
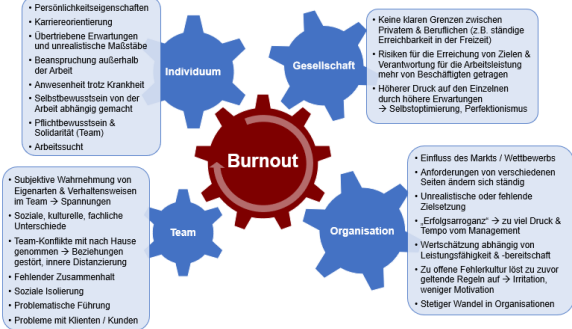
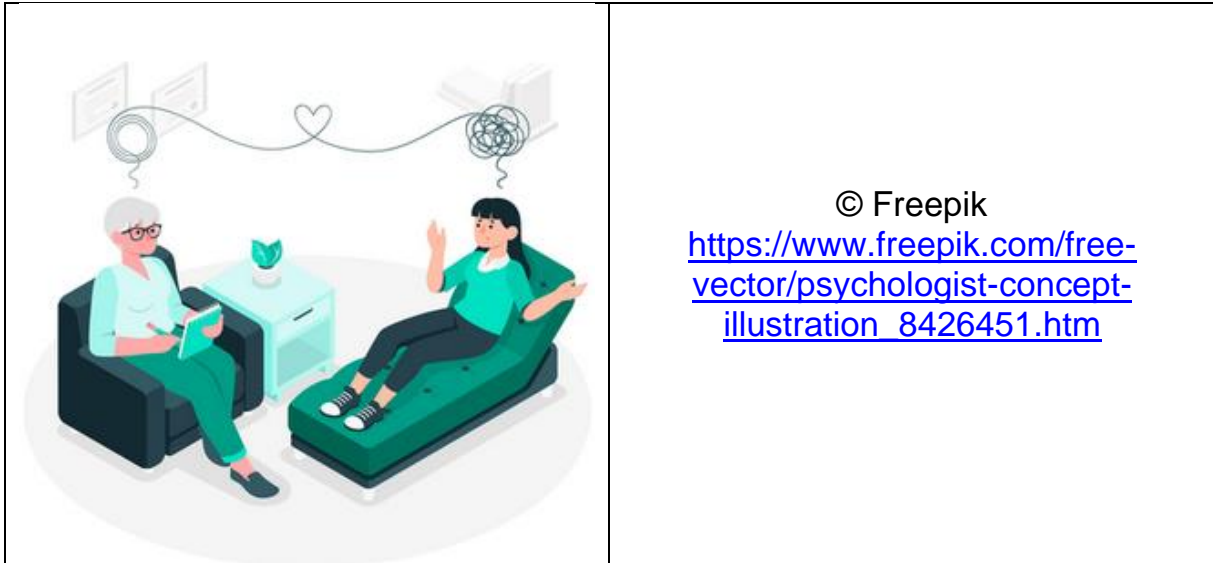


