

Damit die Arbeitsfreude nicht zum Burnout führt

Oschwand – 19. Januar 2024



Ernst Flückiger, Coach, INFORAMA



Schritte auf dem heutigen Weg



1. Drei Beispiele zum Einstieg
2. Das ist die Realität - «Häreluege»
3. Lebensweisheiten: Gestern - heute - morgen
4. Burnout: Ursachen - Symptome
5. Damit ich die Arbeitsfreude behalten kann - Schritte gegen das Ausbrennen
6. Das nehme ich heute mit und setze es um

1. Drei Beispiele zum Einstieg



- Das Schweigen am Telefon
- Das Salz in der Krippe
- Mein Weg



2. Das ist die Realität – «Häreluege»

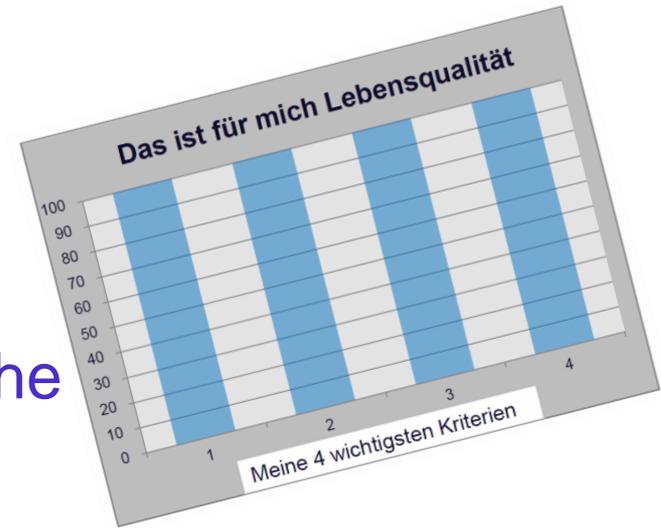


Was prägt unseren Alltag...?



Lebensqualität

- Was heisst das für mich?
➔ Meine 4 wichtigsten Bereiche
- Ich ziehe Bilanz!
- Ein paar Beispiele



3. Lebensweisheiten: Gestern - heute - morgen



Guter Stress – Schlechter Stress



Eustress...

- motiviert
- bringt Fortschritt

Distress...

- macht Angst
- überfordert

Die Gratwanderung unseres Lebens



Life - Balance

**Freude an und bei
der Arbeit!**

~~Work-Life-Balance?~~
Work-Life-Balance?

Stolperstein „Fremdbestimmung“

Ich muss.....

Ich sollte.....

Man muss.....

Man sollte.....

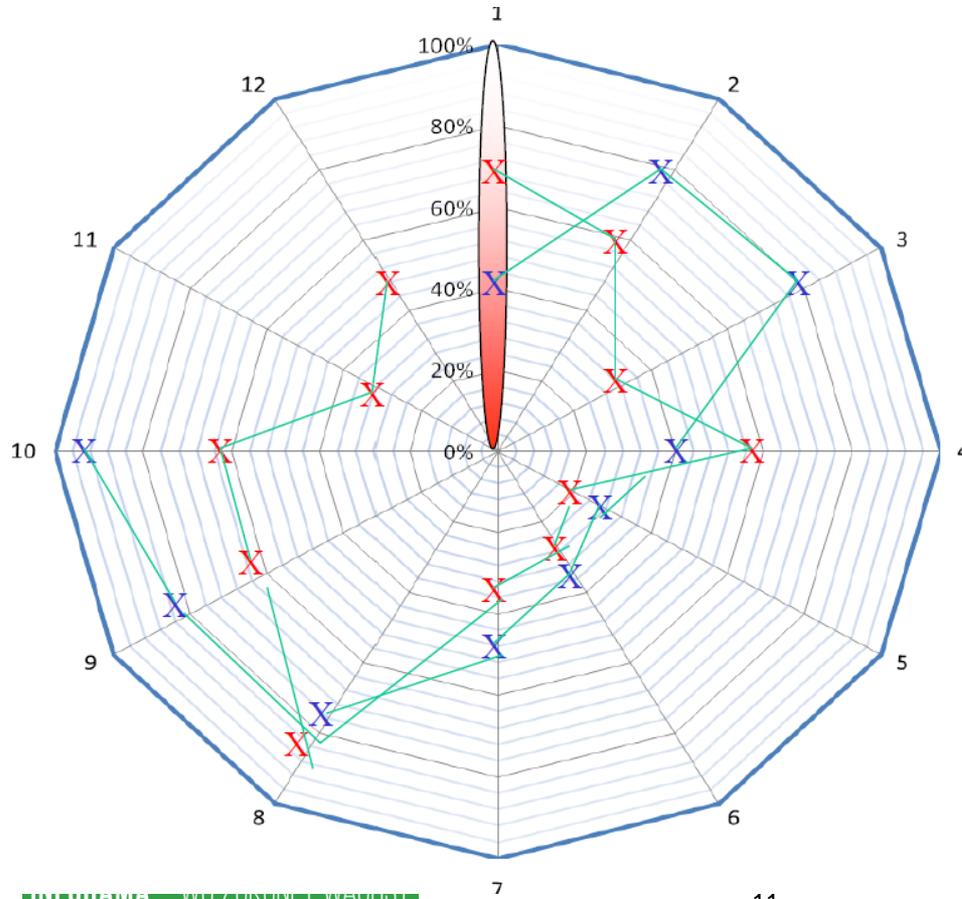
*Eigentlich bin ich ganz anders,
ich komme nur selten da
(Ödön von Horváth)*

