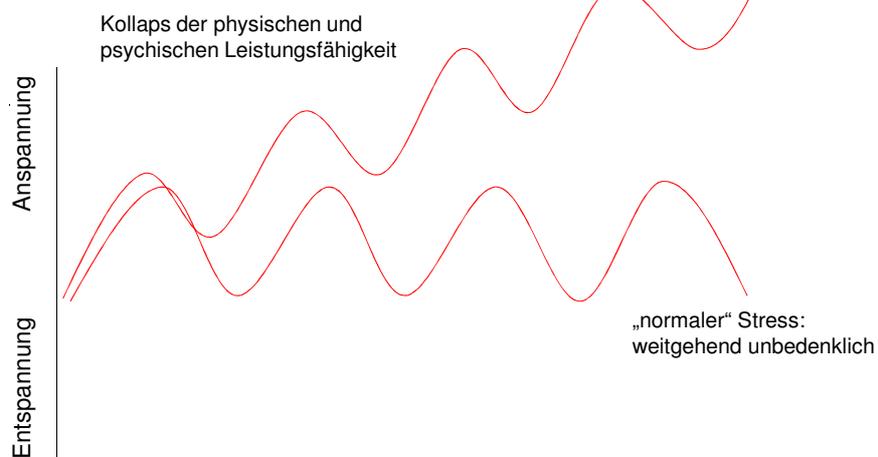


abschalten können

oder:

die Kunst, im Löwenkäfig zu schlafen

die Folgen, wenn es nicht gelingt ...



die Folgen, wenn es nicht gelingt ...

Je länger das Abschalten nicht (mehr) gelingt,
umso dramatischer der *Abbau* meiner

- emotionalen Leistungsfähigkeit
- sozialen Leistungsfähigkeit.
- intellektuellen Leistungsfähigkeit
- körperlichen Leistungsfähigkeit

siehe:

<https://www.burnout-fachberatung.de/burnout-syndrom/burnout-symptome.htm>

„Ich kann nicht abschalten!“

„ich **kann nicht**“ heißt:

„ich *will ... aber etwas lässt mich nicht.*“

dieses „etwas“ ist:

- „größer“ als ich
- mächtiger als ich
- „es“ entzieht sich meiner Willenskraft

„Ich kann nicht abschalten!“

Frontalhirn (präfrontaler Cortex)

ich nehme (kognitiv) wahr:

- „ich denke an Aufgaben, to do`s“
- „ich bin angespannt“

denke:

- „entspann dich!“
- „denk‘ an etwas anderes!“
- „schalte ab!“
- „schlaf jetzt!“

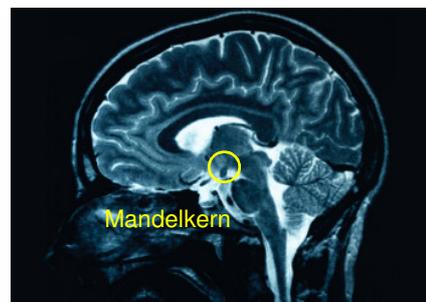


„Ich kann nicht abschalten!“

Mandelkern (Amygdala)

Instinkt / Unterbewusstsein:

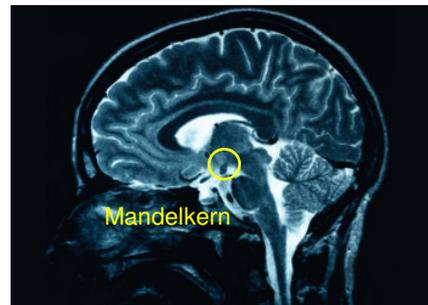
- „vergiss es – du bleibst in Alarmbereitschaft!“
- „hier ist eine Bedrohung, eine Gefahr!“
- „wenn Du nicht kämpfst oder Dir Fluchtstrategien überlegst, wirst Du gefressen“



„Ich kann nicht abschalten!“

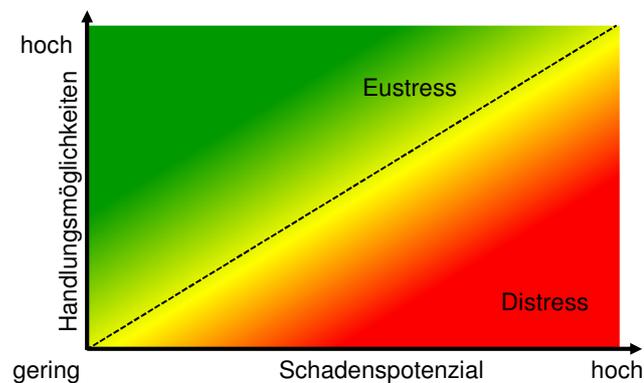
Die Folge:

- angespannt / verspannt sein
- Gedankenkarussell / Grübeln
- Thema überschattet alles
- Schlafstörungen
 - schlecht einschlafen
 - Alpträume
 - (zu) frühes Aufwachen
- etc.



wie entsteht Stress?

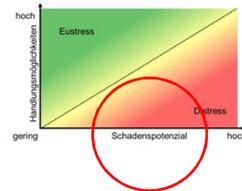
die 2 Komponenten des Stress



der potenzielle Schaden

könnte sein, z.B. ...

- ...
- ...
- ...

