



**btc-danielmeyer**  
Beratung | Training | Coaching

## **Dennis Danielmeyer**

**Vortrag 8. Oktober 2016 in Nürnberg**

**K**mpetenz-  
Gemeinschaft  
**KMU**

*Expertenwissen aus über 200 Jahren*

## Inhalt

<a href="#"><u>1.Betriebliches Gesundheitsmanagement.....</u></a>	<a href="#"><u>3</u></a>
<a href="#"><u>2.Burnout: Prozess versus Syndrom.....</u></a>	<a href="#"><u>5</u></a>
<a href="#"><u>3.Resilienz.....</u></a>	<a href="#"><u>8</u></a>
<a href="#"><u>I.Anhang.....</u></a>	<a href="#"><u>10</u></a>

## 1. Betriebliches Gesundheitsmanagement

### 1.1. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) versus Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

BGM: umfasst die Entwicklung betrieblicher Rahmenbedingungen, Strukturen und Prozesse, die die gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeit und Organisationen und die Befähigung zum gesundheitsförderlichen Verhalten der Mitarbeiter zum Ziel haben (Badura 2003).

BGF: umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern, die zur Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen und zu einer Stärkung der persönlichen Kompetenzen führt (European Network for Workplace Health Promotion 2008).

=> Merke: BGF bildet die reine Maßnahmenebene ab.

## 1.2. BGM-Zyklus

„PDCA-Zyklus“ und „DIN SPEC 91020 'BGM'“ (seit Juli 2012)

- 1.) Aufbau von Strukturen: Steuerkreis Gesundheit / Zieldefinitionen
- 2.) Analyse: Bedarfsanalyse z.B. durch Befragen von Mitarbeitern
- 3.) Ableiten von Maßnahmen: Verhaltens- und Verhältnisprävention
- 4.) Umsetzen von Maßnahmen: z.B. Burnout-Prävention
- 5.) Erfolgsbewertung: z.B. durch Evaluierungsbögen

=> Fazit: „GM ohne GF bleibt GF“.

## 2. Burnout: Prozess versus Syndrom

### 2.1. Burnout und Burnout-Syndrom

#### Fengler: (10-Phasen-Modell)

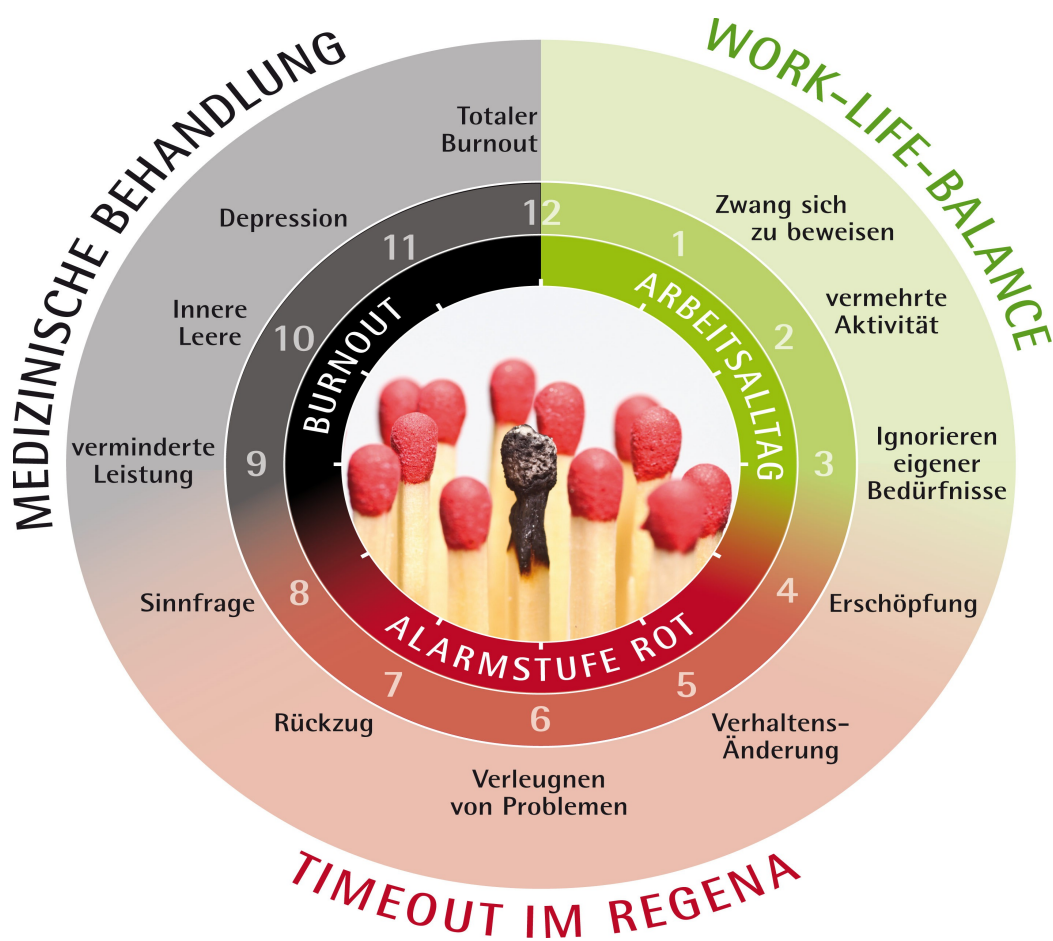
1. Freundlichkeit und (Über-)Idealismus
2. Überforderung (meist nicht wahrgenommen)
3. Geringer werdende Freundlichkeit
4. Schuldgefühle darüber
5. Vermehrte Anstrengungen
6. Erfolglosigkeit
7. Hilflosigkeit
8. Hoffnungslosigkeit
9. Erschöpfung, Abneigung gegen Klienten, Mitarbeiter etc., Apathie
10. Burnout-Syndrom: Selbstbeschuldigung, Zynismus, psychosomatische Reaktionen