*Wer ständig über seinen Sorgen
brütet, dem schlüpfen sie auch aus.
(Alte Volksweisheit)*

*Nicht das gelebte Leben
bedrückt, sondern das
ungelebte....*

...und was will ICH eigentlich?

Mein Lebensprofil



X = Selbstbeurteilung Frau
X = Selbstbeurteilung Mann

Meine 12 wichtigsten Bereiche

- 1 Freude auf den neuen Tag beim Aufstehen
- 2 Ehe/Partnerschaft/Familie
- 3 Freundeskreis
- 4 Gesundheit
- 5 Hobbys/Freizeit
- 6 Arbeitsvolumen
- 7 Finanzen
- 8 Geschäftspartner/Mitarbeiter/Vorgesetzte
- 9 Zukunftsperspektiven des Betriebes
- 10 Politische Ämter/Vereine usw.
- 11 *Zeit für Kinder* _____
- 12 *Tätigkeit im ursprünglichen Beruf* _____



4. Burnout: Ursachen - Symptome

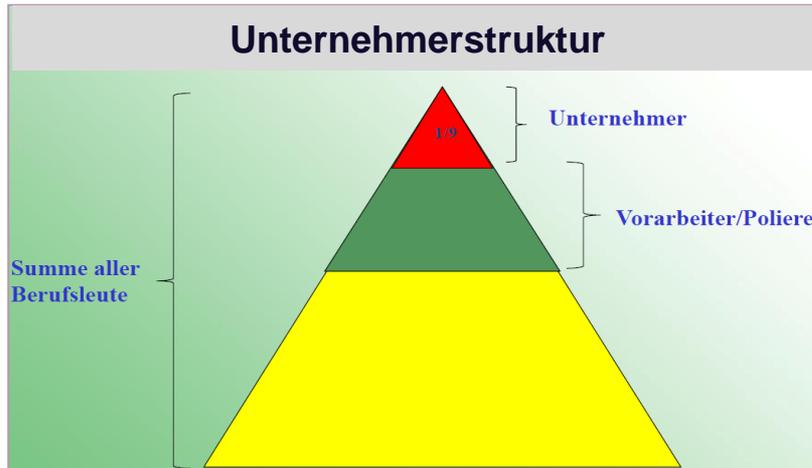


Gefragt ist Ehrlichkeit - sich selber gegenüber



**Letztlich will ich nur eines in meinem Leben
→ Glücklich sein**

Persönlichkeitsstruktur



I Sich selber sehr gut kennen!

- Stärken: Voll einsetzen!
- Schwächen (Manko):
➔ Know how einkaufen

II Grenzen kennen/akzeptieren!

III Partnerschaften eingehen!

