

## AUSGELAUGT VOM JOB

Wer ausbrennt, muss vorher gebrannt haben



Noch gibt es kein Recht auf einen gesunden Arbeitsplatz...

Wussten Sie, dass in Österreich eine Million Menschen über eine durch die Arbeit verursachte Gesundheitseinschränkung klagt? Und dass acht von zehn Erwerbstätigen am Arbeitsplatz zumindest einem körperlichen und psychischen Risiko für eine Erkrankung ausgesetzt sind? Als häufigste psychische Belastung wird großer Zeitdruck bzw. Überbeanspruchung angegeben. Welche der heute "üblichen" Leistungsvereinbarungen würden Sie an Ihrem Arbeitsplatz als psychisch belastend bzw. gesundheitsschädigend einstufen?

Faktum ist, dass ständiger Stress im Job krank macht (was übrigens auch auf den Stress zutrifft, den man als positiv empfindet). Das Hängenbleiben in der Stress-Spirale unter Daueranspannung ist ungesund - gesund dagegen ist der Wechsel von An- und Entspannung. Welche privaten und beruflichen sozialen Umstände begünstigen ein Burn-Out? Erfordert Ihr Beruf eine überdurchschnittlich hohe emotionale Zuwendung? Wie steht es um Ihre persönliche Widerstandskraft? Welche inneren Antreiber, Glaubenssätze und Einstellungen kommen als weitere Risikofaktoren in Frage?

Wo können Sie selbst zuerst ansetzen, um einem Ausbrennen vorzubeugen? Welche Muster können unterbrochen werden?

Lernen Sie Methoden und Übungen kennen, um gar nicht erst in die Burn-Out-Falle zu geraten. Sie stärken Ihre individuelle Belastungstoleranz und finden zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.