

Workbook



Achtung Stressfalle - Burnout Prävention

Wie wir uns vor schädlichem Stress schützen können!

Ilona Daun



HALLO, ICH BIN ILONA!

Lösungsorientierung und die Gewissheit, dass wir alle die Lösungen in uns tragen sind Grundpfeiler meines Denkens. Besonders neurowissenschaftliche Erkenntnisse, wie wir unser Leben selbst gestalten und auch in schwierigen Lebensphasen positiv steuern können faszinieren mich. Unterstützung bei Lebenskrisen, der Feststellung von Stressoren und bei Sinnsuchen durch Achtsamkeit, mentalem Training und Resilienzförderung zu meistern, sind erlernbar. Besonders im Hinblick auf Stress und seine Folgen haben wir einige Möglichkeiten, uns für die Unwägbarkeiten des Lebens zu wappnen. Dafür müssen wir zunächst verstehen wie Stress funktioniert. Wenn wir wissen, wo er herkommt, schaffen wir es ihm mit Gelassenheit den Wind aus den Segeln zu nehmen und entspannter und gesünder zu leben.

Kommst Du mit auf diese Entdeckungsreise?

Ilona Daun



DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...



Du erfahren möchtest woher Stress kommt und was er mit uns macht



Du durch aktives Mental- und Achtsamkeitstraining zu mehr Gelassenheit kommen möchtest



Wenn Du stressfreier leben möchtest

Agenda

01 Stress - was ist das überhaupt?

Positiver und negativer Stress - ihre Entstehung und Auswirkungen

02 Wie Du Dich mit Achtsamkeit und Mentaltraining schützen kannst

Unsere Gedanken und Handlungen haben die Macht, uns vor negativem Stress zu schützen

03 Wie man einem Burnout vorbeugen und seine Anzeichen erkennen kann

Bewusst leben und die Warnsignale des Körpers und der Seele zu erkennen, ist ein wichtiger Bestandteil, um Burnout vorzubeugen

KAPITEL

Workbook

EINS



STRESSOREN

Unter Stressoren (Stressauslöser, Stressfaktoren) werden alle äußeren und inneren Stressoren verstanden, die zu einer Stressreaktion führen. Während der eigene Körper und die mentalen Stressoren als innere Stressoren bezeichnet werden, zählen äußere Belastungen wie beispielsweise Hitze oder Kälte zu äußeren Stressoren. Ob verpasster Bus, Autounfall oder Naturkatastrophe – Stressoren sind ganz unterschiedlich.

Beispiele für Stressauslöser:

- **physikalische Umwelt: Reize wie Hitze, Kälte oder Lärm**
- **der eigene Körper: Innere Reize (z.B. Schmerzen, Hunger oder Durst) können Stress auslösen**
- **soziale Stressoren: zwischenmenschliche Konflikte, ungelöste Probleme, Konkurrenz, Trennungen, Verlusterfahrungen, Vereinsamung**
- **mentale Stressoren: Prüfungssituationen, Zeitdruck, Überforderungsgefühle, Gefühl der großen Verantwortung**
- **viele Stressfaktoren hängen eng mit der individuellen Situation zusammen, insbesondere mit den jeweiligen Leistungsanforderungen, denen das Individuum ausgesetzt ist**

Stress, Krisen oder schwierige Entscheidungen können uns durcheinander bringen und uns die Klarheit nehmen, um den für uns richtigen Weg einzuschlagen.

STRESSMODELL

Dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus nach zu urteilen, hängt die individuelle Reaktion auf Stressfaktoren von den Gedanken, Beurteilungen und Bewertungen einer Person in der jeweiligen Situation ab. Stress entsteht nur, wenn die Person feststellt, dass die verfügbaren Ressourcen nicht ausreichen, die gestellten Anforderungen zu bewältigen. Menschen bewerten Umweltreize, Situationen und externe Ereignisse automatisch subjektiv in Bezug auf ihre Relevanz und die persönliche Bedeutung („primäre Bewertung“). Die aktuelle Situation wird als entweder positiv, irrelevant oder potenziell bedrohlich (für die eigenen Ziele, das persönliche Wohlbefinden) eingestuft. Wird die Situation als stressend empfunden, kann die darauffolgende Bewertung in drei Abstufungen erfolgen. Als herausfordernd, bedrohend oder als schädigend. Bei bedrohlicher oder schädigender Bewertung werden die eigenen Ressourcen zur Bewältigung eingeschätzt („sekundäre Bewertung“). Wenn die Person feststellt, dass die eigenen Ressourcen und Möglichkeiten nicht ausreichend sind, um die aktuellen Anforderungen zu bewältigen, kommt es zur eigentlichen Stressreaktion.

