

Stichting Burnout - 12 Sitzungen Burnout-überwindungsprogramm

Von Burnout kann man sich einigermaßen erholen, zum Beispiel in Ferien oder in einem Burnoutzentrum (vollzeits). Aber zur Überwindung eines Burnouts muss man vor allem den Burnout gut ANALYSIEREN – und das ist unsere grosse Stärke.

Ziel des Programmes ist sich erst mal krank zu schreiben, die korrekten Rahmenbedingungen erzwingen um sich überhaupt erholen zu können....danach stabilisieren, einen neuen Tagesablauf wählen in der Krank-periode. Danach kann der Burnout GRÜNDLICH analysiert werden. Das geschieht am besten durch Arbeits- und Organisationspsychologen die in Burnout spezialisiert sind – NICHT von Aerzte.

Nach der Analyse koennen weitere Schritte gesetzt werden, zum Beispiel eine 'Neudefinition' der Arbeit, oder sogar zugleich das Anlernen von Faehigkeiten die einem vor dem naechsten Burnout behueten.

Wier geben Ihnen einen Eindruck der ueblichen Reihenfolge vond Sitzungen. Zwischen den Sitzungen durch (ueblich eine Woche) gibt es 'Hausarbeiten' um zu reflektieren und zu lernen. Die 12 Sitzungen sind aufgeteilt in drei Phasen:

Phase 1: Erste Erholung und Schaffung der Rahmbedingungen

Phase 2: Einsicht gewinnen in emotional Ermuedende Patronen, Situationen und Menschen

Phase 3: Veraenderungen 'entwerfen' fuer die Zukunft.

Phase 1 Lernen sich zu enigermaßen zu Erholen; Rahmenbedingungen schaffen fuer das ganze Trajekt

Sitzung 1: Diagnostik und Orientation. Kostenlos testen wir ob Sie burnout haben, mit den zwei wissenschaftlichen Test fuer burnout: MBI und SMBQ. Wir gehen auch nah, in welchen Mass sie typische Burnouterscheinungen haben. Oft treten somatische Schmerzen auf, wobei kein Arzt einen Grund finden kann – das ist typisch fuer Burnout. Unser Programm wird Ihnen erlaetert, die Finanzierung wird besprochen, uebrige Rahmembedingungen, und wir bringen ein Angebot aus.

S. 2: Die Erschoepfung. Tiefergehend wird inventarisiert was die stress ergebende und emotional erschoeffende Situationen fuer sie sind. Die werden festgelegt. Ebenfalls gehen wir mit Ihnen nach welche Sachen, Leuten, Situationen, Aktivitaeten Ihnen gewoehnlich Energie BRINGEN. Die Problemgebiete werden aufgezeichnet. Prioritaeten wurde gesetzt. Die groessten Erschoepfer NACH Krankmeldung werden sofort adressiert so dass Sie ueberhaupt anfangen koennen mit dem Programm.

S. 3: Selbstvertrauen. In 360 Grad Feedback wirdt organisiert, sie machen 'Kernkwadrante', so dass sie Einsicht bekommen in was sie alles – trotz des Burnouts-GUT machen im Leben, oder jedenfalls GUT gemacht haben. Das stellt sicher das Ihr Selbstvertrauen nicht unter einem bestimmten Nivo sinkt. Die Senkung des Selbstvertrauens, die bei Burnout oft der Erschoepfung folgt, wird ein Halt gestellt.

S 4: Stabilisation. Arbeitstress kan das Privatbereich 'ueberschwemmen' und umgekehrt. Diese Einfluesse hin und her werden inventarisiert. Es werden erste Massnahmen

gewählt um Ueberschwemmungen des Stresses zu stoppen. Energie, oder 'Freudesquellen' werden gefunden, und in einem Wochenprogramm aufgenommen. Erholungsuebungen werden introduziert. Jetzt sind Sie, im Krankstadium, stabilisiert und koennen Sie ein einigermaßen zufriedenstellendes taegliches Leben fuehren. Wie es nach der Krankperiode weiter soll, kommt nur erst in Phase 2 zur Sprache.

Phase 2: Einsicht erwerben (Problemanalyse des Burnouts)

S. 5: Jetzt werden ALLE Erschoepfungsverursacher aufgelistet. Es wird nachgegangen, welche (emotionale) Erschoepfer zuerst und relative leicht adressiert werden koennen ('quick wins').

