

Thema **Dem Burnout vorbeugen – für die eigene Seele sorgen** *Kurzfassung*

**1. EINSTIEG**

- a) Brennende Kerze von zwei Seiten
- b) Eigene Erfahrungen mit dem Burnout

**2. SYMPTOME**

- a) körperlicher Art
- b) psychischer Art
- c) geistiger Art

„Auf den Punkt gebracht“ (aus Schröder, Jörg-Peter „Wege aus dem Burnout“, Berlin: Cornelsen (2006))

Fragebogen (aus Schröder – s.v.) „**Sind Sie burnout-gefährdet?**“

**3. URSACHEN UND HILFEN**

Ursache 1                    **Rollenkonflikte**  
Hilfe 1                     **Ungeteilt an einem Ort sein**

Ursache 2                    **Das Gefühl, getrieben zu werden**  
Hilfe 2                     **Selber die Dinge zielstrebig vorwärts treiben**

*„Woran die Menschen leiden sind nicht die Ereignisse, sondern ihre Beurteilungen der Ereignisse.“*

Epiktet, griech. Philosoph

Ursache 3                    **Nebensächlichkeiten, die zur Hauptsache werden**  
Hilfe 3                     **Hauptsachen als solche behandeln**

Ursache 4                    **Der Versuch, alles allein zu machen**  
Hilfe 4                     **Delegieren und sich von andern helfen lassen**

*„Gott gebe mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.“*

Ursache 5                    **Das Unvermögen, Maß zu halten**  
Röm. 12 / 1. Kor. 12 „...ein jeglicher nach seinem Maß“  
Hilfe 5                     **Verantwortlich und maßvoll mit den eigenen  
Kräften umgehen**

Ursache 6                    **Zuviel Routine**  
Hilfe 6                     **„Flow“-Erlebnisse“**

Ursache 7                    **Unrealistische Erwartungen**  
Hilfe 7                     **Verheißungsorientierte Erwartung**

„Ich bin mit dir!“ Jesus

Ursache 8                    **Falsche Vorstellungen von Gottes Prioritäten**  
Hilfe 8                     **Unter Gottes Schirm zur Ruhe kommen**

**4. Nach dem Burnout ein Neuanfang**