=> „Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung aufgrund langanhaltender (beruflicher) Überlastung.“

(„Definition“ nach Freudenberger in den 1970'er Jahren)

Müller-Timmermann: (5-Phasen)

1. Enthusiasmus und Idealismus
2. Realismus und Pragmatismus
3. Stagnation und Überdruss
4. Frustration und Depression
5. Apathie und Verzweiflung



## 2.2. Vier Charakteristika / gemeinsame Merkmale

Unterschiedliche Phasen-Modelle und rd. 120 – 130 Anzeichen, die in der Literatur genannt werden (körperlich, emotional, kognitiv, Verhalten).

1. Chronische Überlastung (subjektives Empfinden, z.T. Über Jahre)
2. Missachten eigener Grenzen (z.B. zu lange arbeiten)
3. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse (z.B. keine Mittagspause)
4. Erholungsunfähigkeit

“Wir wissen, dass unsere **physischen** Energien begrenzt sind. Wir müssen lernen, dass auch unsere **psychischen** Ressourcen begrenzt sind.”

(Prof. Dr. Bernhard Badura)

“Z73” - Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung

## 3. Resilienz

### 3.1. Definition

Das Wort „Resilienz“ kommt aus dem Lateinischen (resilire) und bedeutet „zurückspringen“ oder „abprallen“.

Im Deutschen: - keine allgemeingültige Definition

- Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Flexibilität

- Immunsystem der Psyche

=> Prinzip: Stehaufmännchen!

### 3.2. 7 Schlüssel / Faktoren für mehr innere Stärke:

- Akzeptanz

- Optimismus

- Selbstwirksamkeit

- Verantwortung

- Netzwerkorientierung

- Lösungsorientierung

- Zukunftsorientierung



### 3.3. Deutung und typische Aussagen zu den 7 Schlüsseln

<b>Schlüssel für mehr innere Stärke (inkl. Deutung)</b>	<b>Typische Aussagen</b>
<b>Akzeptanz:</b> <i>Ich nehme an, was geschieht. Es ist, wie es ist.</i>	<i>Was vorbei ist, ist vorbei. Mit Unveränderlichem kann ich mich recht gut und schnell abfinden.</i>
<b>Optimismus:</b> <i>Ich vertraue darauf, dass es besser wird</i>	<i>Ich rechne meist mit dem Besten und bin zuversichtlich für meine Zukunft.</i>
<b>Selbstwirksamkeit:</b> <i>Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.</i>	<i>Probleme sind Herausforderungen, und ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.</i>
<b>Verantwortung:</b> <i>Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.</i>	<i>Ich frage nicht „Wer hat Schuld?“, sondern „Wie bringen wir das wieder in Ordnung?“. Ich stelle mich unangenehmen Einsichten und frage die Konsequenzen.</i>
<b>Netzwerkorientierung:</b> <i>Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten.</i>	<i>Gemeinsam geht's besser, ich darf anderen vertrauen und auf andere und ihre Unterstützung bauen.</i>
<b>Lösungsorientierung:</b> <i>Ich gehe die Dinge an, werde aktiv</i>	<i>Ich weiß, was mir wichtig ist, und setze Prioritäten. Ich bin mir meiner Wünsche und Visionen bewusst.</i>
<b>Zukunftsorientierung:</b> <i>Ich plane meine Zukunft, ich Sorge für mich.</i>	<i>Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich auch Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide. Ich arbeite meist auf ein Ziel hin und ich weiß oft sehr genau, was ich will.</i>