➔ Wir wollen alle glücklich sein! Glücklich bin ich, wenn ich machen kann, was ich gut kann (Zitat eines Berner Unternehmers)

Mich selber erkennen und wahrnehmen



→ Gefragt ist Ehrlichkeit - vor allem mir selber gegenüber



...Familienbetrieb...



...Partnerschaft...



...ich selber bin meine Not...



...ich sage JA zu meinen Fragen, meinen Verletzungen und Wunden...

- zu meiner Verzweiflung
- zu meiner Ohnmacht
- zur Ungerechtigkeit
- zu den unbeantworteten Fragen
- zu meiner Verbitterung
- zur Angst vor der Zukunft
- zur Angst vor den Menschen
- zu meinem schweren Gemüt
- zu mir selber
- ...
- **...und ich lasse mir Zeit...**

**Gefragt ist
Ehrlichkeit -
mir selber
gegenüber**

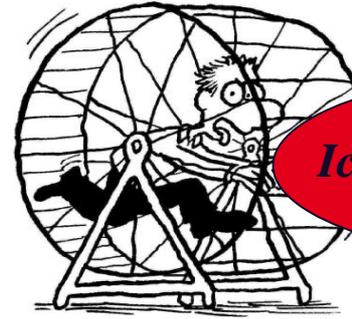
Burnout kommt «still und leise»

