

[Free] Burnout: Erkennen und verhindern

Burnout: Erkennen und verhindern

Von Christian Stock

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #403573 in BcherVerffentlicht am: 2010-02-23Abmessungen: 6.61 x .39b x 4.13l, Einband: Broschiert128 Seiten | File size: 38.Mb

Von Christian Stock : Burnout: Erkennen und verhindern before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Burnout: Erkennen und verhindern:

KurzbeschreibungDas Burnout-Syndrom kann nahezu alle sozialen Gruppen treffen und die Flle nehmen zu. Dieser

TaschenGuide hilft Ihnen, sich davor zu schützen und die ersten Anzeichen zu erkennen. Neben Selbsthilfetipps finden Sie auch Hinweise für professionelle Hilfe. Stress und Überbelastung sind im Arbeitsleben keine Seltenheit. Wenn jedoch eine gewisse Grenze überschritten ist, erkrankt man am Burnout-Syndrom. Lesen Sie hier, welche Faktoren Sie krank machen und wie Sie vor allem gegensteuern können. INHALTE: - Wie Sie die ersten Merkmale erkennen und wie ein Burnout verläuft. - Wie Sie Risikofaktoren und die eigene Gefährdung einschätzen. - Wie Sie sich selbst helfen oder zu professioneller Hilfe kommen. - Die wichtigsten Schutzmaßnahmen im frühen Stadium. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Christian Stock ist Facharzt für Innere und Psychotherapeutische Medizin. Als Oberarzt in einer psychosomatischen Rehaklinik behandelt er u.a. Patienten mit Burnout-Syndrom. Nebenberuflich betreibt er eine Privatpraxis für Coaching und Psychotherapie. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Die klassischen Ursachen eines Burnout-Syndroms liegen im Berufsleben. Härtere Arbeitsbedingungen, Konkurrenzdruck oder die Angst vor einer Kündigung bedeuten für viele Betroffene Stress. In diesem Kapitel lesen Sie, wie die folgenden Faktoren das Risiko eines Burnouts erhöhen: erhöhte Arbeitsbelastung, ständige Störungen, fehlende Autonomie und ständige Kontrolle, rücksichtslose Kollegen und ungerechte Vorgesetzte sowie Konflikte zwischen den individuellen Werten und denen der Firma. Allgemeine Risikofaktoren In einer Veröffentlichung der OSHA (Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz) aus dem Jahr 2007 werden als Ursachen für arbeitsbedingten Stress u. a. folgende genannt: Unsichere Arbeitsverhältnisse im Kontext eines instabilen Arbeitsmarktes; Gefühl der Arbeitsplatzunsicherheit Zunehmende Anfälligkeit für Stress im Kontext der Globalisierung, z. B. Verunsicherung und Angst durch Verlagerung von Arbeitsplätzen ins Ausland Verunsicherung durch neue Formen von Arbeitsverträgen, z. B. geringerer Kündigungsschutz, weniger Urlaub, mehr Überstunden, 400-Euro-Job statt Vollanstellung Lange Arbeitszeiten und Intensivierung der Arbeit (Erhöhung der Produktivität und somit Verdichtung) "Schlanke" Produktion und Outsourcing (Stellen werden abgebaut und Abteilungen geschlossen) Erhöhte emotionale Anforderungen bei der Arbeit (es wird mehr soziale/emotionale Kompetenz gefordert; durch soziale Veränderungen wird die Klientel anstrengender, das berichten z. B. Lehrer oder Sozialarbeiter) Unzureichende Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben Jetzt könnte man natürlich sagen: "So ist das eben, dagegen kann man eh nichts machen. Wir unterliegen alle diesen Faktoren." Wer vom Burnout betroffen oder zumindest gefährdet ist, sollte aber eher lösungsorientiert an diese Herausforderungen herangehen. Im Folgenden beleuchte ich einzelne Aspekte und zeige Möglichkeiten auf, aus der Situation herauszutreten.