Quelle: in Anlehnung an Heller, J., Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke.

Überreicht durch [www.btc-danielmeyer.de](http://www.btc-danielmeyer.de)

## I. Anhang

Weitere Informationen zu Burnout, der Dringlichkeit von Prävention und vor allem zu Ihrem **Kundennutzen** finden Sie hier:

<http://btc-danielmeyer.de/burnout-und-praevention/>

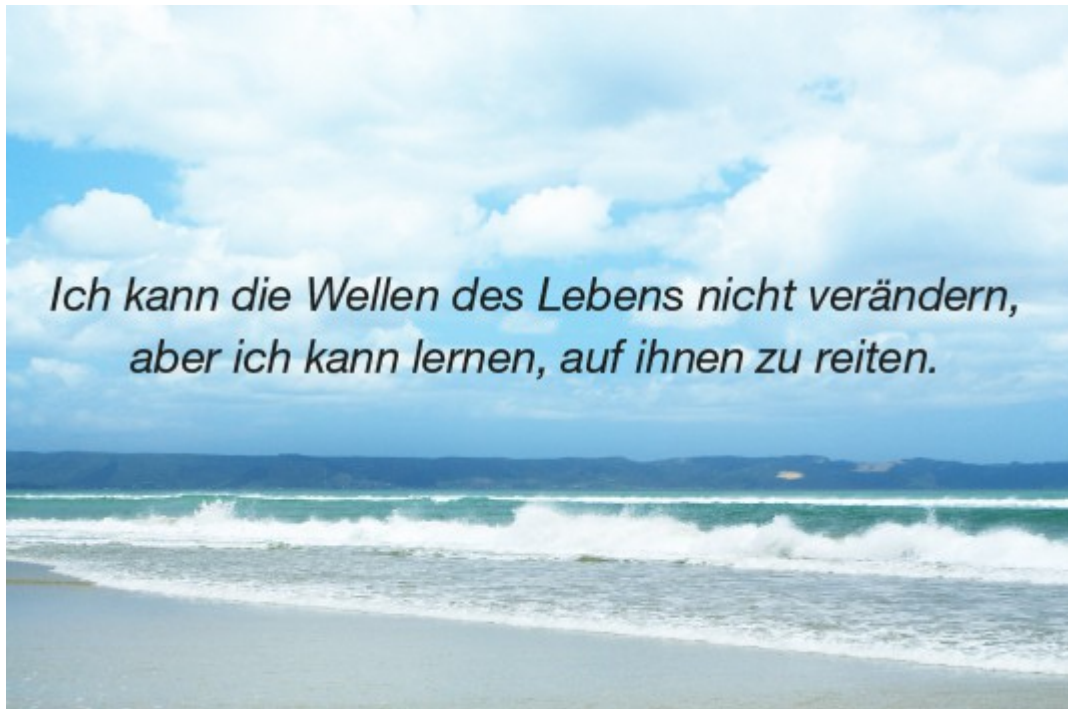
Dort haben Sie unter anderem die Möglichkeit zu einem Burnout-Selbsttest.

Erfahren Sie, wie Sie **Stress** im beruflichen und privaten Alltag **wirksam** und **nachhaltig reduzieren**.

**Kostenlosen Ratgeber** hier anfordern:

<http://btc-danielmeyer.de/blog/ratgeber/>





Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute. Viel Erfolg bei Ihrem Stressmanagement und vor allem Gesundheit.



Herzlichst

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Danielmeyer'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Ihr Dennis Danielmeyer