Burnout ist fast immer ein Puzzle von mehreren Ursachen und Bereichen

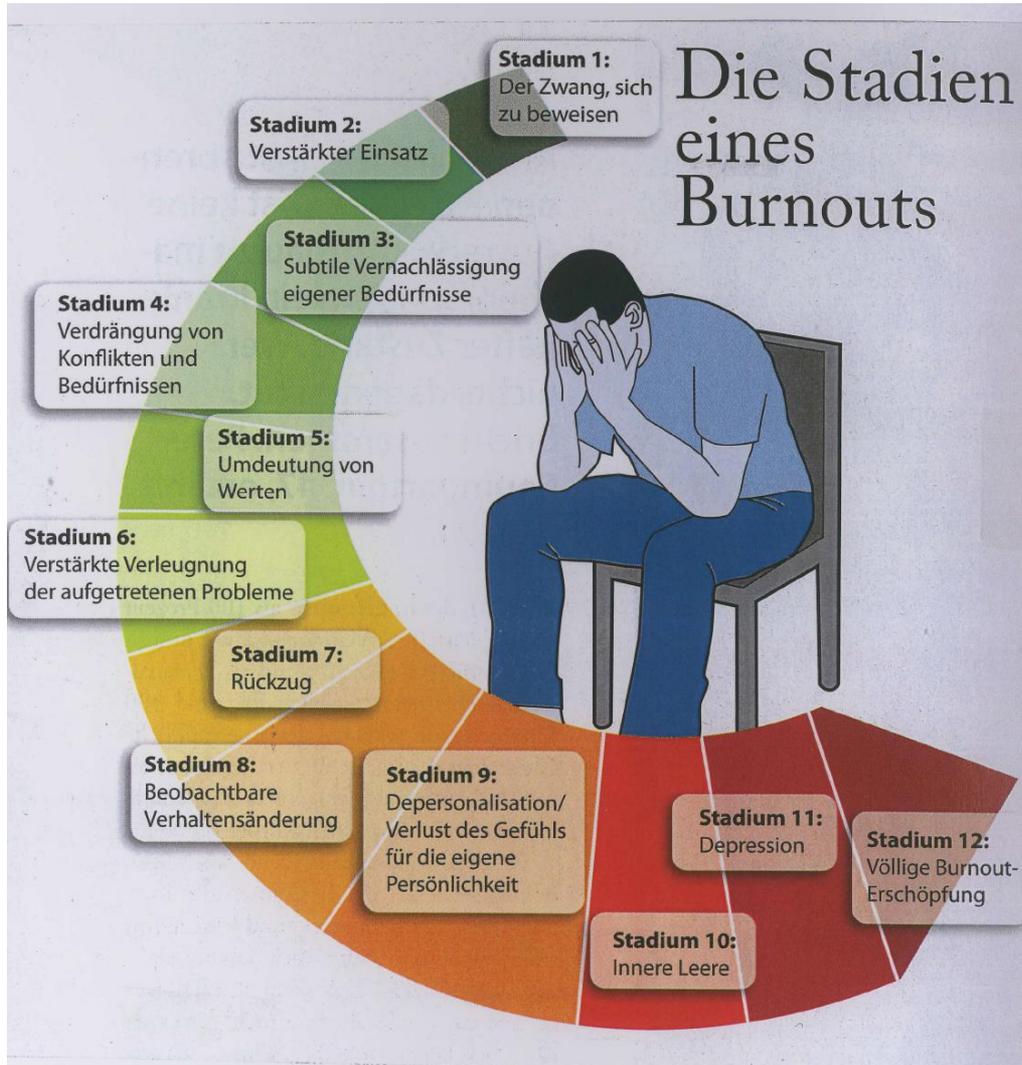


Die Summe der Stressfaktoren...

- Unternehmen
 - Strategische Ausrichtung
 - Marktentwicklung
 - Mitarbeiter
 - Finanzen
 - ...
- Politik / Gemeinde
- Partnerschaft / Kinder
- Alles unter einen Hut bringen
(Haushalt, Familie, Partnerschaft, Betrieb, Job,...)



Ich kann nicht meeehr!



Burnout-Symptome

- Das Bewältigen der täglichen Arbeit gelingt nicht mehr
- Angst am Morgen beim Erwachen, diesen Tag nicht mehr bewältigen zu können
- Verlust der Libido
- Rückzug aus sozialem Netzwerk
- Permanente Müdigkeit
- Suizidgedanken
- Schlafstörungen
 - Nicht mehr einschlafen können
 - Erwachen nach ein paar Stunden Schlaf
 - Angstträume, Schwitzen ...

5. Damit ich die Arbeitsfreude behalten kann - Schritte gegen das Ausbrennen



Burnout-Gefahr: Da suche und finde ich Hilfe

- Ein guter Freund/eine gute Freundin
- Ehemaliger Lehrmeister/ehemalige Lehrmeisterin
- Vertrauensperson
- Hausarzt/Hausärztin
- Coach
- Psychiater/Psychiaterin
- Notrufnummer Tel. 112
- Professionelle Hilfestellen (siehe Notfallkarte)
- ...

Freiwillige versus professionelle Berater/innen

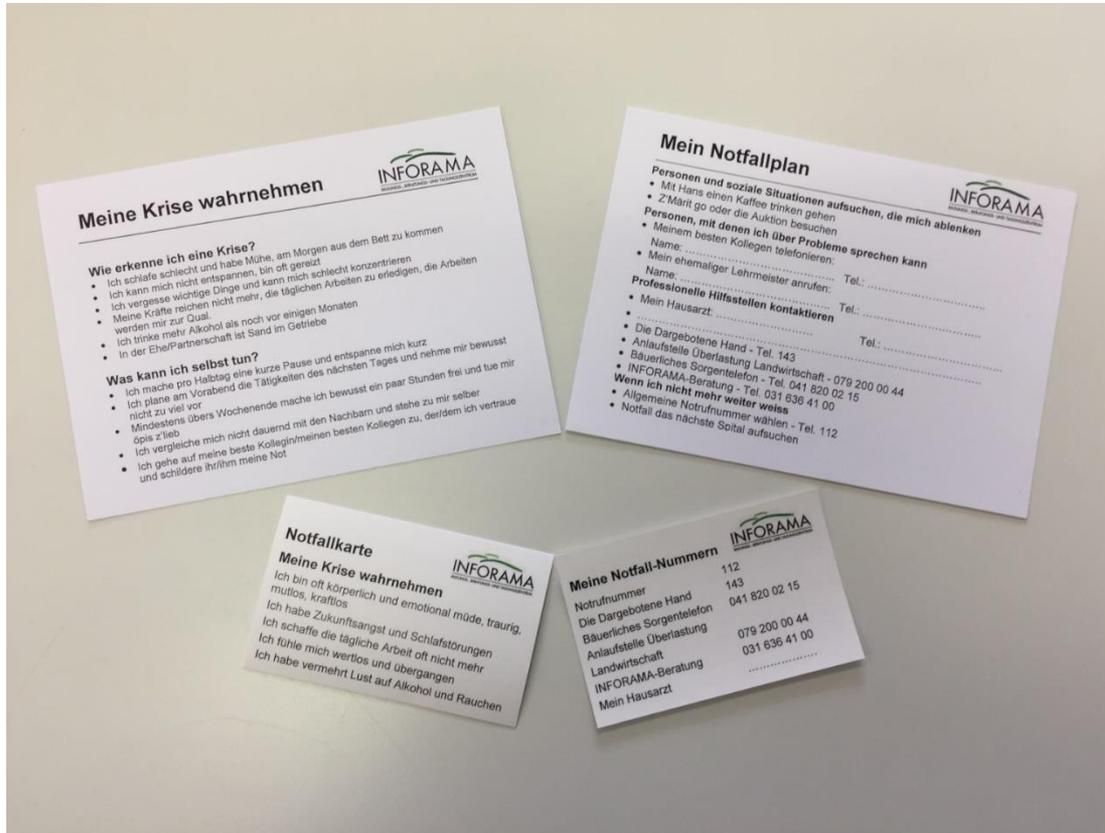
Philipp Schmutz, PZM – Tagung Zollikofen, 16.05.2019

