



Artwork: TELOS – B01344bbf

Halt und Richtungswechsel – solange es noch geht!

Aus unserer Symbolgalerie

Warnhinweise

Lernthema 33: Burnout – Band 2



Vorausgeschickt

Inhalt

Wehret den Anfängen	3
Das Burnout-Frühwarnsystem	9
Der "Burnout-Sätze-Test"	14
"Ich bin nicht wichtig und brauche nichts"	14
Die Burnout-Sätze	15
Auswertung	16
Was tun?	16
Wie groß ist mein Burnout-Risiko?	17
Vorbeugen ist besser als heilen	28

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen
„Freitagrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
Fax: 0471 3015 09
info@telos-training.com
www.telos-training.com



Der "Burnout-Sätze-Test"



Foto: Dr. E. Teutsch – 10136bb

Immer nur für Andere da sein?

Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

"Ich bin nicht wichtig und brauche nichts"

Kein Test und mehr als ein Test

Wir haben Ihnen hier eine Reihe von Sätzen angeführt, die wir bei unseren Seminaren und Einzelsitzungen gesammelt haben. Es sind typische Aussagen, die zu Burnout führen können. Entdecken Sie so, ob und wie gefährdet Sie sind und was Sie dagegen tun können. Bedenken Sie bitte, das dies kein klinisch geeichter Test ist sondern vielmehr ein Instrument, das Ihnen helfen kann, Ihre Persönlichkeit zu überprüfen, Warnsignale zu erkennen und vor allem für ein gesundes Gleichgewicht zu sorgen zwischen Arbeit und Hingabe an Andere einerseits und einem starken Selbst auf der anderen Seite.

Lesen Sie diese Sätze durch

Lesen Sie diese Aussagen auf der nächsten Seite und entscheiden bei jeder spontan, wie sehr sie bei Ihnen zutreffen. Könnten diese Sätze aus Ihrem Mund kommen, würden Sie so was sagen? Antworten Sie bei jedem Satz ohne lange nachzudenken entweder mit "Ja", mit "Eher Ja", mit "Eher nein" oder mit "Nein".

Auf der nächsten Seite geht's zu den Sätzen!



Die Burnout-Sätze

Nr.	Satz	Ja	Eher ja	Eher nein	Nein
1)	Ach, so wichtig bin ich gar nicht!				
2)	Arbeit ist nun mal das Wichtigste!				
3)	Bis sich die Situation nicht ändert, muss ich da durchhalten				
4)	Da muss man halt einmal die Zähne zusammenbeißen				
5)	Danke, es geht schon.				
6)	Das hilft alles nichts, jemand muss das ja tun.				
7)	Das lässt sich nicht ändern, da heißt es bloß durchhalten.				
8)	Es gibt so viele, die dringender Hilfe benötigen				
9)	Es gibt wichtigeres als Hobbys.				
10)	Hauptsache, dir geht es gut, dann bin ich auch zufrieden.				
11)	Ich bin für dich da.				
12)	Ich brauche keine Freunde.				
13)	Ich brauche keine Hilfe.				
14)	Ich brauche keinen Dank.				
15)	Ich brauche Niemanden.				
16)	Ich darf nicht egoistisch sein.				
17)	Ich habe mich noch nie gefragt, was eigentlich ICH will ...				
18)	Ich kann mir im Moment den Luxus Freizeit nicht gönnen.				
19)	Ich lache immer, auch wenn mir eigentlich zum Weinen ist.				
20)	Ich liebe die Anderen, nicht mich.				
21)	Ich mache weiter, noch geht es ja.				
22)	Ich muss ihm/ihr doch irgendwie helfen können.				
23)	Ich muss immer da sein, ich weiß, dass er/sie mich braucht.				
24)	Ich schaffe es schon alleine.				
25)	Ich Sorge mich um andere, nicht um mich.				
26)	Ich weiß gar nicht, was mir eigentlich gut täte ...				
27)	Ich will einfach niemanden belasten.				
28)	Ich will niemanden mit meinen Sachen belästigen.				
29)	Irgendwie geht es immer weiter, egal wie.				
30)	Je weniger ich darüber nachdenke, desto besser.				
31)	Kümmert euch lieber um Andere, die es nötiger brauchen.				
32)	Lass mich dir das abnehmen.				
33)	Lass nur, das mach ich schon.				
34)	Mich selbst zu lieben wäre Egoismus!				
35)	Nein, nein, ich brauche nichts.				
36)	So schlimm ist es nicht, anderen geht es viel schlechter.				
37)	Solange ich es schaffe, halte ich durch.				
38)	Um mich braucht sich niemand zu kümmern!				
39)	Was soll ich groß jammern, es muss ja doch getan werden.				
40)	Zuwendung und Unterstützung brauche ich wirklich nicht.				

