

Burnout



Was schützt?

Verschiedene Faktoren des persönlichen Verhaltens und der Arbeitsumfeldgestaltung können vor der Entstehung eines Burnouts oder vor einem Rückfall schützen:

- Adäquates Mass an Belastung
- Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung
- Korrektur unrealistischer Ziele und Erwartungen
- Einfl uss- und Kontrollmöglichkeiten auf Arbeit und deren Inhalte
- Belohnung und Anerkennung, Wertschätzung
- Gemeinschaftssinn, Teamgeist, kollegiale Unterstützung und Hilfe
- Respekt und soziale Gerechtigkeit
- Persönlich Sinn gebende Arbeit, klare Werte
- Trennung zwischen Arbeitswelt und Privatleben
- Verzicht auf ständige Erreichbarkeit über Mobiltelefon, Internet, E-Mail