S. 6: Coping. Coping beinhaltet: 'Wie Sie mit einer Situation umgehen'. Nimmt man exakt dieselbe Situationen, dann wird der eine Burnout, und der Andere nicht. In manchen Situationen wuerde jeder Mensch burnout werden. Der Unterschied, warum ein Mensch eine Situation ertragen kann, und der andere nicht, liegt in a) persoenliche Bedierfnisse (inklusive Empfindlichkeit) und b) Faehigkeiten. Wir gehen mit Ihnen nach was Ihr typischer Copingstil ist. Danach fragen wir uns welche Aenderungen Sie in Ihrer Coping anbringen koennten. Steigerung mancher Faehigkeiten werden benannt und geuebt.

S.7 Stimuli control. Dies ist ein moderner filosofischer Begriff, der sehr nuetzlich ist. Meistens denken Menschen nur nach: es entsteht ein Stimulus (S), und dann ist die Frage wie man darauf reagiert. Aber, noch schlauer ist es nach zu denken ob das ENTSTEHEN mancher Stimuli verhindert werden koennte. Ein einfaches Beispiel: waehrend unserer Analyse koennten wir entdecken das eine bestimmte Art von Menschen, oder bestimmte Berufsgruppe, Sie nicht liegt. Anstatt zu versuchen mit allen Menschen um zu gehen um spaeter zu entdecken dass Ihre meiste Reibung im Umgang mit Rechtler (Beispiel) besteht, koennen Sie die Einsicht bekommen das 'Rechtler' Ihre natuerliche Feinde sind. Also anstatt immer wieder Reibungen mit Rechtler zu loesen, koennen Sie von vorne heraus Kontakt mit Rechtler maximal meiden: nehmen Sie keine Rechtler als Kunde, druecken Sie sich nie in juristische Begriffe aus usw.

Sessie 8: Job match. Burnout kann entstehen im Falle eines schlechtes Job Matches. Vom Inhalt her, oder Kollegen her, oder Umgebung her. Die 8 meist ueblichten 'Mismatches' werden mit Ihnen besprochen um zu sehen was bei Ihnen der Fall ist. Per 'mismatch' wird nachgegangen was zu machen ist.

In vielen Jobs gibt es einfach auch Interessengegensaetze. Es ist gut diese zu benennen und erkennen. Wie koennen die Gegensaetze minimalisiert und stabil gehalten werden?

Phase 3: Aenderungen fuer die Zukunft

S. 9. Ueberzeugungen. Twaehrend unserer Arbeit, aber auch in der Zeit zwischen den Sitzungen, werden Sie sachen Entdecken wodurch Ihre Ueberzeugungen veraendern werden. Wir gehen der Reihe nach, welche Ueberzeugungen sich bei Ihnen geaendert haben, welche nicht, und welche sich im Moment aendern.

Die Beziehungen zwischen Ihre Ueberzeugungen, und welche erschoepfende Situationen sie im Alltag erzeugen, werden geklaert.

S. 10: Uebersicht der Aenderungen. Jetzt werden alle Sachen die sie entdeckt haben, veraendert haben oder veraendern moechten aufgelistet. Energie-erschöpfend, Energiequellen, ebenfalls scheinbar 'unloesbare Knoten': 'Wie soll Ich weniger Arbeiten wenn Ich monatlich nur knapp die Rente zahlen kann?'. Der ganze Stoff der Sitzungen bisher wirdt zusammengefasst.

S.11: Aenderungen die ANDERE als Sie durchfuehren muessten. Der Burnout war natuerlich nicht 100% Ihre Schuld. Weil Burnout sich aus Interaktionen, Beziehungen ergibt, muss of die andere Seite mit-aendern. Welche Aenderungen erwarten Sie von wem? Wir arbeiten das mit Ihnen aus.

S. 12: 'Coming out'/fuer die durch Sie gewuenschte Veraenderungen commitment ergreifen. Die wichtigsten Ziele, sicherlich die sie bei Anderen erzielen moechten, werden mit Ihnen durchgesprochen. Unsere Berater koennen, wenn sie es moechten, die Liste der gewuenschten Aenderungen zusammen mit Ihnen und Ihren Arbeitgeber durchsprechen. Vorkehrungen und Aenderungen werden mit Arbeitgeber, Familie und andere Betroffene uebereingekommen und schriftlich festgelegt, zu einer spaeteren Evaluation.

Emailen Sie einfach info@burnout.berlin mit Ihrer Telefonnummer, Adresse und Ihre Wuensche. Wir laden Sie kostenlos zu Testen und zu einer Bekanntschaftmachung aus.