WAS STRESST DICH



KAPITEL

Workbook

ZWEI



02

WIE DU DICH MIT ACHTSAMKEIT UND MENTATRAINING SCHÜTZEN KANNST

Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des aktuellen Moment. Es bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein, aber ohne jede Wertung. Wir nehmen nur wahr mit allem, was dazu gehört: Körper und Geist, Gefühle und Sinneseindrücke. Alles, was um uns herum geschieht und wahrgenommen werden kann. Das klingt leichter, als es ist: Die meisten Menschen hängen in Gedanken entweder an der Vergangenheit oder beschäftigen sich mit künftigen Sorgen. Achtsam sein bedeutet stattdessen, sich nur auf das zu konzentrieren, was ist – nicht auf die Gedanken.

Ursprünglich stammt Achtsamkeit aus dem Buddhismus. Ziel ist, einen Bewusstseinszustand zu trainieren, bei dem die Gegenwart bewusst beobachtet und akzeptiert wird. Am Ende führt dieser Zustand zu mehr Zufriedenheit, Glück und größerem Selbstbewusstsein (im Wortsinn). Viele Menschen lernen dabei zugleich die eigenen Gedanken und Gefühle besser kennen.

SELBSTBEWUSSTSEIN
(IM WORTSINN)

ENTSPANNEN &
GENIESSEN

BEFREIEN VON
BEWERTUNGEN

HIER & JETZT

NUTZEN ALLER
SINNE

BEWUSSTE
WAHRNEHMUNG

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit reduziert Sorgen

Anders als angenommen, führt Achtsamkeit nicht dazu, dass Du mehr grübelst, im Gegenteil: Durch die Fokussierung auf das Hier und Jetzt machst Du Dir weniger Sorgen und gewinnst mehr Dankbarkeit. Du erkennst, was Du schon erreicht hast, worauf Du stolz sein kannst und worüber Du Dich freuen darfst. Insgesamt führt dies zu positiveren Gedanken und einer optimistische Grundeinstellung.

Achtsamkeit stabilisiert die Psyche

Forscher an der Universität Gießen kamen zu dem Ergebnis: Achtsamkeit macht Menschen psychisch stabiler und gesünder.

Sie stärkt sogar das Immunsystem und fördert die Resilienz gegenüber persönlichen Krisen oder Schicksalsschlägen. Zugleich reduzieren die Übungen akuten Stress, machen uns gelassener und helfen beim Entspannen.

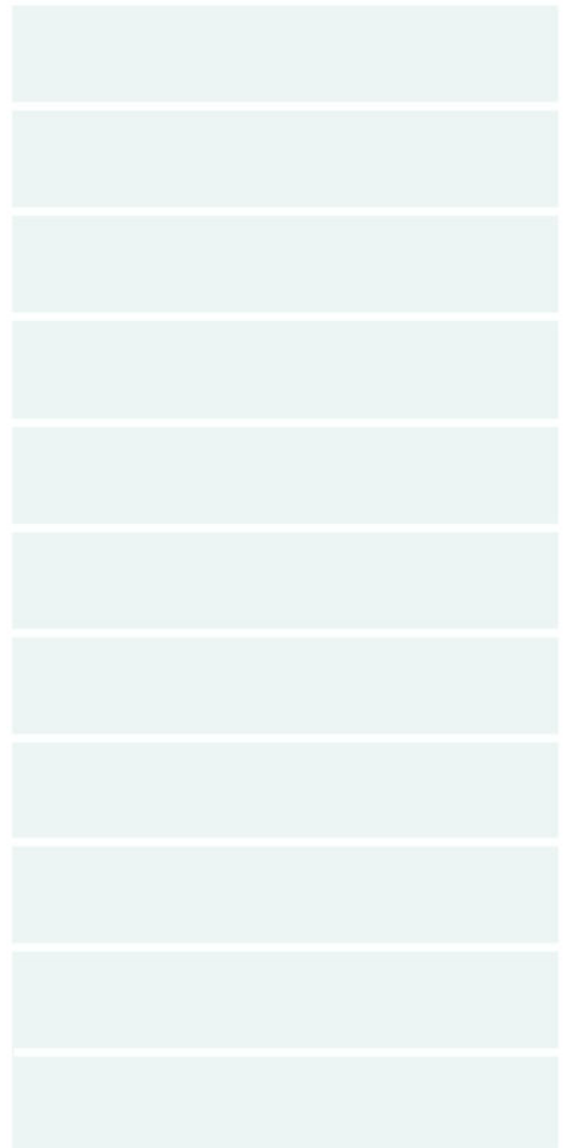
Besonders wirksam: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR).

