

## Der Weg vom Dauerstress zum Burnout Prävention – aber wie?

Gleich zu Beginn eine gute Nachricht. **Burnout ist keine Krankheit!**

Diese Aussage muss in den Ohren eines von Burnout bedrohten oder gar betroffenen Menschen geradezu wie eine Beleidigung klingen. Denn ein solcher Mensch fühlt sich nicht nur krank, sondern zudem allein gelassen, verunsichert, rat- und hilflos und zunehmend niedergeschlagen. Dennoch ist es eine Tatsache, dass nach der heute gültigen 10. internationalen Klassifizierung der Krankheiten Burnout eben **KEINE Krankheit** ist.

Burnout ist ein **Prozess**, der sich über Wochen und Monate, manchmal über Jahre hin erstreckt und durch **Dauerstress** ausgelöst wird. Burnout „überfällt“ uns nicht aus heiterem Himmel! Burnout kündigt sich mit vielfältigen Hinweisen an und gibt uns damit immer wieder die **Chance**, zu reagieren und den Weg hin zur Gesundheit zu wählen.

Das Problem: Wir sind weitgehend unempfindlich geworden gegen derartige Hinweise, übergehen sie – immer wieder – und „plötzlich“ geht dann nichts mehr.

Es kommt darauf an, die richtigen Konsequenzen aus den „Warnschüssen“ der ersten Burnout-Phasen zu ziehen, um am Ende des Prozesses gerade nicht eine tatsächliche Krankheit zu entwickeln, die einen dann gnadenlos zwingt, längst fällige Veränderungen im täglichen Leben vorzunehmen.

Die Tatsache, dass Burnout ein **Prozess** ist, hat für jeden von uns folgende gravierende Konsequenz: **Es liegt in der Hand und in der Verantwortung jedes Einzelnen, Stress zu vermeiden, Burnout-Prävention aktiv zu betreiben und so Burnout zu verhindern.**

**Während meines Vortrages möchte ich folgende Themen beleuchten:**

- Der Burnout-Prozess mit den zwölf Burnout-Phasen (Darstellung und adäquate Gegenmaßnahmen)
- Die zwei Risikofelder für die Entstehung von Stress (Innere und Äußere)
- Der bewusste Umgang mit sich selbst (nach dem Motto *„Selbst-Bewusstsein führt automatisch auch zur Selbst-Regulation“*)
- Entspannungstechniken

Ich freue mich auf Ihr Kommen!