Bedingungsgefüge Burn Out - Risiken und Ressourcen

Copy-right: Uta Höhl-Spenceley

Körperliche Faktoren

Regeneration

- Schlaf
- Erholungspausen
- Freie Tage
- Urlaub

„Körperpflege“

- Bewegung
- Stärkung des Immunsystems (Sauna....)
- Ölen.....

Ernährung

- Essensgewohnheiten (z.B. Regelmäßigkeit, Atmosphäre, Genuß...)
- Nahrungsmittel

Psychische Faktoren

Stresstoleranz

Fähigkeit der Selbststeuerung

Persönlichkeit

- Optimismus
- Selbstsicherheit
- Ich-Stärke (u.a. Klarheit in d. Identität, Nein-Sagen)
-

Antreiber

Innere Haltung

- Bewertungen von Stress, Situationen, Menschen
- Grundposition (O.K./O.K.)
- Sinnhaftigkeit
- Motivation/Wille

Stressfaktoren

Eigenbestimmtheit

Balance

- Effort – Award
- Ruhe – Aktivität
- Freizeit – Arbeit

Zeitsouveränität

Belastungsfaktoren

- Arbeitsbelastung (z.B. Arbeitszeit, Reisen, Anforderung – Überforderung)
- Rollenklarheit/Führung
- Äußere Rahmenbedingungen
- Konflikte
- Private Belastungen

Soziale Faktoren

Sozial-politische Gegebenheiten

Art der sozialen Kontakte

- Privat (Familie/Freunde)
- Beruflich (Mitarbeiter, KollegInnen, Vorgesetzte

Freizeitaktivitäten

Anerkennung und Unterstützung

© Autor : Uta Höhl-Spencely; Transaktionsanalytische Seminare; Sommerstr. 12, 90762 Fürth; Tel.: 0911/4800726; www.ta-beratung.de; mail: uta@ta-beratung.de