Hinter der Abkürzung verbirgt sich eine Achtsamkeitsmethode des amerikanischen Mediziners und Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn. **“Mindfulness Based Stress Reduction”**. Er entwickelte in den 1970er-Jahren einen 8-wöchigen Kurs zur Stressreduktion, der sogar gegen Angstzustände, Depressionen und Schmerzen hilft und wissenschaftliche Erkenntnisse mit fernöstlichen Erfahrungen aus Buddhismus, Yoga und Zen vereint. Sein MBSR-Programm gilt als wissenschaftlich erforscht und evaluiert.

Reflexionsfrage:

Welche Möglichkeiten Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren fallen Dir ein?

Notizen



KAPITEL

Workbook

DREI



03

WIE MAN EINEM BURNOUT VORBEUGEN UND SEINE ANZEICHEN ERKENNEN KANN

Die Ursachen für Burnout sind unzählig und können nicht im Ganzen erfasst werden. Sicher ist jedoch, dass sowohl innere Faktoren (Persönlichkeit) als auch äußere Faktoren (Umwelt) zur Entstehung des Burnout-Syndroms führen.

Häufig sind es Kombinationen beider Faktoren, die einen Burnout verursachen. Oft lässt sich ein Zusammenspiel von beruflichen und privaten Problemen erkennen, die den Betroffenen schwer zu schaffen machen. Die Auslöser sind individuell, da diese abhängig von der Persönlichkeit, der Lebenssituation und des jeweiligen Umfeldes sind.

BURNOUT FAKTOREN

Innere Risikofaktoren

Abhängigkeit des Selbstbildes von der erfolgreichen Ausübung einer einzigen Rolle (z.B. der aufopferungsvolle Krankenpfleger, die erfolgreiche Managerin)

Zweifel am Sinn des eigenen Handelns

Unrealistisch hoch gesteckte Ziele, die nicht oder nur unter unverhältnismäßigem Energieeinsatz zu erreichen sind



Ziele, die nicht den eigenen Bedürfnissen, sondern den Erwartungen anderer entsprechen

Hohe Erwartungen an die Belohnung, die auf das Erreichen eines bestimmten Ziels folgt

Schwierigkeiten, persönliche Schwäche und Hilflosigkeit einzugestehen

Schwierigkeiten, nein zu sagen - entweder zu anderen oder zum eigenen "inneren Antreiber", der ehrgeizige Menschen zu Perfektion und Höchstleistung anspornt

BURNOUT FAKTOREN

Äußere Risikofaktoren

Arbeitsüberlastung
Mangel an Kontrolle
Mangel an Autonomie
fehlende Anerkennung
Mangelnde Gerechtigkeit
ungenügende Belohnungen



bürokratische Hindernisse
Konflikt zwischen den eigenen Werten/
Überzeugungen und den Anforderungen
fehlende soziale Unterstützung im Privatleben
ungelöste Konflikte mit
Vorgesetzten oder Mitarbeitern

MÖGLICHKEITEN EINEM BURNOUT VORZUBEUGEN

Grenzen setzen: Lerne, deine Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Sagen "Nein" zu übermäßigen Arbeitsbelastungen und lerne, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit zu finden.

Stressmanagement: Finde effektive Möglichkeiten, um mit Stress umzugehen. Das können Aktivitäten wie Meditation, Yoga, regelmäßige körperliche Bewegung oder das Ausüben von Hobbys sein.

Pausen machen: Nimm regelmäßige Pausen während des Arbeitstages, um dich zu erholen und Energie aufzutanken. Nutze diese Zeit, um dich zu entspannen, etwas zu essen oder dich mit positiven Aktivitäten zu beschäftigen.

Unterstützung suchen: Sprich mit Freunden, Familie oder einem Therapeuten über deine Herausforderungen und Sorgen. Eine starke soziale Unterstützung kann dazu beitragen, Stress abzubauen und Belastungen besser zu bewältigen.

MÖGLICHKEITEN EINEM BURNOUT VORZUBEUGEN

Selbstfürsorge: Nimm dir Zeit für dich selbst und kümmere dich um deine körperliche und geistige Gesundheit. Achte auf ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und genügend Entspannung.

Arbeitsorganisation: Lerne, deine Arbeit effizient zu organisieren und Prioritäten zu setzen. Setze realistische Ziele und plane regelmäßige Erholungsphasen in deinen Arbeitsalltag ein.

Ausgleich finden: Finde einen gesunden Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit. Engagiere dich in Aktivitäten, die dir Freude bereiten und dich außerhalb der Arbeit erfüllen.

