

## Stress lass nach! Burnout & Co. besserverstehen

(Stichworte zum Vortrag)

Es gibt immer eine Alternative - selbst ein Papst konnte zurücktreten!

- Adrenalin, Cortisol, Wirkung auf den Körper bei **akutem Stress**
- körperliche und psychische Reaktionen bei **Langzeitstress**
- die **Phasen** auf dem Weg zum Burnout
  - Erschöpfung
  - Gereiztheit und Gleichgültigkeit
  - Leistungseinschränkung
- „Burnout-**Persönlichkeit**“? Ein hoher Anteil ist personenimmanent, der Anteil der Umwelt liegt je nach Autor nur bei 10-40 %
- Burnout bzw. Krankheit als **gesunde Reaktion** des Körpers auf Stress
- Zunahme psychischer Krankheiten und gesellschaftlicher Wandel: deutlich mehr Stress oder andere Bewertung psychischer Erkrankungen?
- Umgang mit Stress im Projekt
  - Wahrnehmung schärfen
  - Symptome erkennen
  - Änderungswillen und -mut
- was kann ich tun?
  - als Betroffener, z. B. Telefon, E-Mail, Delegation
  - als PL für meine Mitarbeiter, z. B. Kommunikation, aktives Zuhören, Feedback
- konkret
  - Entscheidungen transparent
  - echte Wertschätzung
  - Vorbild
  - klare Kommunikation, Zielvorgaben
  - Freiräume, Entfaltungsmöglichkeiten
  - u. v. a. m.
- Hilfe einfordern und annehmen – rechtzeitig

Übrigens: die Friedhöfe sind voller unentbehrlicher Menschen!

Viel Spaß bei der Arbeit und in Mußezeiten

Doris Helzle

Doris Helzle  
Projektberatung  
Mediation  
Coaching

Kleinknechtstraße 32  
70567 Stuttgart

Telefon 0711 / 22 06 933  
Mobil 01520 / 28 31 465

www.doris-helzle.de  
kontakt@doris-helzle.de

25. Oktober 2013