- Die freiwilligen Berater/innen scheinen ein besseres Outcome zu haben als professionelle Berater/innen ¹
- Berater/innen mit 140 Stunden Erfahrung oder mehr haben ein deutlich besseres Outcome als unerfahrene Berater/innen ¹
- Freiwillige Berater/innen scheinen wärmer und empathischer zu sein als Professionelle ²

1. Mishara et al. (2016) Comparison of the Effects of Telephone Suicide Prevention Help by Volunteers and Professional Paid Staff: Results from Studies in the USA and Quebec, Canada, *Suicide and Life-Threatening Behavior* 46 (5), 577-587
2. Knickerbocker, D. A., & McGee, R. K. (1973). Clinical effectiveness of nonprofessional and professional telephone workers in a crisis intervention center. In D. Lester & G. W. Brockopp (Eds.), *Crisis intervention and counseling by telephone* (pp. 298–309). Springfield, IL: Charles C. Thomas.



Der Notfall - Situation vorbeugen



Suizid-Symptome ansprechen oder nicht?

- Im Gespräch vertrauensvolle Atmosphäre schaffen
- Frage der Suizidgefährdung direkt ansprechen
- Signale wahrnehmen:
Verbale Äusserungen, Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Betrieb
- Verbale und nonverbale Botschaften behutsam ansprechen
- Soziales Netzwerk ansprechen (Freunde, Vertrauenspersonen)
- Notfallkarte abgeben/besprechen
- Hausarzttermin empfehlen (ev. Coach oder Seelsorger)
- Am nächsten Tag nochmals anrufen
- ...

Schritte zur Lebens-Balance – einem Burnout vorbeugen



Alter Weisheitsspruch

«*Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich*»

(Konkret: Nicht immer «jufle» und hetzen!)

Meine Zeit *aktiv* mit Sinn füllen und nutzen

- Zeitplanung muss sein
- Meine Zeit ist nicht grenzenlos
- Zeiträuber wahrnehmen und ausschalten (Beispiele...)
- Private Termine gehören in die Agenda und sind ebenso wichtig wie die geschäftlichen
- Zeitplanung mit der Partnerin/dem Partner synchronisieren
- Zeitfenster für Musse und Erholung einplanen
- Ich darf mir hie und da etwas leisten/mich verwöhnen (Hobbies)
- ...

Hilfreiche Instrumente zum Zeitmanagement

- **Reden miteinander ist das A und O**
 - To do Liste für alle
 - Tagesplanung Vorabend/Morgenessen (Standardtraktanden)
 - Wochenplanung (*Sonntagabend?*, Standardtraktanden)
 - Quartalsplanung → *in Agenda eintragen!*
 - Jahresplanung (Strategische Themen, Ferien, Auslandsaufenthalt Junior, Hofübergabe, grössere Investitionen,...)
→ *in Agenda eintragen!*
 - ...