Frühwarnzeichen erkennen: Achte auf Anzeichen von Erschöpfung und Stress. Wenn du dich überlastet fühlst oder erste Symptome eines Burnouts bemerkst, suche rechtzeitig Hilfe und reagiere darauf.

Stress-Test

- 1. Wie oft fühlst du dich gestresst?**
 - a) Selten oder nie
 - b) Gelegentlich
 - c) Häufig
 - d) Fast immer

- 2. Wie gut kannst du abschalten und entspannen?**
 - a) Sehr gut
 - b) Manchmal gut
 - c) Schwierig
 - d) Gar nicht

- 3. Wie gut schläfst du normalerweise?**
 - a) Sehr gut
 - b) Meistens gut
 - c) Durchschnittlich
 - d) Schlecht

- 4. Wie gut kannst du dich konzentrieren?**
 - a) Sehr gut
 - b) Manchmal gut
 - c) Schwierig
 - d) Gar nicht

- 5. Wie oft fühlst du dich überfordert?**
 - a) Selten oder nie
 - b) Gelegentlich
 - c) Häufig
 - d) Fast immer

Auswertung



Wenn du hauptsächlich a) geantwortet hast, deutet das darauf hin, dass dein Stresslevel niedrig ist.



Wenn du hauptsächlich b) geantwortet hast, solltest du auf dich achten und gelegentlich Stressbewältigungstechniken anwenden.



Wenn du hauptsächlich c) geantwortet hast, solltest du dein Stressniveau überprüfen und aktiv Maßnahmen zur Stressreduzierung ergreifen.



Wenn du hauptsächlich d) geantwortet hast, ist es wichtig, dass du dich umgehend um deine Stressbewältigung kümmerst und möglicherweise professionelle Hilfe in Betracht ziehst.

Tools zur Stressvermeidung und -reduzierung

Reduzierung von
Koffein- und
Alkoholkonsum
hinzufügen

Tiefes Atmen &
Entspannungs-
übungen

Musik hören
zur positiven
mental
Stimulation

Soziale
Unterstützung
durch Freunde
und Familie

Zeitmanagement
Techniken zur
Reduzierung von
Arbeitsdruck

Regelmäßige
körperliche
Aktivitäten

Yoga
zur
körperlichen
Entspannung

Ausreichend
Schlaf &
gesunde
Ernährung

Tagebuch
schreiben
und/oder
Zeit in der Natur

Stressabbau
durch
Meditation

MEIN ZIEL

WARUM IST DIESES ZIEL WICHTIG?

NOTWENDIGE SCHRITTE

-
-
-
-
-

HINDERNISSE

MASSNAHMEN

FERTIG BIS: _____

ALS FERTIG MARKIEREN

ES IST DIE INNERE
EINSTELLUNG, DIE
UNSER LEBEN
BESTIMMT!



Du hast bis hier hin gelesen? Das ist toll. Stress und Burnout sind Herausforderungen, mit denen viele von uns konfrontiert sind. Indem Du Dir die Zeit genommen hast dieses Workbook zu lesen und Deine Aufmerksamkeit bis zum letzten Kapitel aufrechtzuerhalten, zeigst Du ein starkes Interesse an Deinem eigenen Wohlbefinden.

Danke

Ich hoffe sehr, dass Du aus diesem Workbook wertvolle Erkenntnisse und praktische Werkzeuge gewonnen hast, um Stress effektiv zu bewältigen und Burnout vorzubeugen. Es ist mein Wunsch, dass Du diese Erkenntnisse in deinen Alltag integrierst und Deine mentale und emotionale Gesundheit kontinuierlich pflegst.

Nicht nur eine positive Einstellung zu sich selbst ist entscheidend, um entspannt und zufrieden in unserer heutigen stressigen Zeit leben zu können. Es ist auch äußerst wichtig zu verstehen, wie Stress funktioniert und welche Möglichkeiten wir haben, ihn im Alltag zu reduzieren.

Ich wünsche Dir viel Gelassenheit und innere Ruhe!
Möchtest Du mehr über Positives Mentaltraining, Stressmanagement oder Achtsamkeitstraining erfahren, dann schaue gerne unter www.ilonadaunberatung.com nach.
Ich würde mich sehr freuen, von Dir zu erfahren, wie Du dem Alltagsstress begegnest.

Alles Liebe!

Ilona Daun



BLEIBEN WIR IN KONTAKT

INSTAGRAM
ILONA_DAUN_BERATUNG

WWW.ILONADAUNBERATUNG.COM

COPYRIGHT

Alle Bilder und Texte dieses Workbooks unterliegen
urheberrechtlichem Schutz.



PSYCHOLOGISCHE BERATUNG