Auf der nächsten Seite geht's zur Auswertung!



Auswertung

Bewerten Sie nun Ihre Antworten. Jedes "Ja" = 4 Punkte, jedes "Eher ja" gibt 2 Punkte, jedes "Eher nein" bekommt 1 Punkt und jedes "Nein" bringt 0 Punkte. Zählen Sie dann alle Punkte zusammen.

0 Punkte: Das glauben wir Ihnen nicht. Haben Sie geschwindelt oder eine Schwäche im Rechnen?

1 bis 20 Punkte: Wahrscheinlich alles im grünen Bereich. Sie danken an Andere, doch auch an sich selbst. Machen sie so weiter und achten Sie auch in Zukunft auf Ihr persönliches Gleichgewicht zwischen Arbeit, Hingabe an Andere und Pflege der eigenen Bedürfnisse und Persönlichkeit.

21 – 50 Punkte: Vermutlich fühlen Sie sich noch ziemlich OK. Aber Achtung, Sie geraten möglicherweise in Gefahr, sich so sehr auf andere zu konzentrieren und so sehr in Arbeit aufzugehen, dass Sie sich selbst dabei aus den Augen verlieren. Bedenken Sie bitte: Sie sind nur dann eine wirklich tüchtige Arbeitskraft, Mutter, Vater, Chef usw., wenn Sie mit Ihren Kräften haushalten. Und Sie können langfristig nur dann anderen helfen, wenn Sie immer wieder zu sich zurückfinden, sich regenerieren, Kraft tanken, ausspannen, Spaß haben, lachen und die Seele baumeln lassen.

51-159 Punkte: Alarm! So geht das nicht. Wenn Sie wirklich auf eine solche Punktezahl gekommen sind, liegt Ihr Schwerpunkt deutlich außerhalb Ihrer Mitte. Physikalisch bedeutet das, wie uns jeder kippende Stuhl lehrt, Unfallgefahr. Psychologisch könnte das bedeuten, dass Sie unterwegs sind zu einem Burnoutsyndrom. Anhalten. Besinnen. Neue Perspektiven finden. Sie werden nicht deswegen geliebt, weil Sie so viel arbeiten, tun und für alle anderen das sind. Wahre Liebe können Sie sich nicht erarbeiten. Wahre Liebe können Sie nur schenken und geschenkt bekommen.

160 Punkte: Entweder haben Sie geschummelt oder Sie sind Mutter Theresa.

Was tun?

Lesen Sie die Sätze öfters durch. Sie wissen nun, dass genau solchehaltungen, wenn sie gehäuft auftreten nicht gut tun, sondern schlecht. Und weil Sie das nun wissen, können Sie jeden einzelnen Satz so abändern, dass es Ihnen dabei besser geht. Aus "Ich schaffe es schon alleine" wird so rasch ein "Danke für deine Hilfe" und aus "Ach, so wichtig bin ich gar nicht!" der schöne Satz "Ich bin wichtig!". Denn das sind Sie!