Alternativen zu meiner aktuellen Situation prüfen und wahrnehmen

- Das heutige Betriebskonzept (Strategie und operativ) kritisch analysieren
 - ev. Audit durch guten Kollegen?
- Eventuell grundsätzliche Änderungen angehen
 - innerhalb des Betriebes
 - ausserhalb des Betriebes
- Oder eine berufliche Neuorientierung prüfen?
Externe Hilfe beiziehen (Coaching)

Konflikte sind wichtige Lebens Elemente

- Ich will Ja sagen zu meinen dunklen Seiten – gerade sie bringen mich Gott - und mir selber - näher
- Konflikte angehen → Klärung → Freiheit und Entlastung
- Kommunikation ist oft eine grosse Herausforderung
 - Botschaften senden UND empfangen
 - Unausgesprochene Erwartungen führen oft zu Missverständnissen
 - Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg
 - in der Partnerschaft und in der Familie
 - im Unternehmen
- Rechtzeitig externe Hilfe anfordern (Seelsorger, Coach,...)

Baustelle Partnerschaft – investieren lohnt sich

- **Persönliches Konfliktverhalten analysieren**

- ↪ gemeinsam NEUE Konflikt- und Versöhnungsrituale erarbeiten

- ↪ **Es tut mir Leid!**



- **Giftpfeile weg legen**

- ↪ Schweigen

- ↪ Blickkontakt vermeiden

- ↪ ...

- **Zeitfenster für echte Begegnungen**

- ↪ **zuhören, mitteilen,
Augenblicke teilen...**



Mir luege häre: *Wie «chifle» mir zwöi eigentlich zäme?*

Meine Meinung mitteilen / Deine Meinung aufnehmen

- 
- Wie reden wir miteinander?
 - Wie fällen wir gemeinsam einen Entscheid?
 - Wie gehen wir konkret mit Meinungsdivergenzen um?
 - Wie läuft bei uns ein Konflikt ab (Unsere Streitkultur?)
...Zusammenprall unserer Ansichten, Debatte bis zur
Versöhnung,...

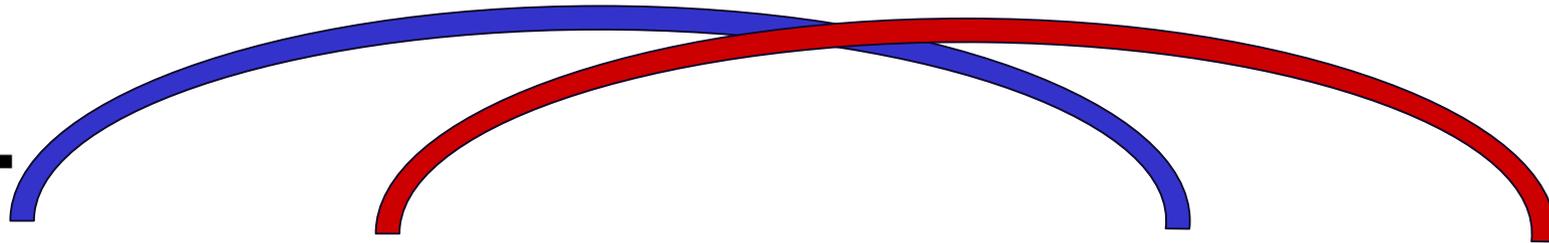
Das Schweigen durchbrechen:

«Lass mich miterleben das bunte Bilderbuch deiner Gedanken»!

Der Generationenwechsel im Familienunternehmen

ältere Generation

jüngere Generation



Die Überlappung vom persönlichen Lebensbogen und dem Generationenwechsel führt oft zu zwischenmenschlichen Konflikten und persönlichen Zweifeln auf dem Weg zur Findung der eigenen Identität!

Meine Energiebilanz wahrnehmen

- Welche Aktivitäten, Begegnungen und...
geben mir im täglichen Leben Freude, Kraft und
Lebensenergie?
- Was zehrt an meinen Kräften, meiner Energie und
«geht mir an die Substanz?»



