandten.