

Systemischer Business Coach

Block 6



BusCo:Institut

Coachingausbildung | Trainings | Workshops

Phasen Burnout

I Zwang, sich zu beweisen

- ▷ Übertriebener Ehrgeiz
- ▷ sich selbst etwas beweisen
- ▷ Antreiber

II Verstärkter Einsatz

- ▷ Unentbehrlich
- ▷ Delegation schwer

III Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

- ▷ Beruf o. A. = wichtig
- ▷ Schlafen, Essen, Freunde = unwichtig

IV Verdrängung von Konflikten

- ▷ Auseinandersetzung = Bedrohlich
- ▷ Erste körperliche Symptome

V Umdeutung Werte

- ▷ Alles wird 1 Ziel untergeordnet
- ▷ Emotionale Abstumpfung

VI Verleugnung Probleme

- ▷ Intoleranz! Andere = Dumm!
- ▷ Zynismus
- ▷ Ursache = Arbeit?!

VII Rückzug

- ▷ Hoffungslosigkeit
- ▷ Dienst nach Vorschrift
- ▷ Suchtgefahr

! ACHTUNG!

VIII Offensichtliche Verhaltensänderung

- ▷ Wesensänderung sichtbar
- ▷ Scheu, apathisch
- ▷ Wertlos / andere Schuld

IX Depersonalisierung

- ▷ Eigene Bedürfnisse?
- ▷ Kontakt zu sich selbst?
- ▷ Mechanisch

X Innere Leere

- ▷ Suche nach Ablenkung
- ▷ Übersteigerung - Betäubung

XI Depression

- ▷ Starke Erschöpfung
- ▷ Perspektivlosigkeit
- ▷ Agitiert bis apathisch - Symptom

XII „Burnout - Syndrom“

- ▷ psychischer / physischer Zusammenbruch
- ▷ Suizidalgefahr

Burnout- Reflexion

I
Welche
Phasen kenne
ich

II
Frühwarnsystem:
Erkennungs-
merkmale

III
Was hat
geholfen /
Was glaube ich,
was hilft

IV
Notfallsystem
vorhanden?

V
Wie kann ich
diese Erkennt-
nisse nutzen?

12 Tipps zur langfristigen Erhaltung von Ressourcen

- ▷ Arbeit: Ausgewogenheit Anspannung/
Entspannung (Spaß?!)
- ▷ Arbeit: Angemessene Forderung
- ▷ Reflexionsmöglichkeit
- ▷ Funktionierendes Team
- ▷ Andere Einstellungen akzeptieren
- ▷ Berufserfahrung nutzen:
Was macht mir wirklich Spaß?

- ▷ Arbeitsfelder meiden mit zu viel Betroffenheit
- ▷ Würdigen Sie täglich Ihre Fähigkeiten / Erfolge
- ▷ Erkennen + nutzen Sie Ihre Abwehrmechanismen (Sport, Humor...)
- ▷ Ausgewogen Arbeit - Freizeit
- ▷ Erwartungen reflektieren und bewusst entscheiden Ja/Nein

Burnout-Hilfen abzu

- Einfach

- Schnelle Erfolge

- wenig Zeit

▷ Sport

X ▷ Treffen

▷ Schlaf

▷ Nein-Sagen!

▷ Grenze Pause-Arbeit

▷ Stille

▷ Entspannung

▷ Ernährung

▷ Hilfe

▷ Genuß

+ Genogramm
+ Historiet
+ Ursachen

Lebensrad „Ich-Stabilität“

A

S = .. Kraft / Stabilisierung / Zufriedenheit
„gucken“ + „handeln“

I =

- Jst {
- ▷ 7 Achsen kurz vorstellen, ggf. ergänzen → Karten
 - ▷ Blankorad (Papier / Meta) (Boden)
 - Außen = 10 - Wert
 - Innen = 0 - Wert
 - ▷ Klient bewertet jede Achse mit Werten + erläutert

- Wunsch {
- ▷ Klient definiert Wunschwert pro Achse (Zeit)
 - ▷ 3 Achsen mit größtem Hebel rausuchen
 - ▷ 2) Maßnahmen entwickeln / Vision beschreiben

ICD-10

International Classification of Diseases

F0 Organische, incl. symptomatische
psychische Störungen

Demenz, Delir

F1 Psychische + Verhaltensstörung durch
psychotrope Substanzen

Alkohol, Koffein ... Abhängigkeitssyndrom

F2 Schizophrenie, Schizotyp + wahnhafte Störungen

paranoide Schizophrenie, anhaltende wahnhafte
Störung

F3 Affektive Störungen

Manische Episode, bipolar,
leicht/mittel/schwere depressive Episode

F4 Neurotische, Belastungs- und somatoforme
Störungen

Phobische Störung / Angststörung

Zwangstörung

F5 Verhaltensauffälligkeiten in Verbindung
mit körperlichen Störungen + Faktoren

Essstörungen, nichtorganische Schlafstörungen
Sexuelle Funktionsstörung (+ körperlich bedingt)

F6 Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen

paranoid, schizoid, Borderline

F7 Intelligenzminderung

F8 Entwicklungsstörungen

Sprechstörung, Autismus

F9 Verhaltens- und emotionale Störungen
mit Beginn in der Kindheit / Jugend

Aufmerksamkeitsdefizit, Sozialverhalten

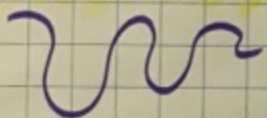
Gesundheit

Wille
= Ressource

Grundannahmen

Zentrum „Wozu will ich gesund bleiben“

▷ Gesundheit = Lernprozess



→ Kurvenkompetenz

▷ Gesundheit wird bewusst gestaltet

- gute Erfahrungen
 - Einstellungen: Förderung
 - Möglichkeitsspielräume
- } fokussieren

▷ Gesundheit = Gleichgewicht + Stimmigkeit

→ individuell

→ Koordinaten: - Lebensziele / Sinn

- Achtsamkeit Selbst/
soziale Kontexte

Gesundheit

Salutogenese = Wie entsteht Gesundheit

Grundidee - ganzheitlich
- Bewältigungserfahrung/Ressourcen
- individuelle Kontexte

„stimmig“ eigenes Leben erleben

Verstehbarkeit

- ▷ Herausforderung
 - verständlich
 - vorhersehbar

- ▷ Klare Wahrnehmung Auslöser
 - körperlich
 - extern

Handhabbarkeit

- ▷ passende Ressourcen

- ▷ ≠ Opfer

Sinnhaftigkeit

- ▷ Es lohnt sich
→ Herausforderung

Barrierenbau

A

S = 2 Gesprächspartner sprechen über
Vergangenes (Aufgestaut)

J = ▷ Intro Coach

▷ 1 spricht + baut Klötze/
Gegenüber sitzen

▷ Andere hört zu



▷ Wechsel

Option: nach
jeder Botschaft
wechseln

▷ Durchführung Runde 1 = Jot

▷ Einhaltung Regeln: Direkt!

▷ Was noch

▷ Durchführung Runde 2 = Wunsch

▷ Ich wünsche mir von Dir

▷ Ich verspreche Dir

> Steine
abbauen

▷ Wechsel

Durch Führungsstil erzeugte Balancen