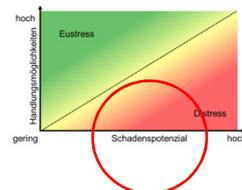


Das ist möglicherweise aber nur die „oberflächliche“
Wahrheit – dahinter stecken tiefere Schadenspotenziale!

der Schaden hinter dem Schaden ...

könnte sein, z.B. ...

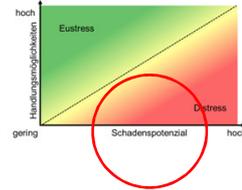
- Kontrollverlust
- Versagen
- Kritik
- Ablehnung
- Enttäuschung der Erwartungen
- abgehängt werden
- Verlust der Sicherheit (Arbeitsplatz)
- etc.



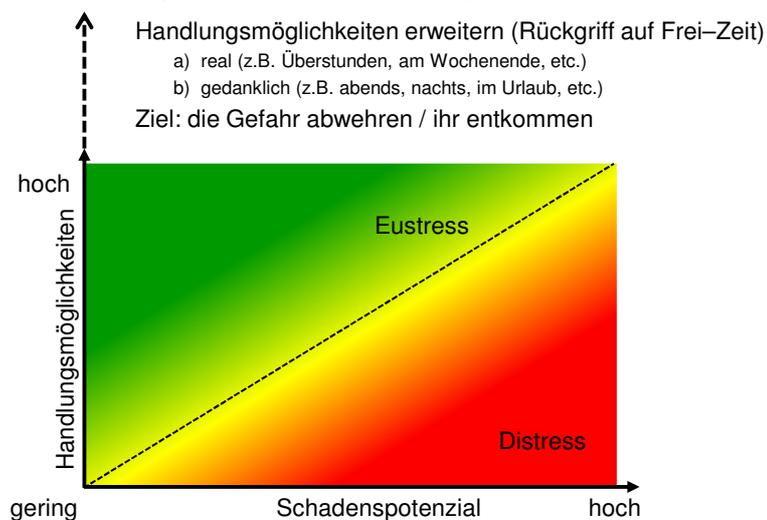
... verursacht Angst

diese Angst kann ihren Ursprung haben:

- in eigenen (schmerzvollen) Erfahrungen
 - z.B. Kindheit; jüngere Vergangenheit; etc.
- in Verhaltensmustern und Reflexen unserer Eltern
 - Stichwort: „kritisches Eltern-Ich“ (Transaktionsanalyse)
- in „kollektiver“ / übertragener Angst
 - „ursprünglich „sozialer Nutzen“ von Angst (Panik, wenn andere sie haben, um der Gefahr zu entgehen)



die Strategie unserer Psyche



„entspann Dich!“



© www.burnout-fachberatung.de

„entspann Dich!“

funktioniert nur

- wenn ich der Gefahr ins Auge schaue
 - mich mit meiner tiefsten Angst auseinandersetze
 - sie so konkret wie möglich benenne
 - mich ihr stelle
 - bereit werde, den potenziellen „Worst-Case“ in Kauf zu nehmen

© www.burnout-fachberatung.de

„entspann Dich!“

- setzt voraus, dass ich mir Fragen stelle:
 - wer bin ich / was macht mich aus / was bin ich wert?
 - auch wenn ich versage
 - es nicht schaffe
 - Erwartungen enttäusche
 - kritisiert werde
 - meinen „guten Ruf“ bei anderen verliere
 - abgelehnt / nicht mehr wertgeschätzt werde
 - nicht mithalte / abgehängt werde
 - meinen Job verliere

Solange meine Identität, mein Wert oder meine Daseinsberechtigung an meiner Leistung hängt, werde ich „leisten“ – notfalls rund um die Uhr

...

© www.burnout-fachberatung.de

ein Wort zum Schluss



Es hat mir Spaß gemacht, mit Ihnen unterwegs sein zu dürfen!

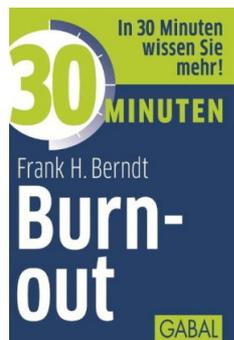
Wenn Sie diese Unterlagen nun in den Händen halten, wünsche ich Ihnen nicht nur gute Erinnerungen an den Vortrag, sondern vor allem den Mut, das Eine oder Andere aktiv anzugehen!

Sie sind es wert!

Eine Bitte hätte ich: Diese Unterlagen sind für Sie bestimmt!

Bitte geben Sie sie nicht an Dritte weiter, die nicht selbst im Vortrag waren und mit diesen „dürren Folien“ nicht viel anzufangen wissen!

Ihr Frank Berndt



FRANK H. BERNDT
30 Minuten Burn-Out
GABAL-Verlag
96 Seiten, 16,8 x 11,4 cm, 2-farbig
ISBN: 3869362553
8,90 EUR

auch als Hörbuch erhältlich:



© www.burnout-fachberatung.de

Weitere Informationen zu unseren Seminaren und Workshops
für Führungskräfte und Mitarbeiter finden Sie unter

www.burnout-fachberatung.de

Investieren Sie – gemeinsam mit uns – in die psychosoziale Gesundheit
Ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter!

Eine Referenzauswahl:



© www.burnout-fachberatung.de