## Bildquellen

Bild	Quelle
	<p>©Pixabay  <a href="https://pixabay.com/de/photos/burnout-ausgebrannt-krankheit-991331/">https://pixabay.com/de/photos/burnout-ausgebrannt-krankheit-991331/</a></p>
<p><b>Fallbeispiel:</b></p> <p>Marion ist seit 5 Jahren in ihrem Unternehmen im Kundenservice / in der Auftragsbearbeitung angestellt. Bisher kam sie mit ihren Aufgaben gut zurecht, auch wenn sie häufiger Überstunden gemacht hat. Doch langsam merkt sie, dass ihr die Arbeit zu viel wird.</p> <p>Im normalen Arbeitstag hat Marion häufig mit Kunden und deren Anliegen zu tun. Mittlerweile fällt es ihr immer schwerer, freundlich zu bleiben, sie meckert ihr Gegenüber öfter an und sagt offen ihre Meinung. Dabei konnte sie doch eigentlich so gut gelassen und ruhig bleiben...</p> <p>Auch empfindet sie den häufigen Kundenkontakt nicht mehr als bereichernd, wie das früher der Fall war, sondern fühlt sich immer öfter ausgelaugt. Die viele menschliche Nähe wird ihr zu anstrengend und sie zieht sich häufiger zurück, um ihre Ruhe zu haben.</p> <p>Die ganze Situation macht Marion schwer zu schaffen. Sie ärgert sich über sich selbst, dass sie nicht mehr so freundlich und produktiv bei ihrer Arbeit ist wie früher. Ihre täglichen Aufgaben schafft sie nur noch mit Müh und Not und ist dann abends oft völlig erschöpft.</p> 	<p>© Präventa</p>
 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Individuum:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönlichkeitseigenschaften</li> <li>• Karriereorientierung</li> <li>• Übertriebene Erwartungen und unrealistische Maßstäbe</li> <li>• Beanspruchung außerhalb der Arbeit</li> <li>• Anwesenheit trotz Krankheit</li> <li>• Selbstbewusstsein von der Arbeit abhängig gemacht</li> <li>• Pflichtbewusstsein &amp; Solidarität (Team)</li> <li>• Arbeitssucht</li> </ul> </li> <li><b>Gesellschaft:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine klaren Grenzen zwischen Privatem &amp; Beruflichen (z.B. ständige Erreichbarkeit in der Freizeit)</li> <li>• Risiken für die Erreichung von Zielen &amp; Verantwortung für die Arbeitsleistung mehr von Beschäftigten getragen</li> <li>• Höherer Druck auf den Einzelnen durch höhere Erwartungen → Selbstoptimierung, Perfektionismus</li> </ul> </li> <li><b>Organisation:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfluss des Markts / Wettbewerbs</li> <li>• Anforderungen von verschiedenen Seiten ändern sich ständig</li> <li>• Unrealistische oder fehlende Zielsetzung</li> <li>• „Erfolgsarroganz“ → zu viel Druck &amp; Tempo vom Management</li> <li>• Wertschätzung abhängig von Leistungsfähigkeit &amp; -bereitschaft</li> <li>• Zu offene Fehlerkultur löst zu zuvor geltende Regeln auf → Irritation, weniger Motivation</li> <li>• Steiliger Wandel in Organisationen</li> </ul> </li> <li><b>Team:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjektive Wahrnehmung von Eigenarten &amp; Verhaltensweisen im Team → Spannungen</li> <li>• Soziale, kulturelle, fachliche Unterschiede</li> <li>• Team-Konflikte mit nach Hause genommen → Beziehungen gestört, innere Distanzierung</li> <li>• Fehlender Zusammenhalt</li> <li>• Soziale Isolierung</li> <li>• Problematische Führung</li> <li>• Probleme mit Klienten / Kunden</li> </ul> </li> </ul>	<p>©Präventa; In Anlehnung an;</p> <p>Schwazer, J. (2020). Burnout in Teams: Ursachenanalyse und Ableitung von Vorbeugungsmaßnahmen. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.</p> <p>Cherniss, C. (1980). Professional Burnout in Human Service Organizations. Praeger Publishers Inc.</p>
	<p>©Präventa; In Anlehnung an;</p> <p>Cherniss, C. (1980). Professional Burnout in Human Service Organizations. Praeger Publishers Inc.</p>

	<p>Burisch, M. (2014). Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung –Zahlreiche Fallbeispiele –Hilfen zur Selbsthilfe (5. überarbeitete Aufl.). Springer Medizin</p>								
	<p>© Freepik  <a href="https://img.freepik.com/free-vector/business-man-painting-bar-graph-with-roller-paint_3446427.jpg?size=338&amp;ext=jpg&amp;ga=GA1.2.43114822.160226857">https://img.freepik.com/free-vector/business-man-painting-bar-graph-with-roller-paint_3446427.jpg?size=338&amp;ext=jpg&amp;ga=GA1.2.43114822.160226857</a></p>								
	<p>© Präventa</p>								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Bereich</th> <th>Wert</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sicherer Bereich</td> <td>Ihr Wert ist kleiner als 3.31</td> </tr> <tr> <td>Risiko-Bereich</td> <td>Ihr Wert ist größer als 3.31 und kleiner als 3.81</td> </tr> <tr> <td>Gefahren-Bereich</td> <td>Ihr Wert liegt bei 3.81 oder größer</td> </tr> </tbody> </table>	Bereich	Wert	Sicherer Bereich	Ihr Wert ist kleiner als 3.31	Risiko-Bereich	Ihr Wert ist größer als 3.31 und kleiner als 3.81	Gefahren-Bereich	Ihr Wert liegt bei 3.81 oder größer	<p>© Präventa</p>
Bereich	Wert								
Sicherer Bereich	Ihr Wert ist kleiner als 3.31								
Risiko-Bereich	Ihr Wert ist größer als 3.31 und kleiner als 3.81								
Gefahren-Bereich	Ihr Wert liegt bei 3.81 oder größer								



© Freepik

[https://www.freepik.com/free-vector/psychologist-concept-illustration\\_8426451.htm](https://www.freepik.com/free-vector/psychologist-concept-illustration_8426451.htm)