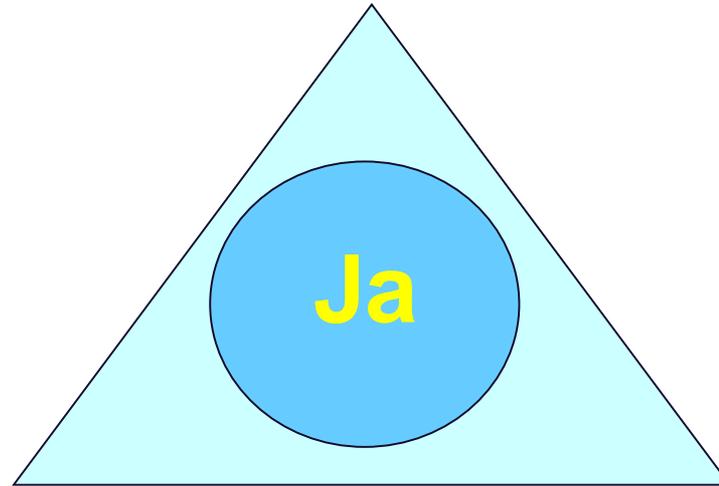
Das sind meine «Power-Ladestationen»

- 
- Ich definiere 3 «Ladestationen», wo ich Energie tanken kann
 - Ich halte fest, wann und wie ich sie in den nächsten 4 Wochen anzapfen will

Die drei Eckpunkte des erfüllten und glücklichen Alltags

Dankbarkeit

Zufall, Fügung, Geschenk



Wille

Enthusiasmus
(Ich bin begeistert
von dem, was ich tue)

Gelassenheit

Es ist wie es ist!

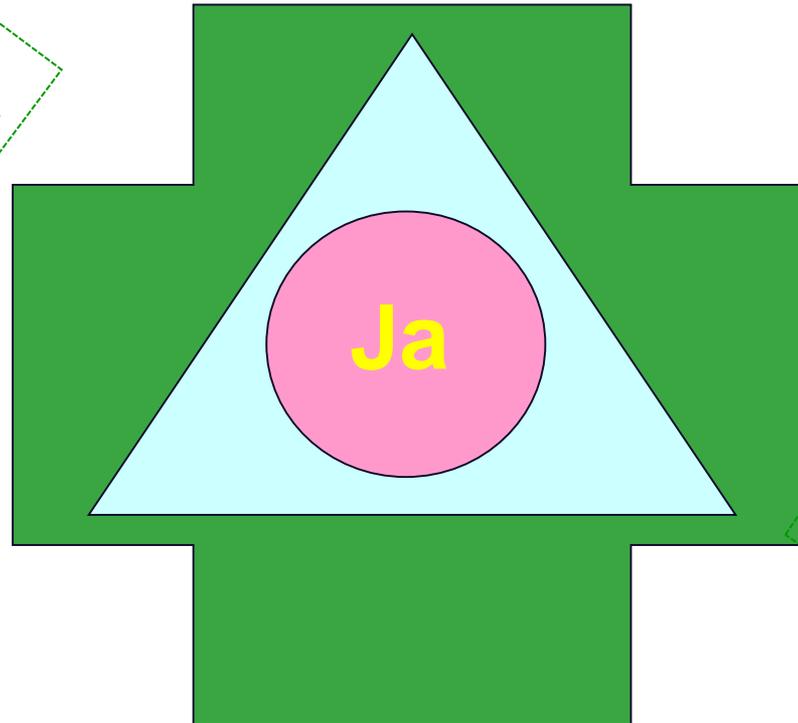


Das JA zu mir!

Meine vertikale und horizontale Verankerung!



*«Was säge de» d' Lüt?
Achtung Fremdbestimmung!*



*Ein Freund ist jemand, der dir die
Melodie deines Herzens vorsingt,
wenn du sie verloren hast!*

Lebensqualität...

«Ich wünsche dir, dass du reich werden kannst!»



Reich ist, wer erkannt hat,
was er alles nicht braucht,
um glücklich zu sein!

6. Das nehme ich heute mit und setze es um



- Ich halte 3 Punkte schriftlich fest
- Austausch zu zweit daheim morgen Abend

Ich freue mich auf Ihre Ergänzungen und Fragen...



Sie erreichen mich unter
031 636 41 54, ernst.flueckiger@be.ch