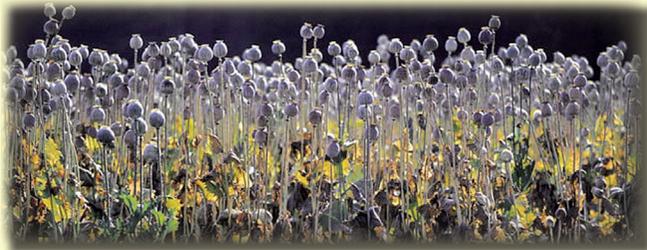


## Unsere Selbsthilfegruppe unterstützt Sie dabei ...

- Sich realistische Ziele zu setzen
- Sich mit anderen Betroffenen auszutauschen
- Neue Wege zu finden
- Soziale Kontakte zu knüpfen
- Ihre Lebensqualität zu verbessern
- Grenzen zu erkennen
- Lernen von Kontinuität eigener Regeln



„Das Ziel ist ein  
glückliches und zufriedenes  
Leben!“

## Termine unserer Selbsthilfegruppen

**EGGENBURG:**  
(ehem. HORN)

14-tägig  
Dienstag von 19- 21 Uhr,

Wasserburger Ring 12

**BADEN:**

jeden 3. Montag  
im Monat 19-21 Uhr  
in den Räumen der  
Arbeitsassistentin,  
Weilburgstr. 4c/3, 2500 Baden

**Externe Gruppe  
MÖDLING:**

Organisiert von Sabine Pontasch  
Informationen unter  
<http://www.ent-spannung.info>  
Termine 2014 siehe Webseite

**Externe Gruppe  
KLOSTERNEUBURG:**

Organisiert von Harry Steinwender,  
wöchentlich  
Information: 0699 / 10 44 66 00  
Email: [shg.burnout.klosterneuburg@gmail.com](mailto:shg.burnout.klosterneuburg@gmail.com)  
Bitte vorher anrufen bei Erstbe-  
such!

### ... Sie erreichen mich:

Günter Novak  
3730 Eggenburg, WasserburgerRing 12  
☎ 0664 8499439  
[info@aktivgegenburnout.net](mailto:info@aktivgegenburnout.net)  
[www.aktivgegenburnout.net](http://www.aktivgegenburnout.net)

**Ich bin für Sie da!**

### Unsere Partner:



Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit



Dachverband der Selbsthilfegruppen NÖ



Dieser Folder wurde erstellt mit Fördermitteln  
des NÖ Gesundheits- und Sozialfonds



Hilfe zur Selbsthilfe  
für innere Harmonie von Seele  Geist



**Verein „Aktiv gegen Burnout“**

(gemeinnützig)

**Selbsthilfegruppen**  
Eggenburg und Baden

sowie

**Externe Gruppen**  
Mödling und Klosterneuburg

## ... wie macht sich Burnout bemerkbar

### Stufe 1: Erste Erschöpfungssignale

- Emotionale Erschöpfung
- Innere Leere, Energielosigkeit
- Schmerzen aller Art
- Erhöhte Krankheitsanfälligkeit
- Nicht abschalten können, Schlafstörungen

### Stufe 2: Deutliche Signale

- Negative, zynische Grundhaltung
- Alles dreht sich nur noch um die Arbeit
- Lust- und Interesselosigkeit
- Kaum Erholungsfähig

### Stufe 3: Ausgebrannt

- Chronische Überforderung („Ich schaff's nicht mehr“)
- Deutliche Resignation, Frustration
- Suchtverhalten
- Arbeitsunfähigkeit

„Die Erschöpfungs-Spirale“

(in drei Phasen)

Die Batterie ist leer



## Unternehmenskultur als Auslöser

Arbeitsüberlastung,  
zu hohes Tempo, Zeitdruck

Unfairness

Mangel an Mitbestimmung  
und Kontrolle

Mangel an Gemeinschaft

Mangel an Belohnung,  
Anerkennung

Wertekonflikte



## Das Gefühl in einem Hamsterrad festzusitzen, wird unerträglich.



## Gesellschaftliche Auslöser

- Leistungsgesellschaft
- Profitmaximierung & Rationalisierung
- Zunehmende Flexibilisierung der Arbeitswelt
- Neue Technologien-> Ständige Erreichbarkeit



Der Mensch zählt nicht als Mensch.

Wer Schwäche zeigt, wird ausgeschlossen.

## ... wie komm' ich da wieder raus?

1. Setzen Sie sich realistische Ziele
2. Hören Sie auf, andere verändern zu wollen
3. Trennen Sie zwischen Arbeit und Freizeit
4. Pflegen Sie berufliche Alternativen
5. Pflegen Sie ihre Sozialkontakte
6. Lernen Sie bewusst zu trödeln
7. Lernen Sie mit ihrer Macht und Machtlosigkeit umzugehen
8. Machen Sie ihre Grenzen deutlich
9. Achten Sie auf Einhaltung von Regeln
10. Wechseln Sie ihr Tätigkeitsfeld
11. Machen Sie bewusst Urlaub
12. Wenn es nicht mehr anders geht – kündigen Sie