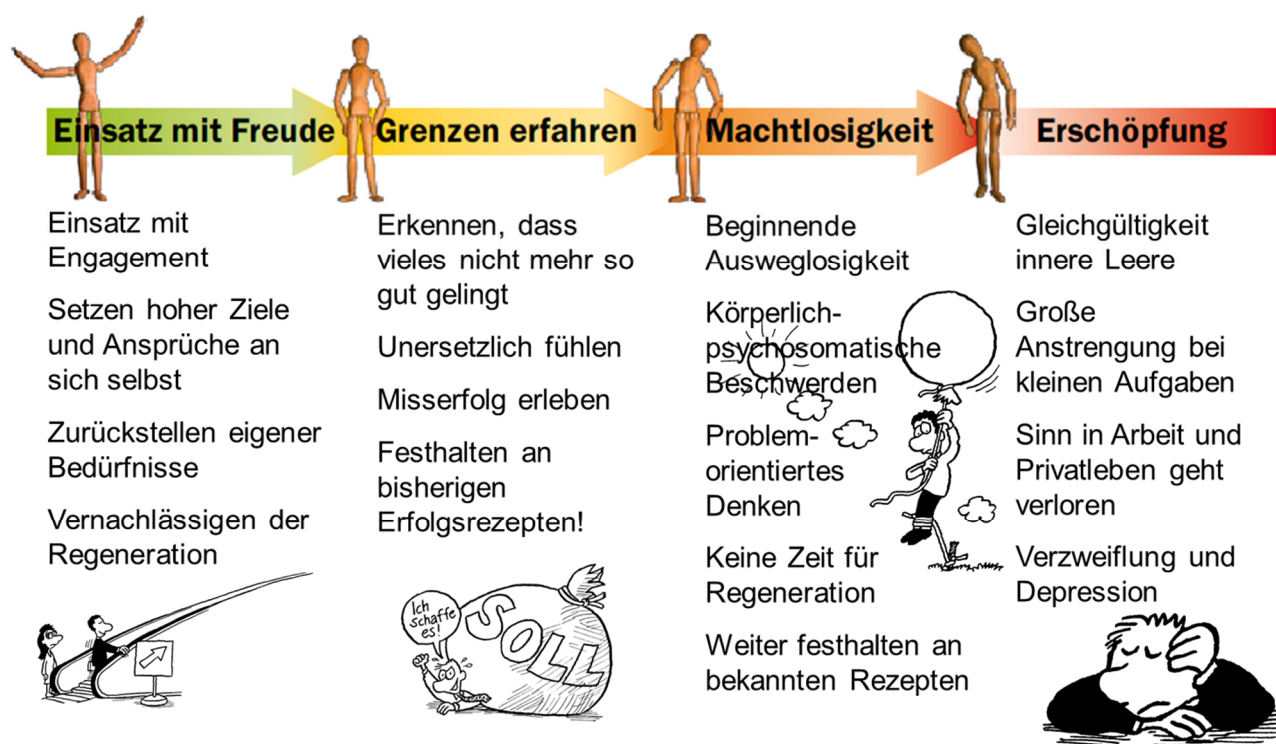


Engagement als Ziel: BURNOUT erkennen und vorbeugen

Was ist Burnout?

Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand „normaler“ Personen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung, einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit. (Schaufeli & Enzmann, 1998)

Wie entwickelt sich Burnout?



Wie erkenne ich Burnout?

- Überengagement, ignorieren von körperlichen und seelischen Grenzen
- Chronische Müdigkeit und Schläppheit
- Leistung geht oftmals zurück (Fehleranfälligkeit steigt)
- Verminderung sozialer Kontakte
- Infektanfälligkeit, Verspannungen
- Aggressives oder depressives Verhalten

„Er/Sie ist nicht mehr so wie früher“

Wenn Sie diese oder ähnliche Zeichen bei sich oder bei Ihren KollegInnen sehen, dann sprechen Sie mit Ihrer Führungskraft darüber! Die Steiermärkische Sparkasse bietet ein Programm zum Umgang mit Burnout in allen Phasen: Prävention, und falls es soweit kommt auch Erkrankung und Wiedereingliederung.

Test zur Messung des persönlichen Burnout-Risikos

Exklusiv für die Mitarbeiter*innen der Steiermärkischen Sparkasse:

Testen Sie anonym und kostenlos Ihr Burnout-Risiko!

<https://surveys.rt-hr.com/uc/ebf55/stmksparkasse/>

Wie kann ich Burnout vorbeugen?

- Burnout-Signale, wie Erschöpfung, Leere und Kaputtsein **ernst nehmen**.
- Eigene Gefühle, eigene Grenzen und eigene Bedürfnisse erkennen.
- **Gleichgewicht zwischen Arbeit und Entspannung schaffen**, indem man Pausen bewusst einhält, Überengagement vermeidet, Hobbys nicht vernachlässigt und Arbeit nicht mit nach Hause nimmt.
- Prioritäten setzen und bei Unwichtigem keinen Perfektionismus aufkommen lassen.
- Zu sich und sowohl zu anderen **NEIN sagen lernen** und erkennen, was zu viel für einen ist.
- Sich körperlich erholen mit ausreichend Schlaf und persönlicher Entspannung.
- Körperliche Aktivität betreiben, bevorzugt an der frischen Luft und darauf achten, dass es zu keiner Überaktivität wird.
- **Entspannungsübungen** ausüben, wie z.B.: Autogenes Training, Yoga oder Progressive Muskelrelaxation.
- Genussmittel, wie Alkohol, Kaffee in Massen und Nikotin meiden.
- **Treffen** Sie sich regelmäßig mit **Menschen**, die Ihnen **Freude bereiten** & Energie bringen.

Beratung für die MitarbeiterInnen der Steiermärkischen Sparkasse?

Eine 30-minütige Erst-Beratung (telefonisch, via Skype oder persönlich bei research-team im Büro) können Sie zu jedem psychologischen Thema, das mit Ihrem Beruf in Zusammenhang steht, kostenfrei in Anspruch nehmen. Ob Sie weitere kostenlose oder vergünstigte Beratungen in Anspruch nehmen können, hängt vom Beratungsthema ab.