

# ***Forum Materialien***

***Ike Sprenger***



©Ike Sprenger

**Aktiv gegen Stress und  
Burnout**

**Ein interaktives  
Trainingsprogramm**

**Impressum:**

**Forum Eltern und Schule  
Huckarderstr.12  
44147 Dortmund**

**Redaktion und Gestaltung  
Ike Sprenger**

**1. Auflage: August 2009**

**€ 15,00**

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Einleitung</b>   | <b>05</b> |
| <br>  |           |
| <b>1. Kapitel: Burnout erkennen</b>   | <b>07</b> |
| <b>1.1. Erschöpfung als Tabu-Thema</b>  | <b>07</b> |
| Stress ist modern   | 07        |
| Abwehrhaltungen in Erschöpfungssituationen  | 07        |
| <b>1.2. Was ist Burnout?</b>  | <b>08</b> |
| <b>1.3. Auslösefaktor Stress</b>  | <b>08</b> |
| Wie reagieren Körper und Geist auf zu viel Stress?  | 09        |
| Stressverstärker  | 10        |
| Stress am Arbeitsplatz  | 10        |
| Erziehung zum Burnout   | 10        |
| Unterschiedliche Typen des Burnout  | 10        |
| <b>1.4. Verleugnung als Motor in das Burnout</b>  | <b>11</b> |
| Verleugnung ist ein Prozess - Abwehrmechanismen   | 11        |
| <b>1.5. Typische Burnout-Fallen</b>   | <b>12</b> |
| Burnout messen - ein Selbsttest   | 14        |
| <br>  |           |
| <b>2. Kapitel: Burnout-Phasen: Der Weg der Erschöpfung</b>                                      | <b>15</b> |
| Phase 1: sich beweisen wollen, verstärkter Einsatz  | 16        |
| Phase 2: Reduziertes Engagement oder „Mehr vom Selben“, erste Frustration                       | 16        |
| Phase 3: Verdrängung von Konflikten, Schuldzuweisungen an andere, Aggression, Depression        | 17        |
| Phase 4: Veränderungen werden offen sichtbar, Angst, Panikattacken, Verlust von Kritikfähigkeit | 17        |
| Phase 5: Rückzug, beobachtbare Verhaltensveränderungen, Verflachung, Zynismus, Sarkasmus        | 18        |
| Phase 6: Psychosomatische Reaktionen, Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit         | 18        |
| Phase 7: innere Leere, Verzweiflung, Suizidgefahr   | 19        |
| Phase 8: völlige Erschöpfung, häufig Totalzusammenbruch auf körperlicher und psychischer Ebene  | 19        |
| <br>  |           |
| <b>3. Kapitel: Der Weg aus dem Burnout – Der regenerative Zyklus</b>                            | <b>20</b> |
| Der langsame Weg aus dem Burnout heraus   | 20        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>3.1. Ausstieg aus Phase 1: Erkennen von Glaubenssätzen – eigene Ziele verfolgen - Entschleunigung – positive Erlebnisse außerhalb des Berufs suchen</b>                            | <b>22</b> |
| 3.1.1. Erkennen von Glaubenssätzen  | 22        |
| 3.1.2. Entschleunigung  | 24        |
| 3.1.3. positive Erlebnisse außerhalb des Berufs suchen - Lüsteliste   | 24        |
| 3.1.4. eigene Ziele verfolgen - Walt-Disney-Strategie   | 24        |
| <br>  |           |
| <b>3.2. Ausstieg aus Phase 2: Loslassen, Abstand gewinnen, Vogelperspektive einnehmen, Wege der Zielerreichung überprüfen, klassisches Zeitmanagement und Life-Leadership-Ansätze</b> | <b>30</b> |
| 3.2.1. Erkennen der eigenen Stressmuster  | 30        |
| 3.2.2. Die Kunst des Delegierens  | 32        |
| 3.2.3. Zeitmanagement   | 32        |
| 3.2.4. Lifeleadership-Ansatz  | 34        |
| 3.2.5. Selbstcoaching   | 36        |
| 3.2.5.1. Ziele definieren   | 36        |
| 3.2.5.2. Ressourcen finden - Ressourcentraining   | 40        |
| 3.2.5.3. Verankern der Ressourcen im Alltag   | 44        |
| <br>  |           |
| <b>3.3. Ausstieg aus Phase 3: Eigene Anteile überprüfen, Lebensdrehbuch überdenken, Glaubenssätze und Antreiber überprüfen</b>  | <b>47</b> |
| 3.3.1. Die inneren Antreiber  | 47        |
| 3.3.2. Arbeit mit dem inneren Kritiker  | 49        |
| 3.3.3. Konfliktlösungstrainings   | 51        |
| <br>  |           |
| <b>4. Kapitel: Die Burnout – Phasen 4 – 8 erkennen und Handeln</b>  | <b>53</b> |
| 4.1. Phase 4: Abbau der Leistungsfähigkeit - Veränderungen werden offen sichtbar  | 53        |
| 4.2. Phase 5: Verflachung - „Zynismus greift um sich“   | 54        |
| 4.3. Phase 6: Psychosomatische Reaktionen - Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit   | 55        |
| 4.4. Phase 7: Verzweiflung  | 56        |
| 4.5. Phase 8: Völlige Burnout-Erschöpfung   | 56        |
| <br>  |           |
| <b>5. Ausblick</b>  | <b>57</b> |