

Burnout- Bewusstseinschule

successful prevention by awareness

Aktuelle Trends in der mentalen Gesundheitsförderung

Blended Learning

Kompetenztraining mit Nachhaltigkeit

Franziskusweg-Krk
– am Weg zu Dir selbst

MBSR
Burnout-Prävention durch Achtsamkeit

Resilienz
– damit Ihre Welt weniger aus
den Fugen gerät

Burnout & Schlaf

Retreat im Kloster
Rückzug zum Neustart

Meditation, Yoga, Qi Gong im Kloster am Meer

Editorial

Betriebliche Gesundheitsförderung ist in aller Munde. Wie ist das in Ihrem Unternehmen? Den Burnout-Workshop, die Massage am Arbeitsplatz und den Yoga-Kurs haben Sie schon absolviert? Zeitgemäßes Betriebliches Gesundheits- und Stressmanagement bedeutet mehr als punktuelle Einzelmaßnahmen.

Wir möchten Ihnen in dieser ersten Ausgabe des BBS Magazins aktuelle Trends der Mentalen Gesundheitsförderung vorstellen und Sie über einige unserer Maßnahmen zum Aufbau von Stresskompetenz und Selbstmanagement, Resilienz- und Ressourcenstärkung informieren.

Dem Anspruch auf Transfersicherung kommen wir mit einem neu entwickelten Blended Learning-Prozess nach – als Kombination aus extern unterstützten (Coachings, Workshops, Vorträge), selbstgesteuerten (Online-Plattform und -Library) und Peer Group-Aktivitäten, die ein zeitgemäßes, freudvolleres und vor allem flexibleres Lernen möglich macht. Im Sinne eines konsequenten Bewusstseinsstrainings setzt der individuelle Veränderungsprozess bei der Selbstwahrnehmung an, führt in die Selbstverantwortung und letztlich zu einer dauerhaften Stärkung des/r einzelnen Mitarbeiters/in, welche die Voraussetzung für effiziente Gesundheitsprävention ist. Wissenserwerb wird ergänzt durch Handlungskompetenz und die permanente Möglichkeit zur Reflexion – was schließlich zum „Do How“ führt, wie Sie auf Seite vier in unserem spannenden Interview mit Erich Platzer von Learning Effect erfahren. Denn – und das ist nicht neu: Die Summe an gesunden und motivierten Mitarbeitern/innen stärkt schließlich das gesamte Unternehmen.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen

Sabine Schmaldienst

Fachliche Leitung BBS

schmaldienst@burnout-bewusstseinschule.at



Inhalt

02 Editorial

03 Franziskusweg-Krk

03 Retreat im Kloster

04 Coverstory – Blended Learning

05 MBSR

06 Burnout & Schlaf

07 Resilienz

Franziskusweg-Krk – am Weg zu Dir selbst

Der Franziskusweg auf Krk ist ein Weitwanderweg, welcher in sechs Tagesetappen (gesamt 100km und 3.200 hm) die Insel Krk umrundet. Am Weg liegen die vier namensgebenden Klosteranlagen des Franziskus-Ordens in Krk, Kosljun, Porat und Glavotok. Der Weg ist so angelegt, dass er nur sehr selten befahrene Straßen entlang führt. Faszinierend sind die unterschiedlichen Eindrücke der Etappen, täglich taucht der Wanderer in eine neue Welt ein, einmal fast alpin, über kargen Fels, durch Wälder und dann wieder am Meer entlang. Anders als auf anderen Weitwanderwegen wird ein fixes Quartier (in der Inselhauptstadt Krk)



bezogen. Wir empfehlen das ***Hotel Koralj. Die Tagesetappen können von Krk aus mit dem öffentlichen Busnetz erreicht werden.

Damit ergeben sich einige Vorteile wie:

- wandern mit leichtem Tagesrucksack
- keine tägliche Quartiersuche
- flexible Etappenwahl nach Wetterbericht
- das Aussetzen einer Tagesetappe ist problemlos möglich

Termin: 23.-30. April 2016 (R. Barta)

Details unter www.franziskusweg-krk.com



Retreat im Franziskanerkloster Glavotok auf Krk

Sich selbst Zeit schenken, fernab vom Alltagsstress zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken, sein Leben reflektieren, sich selbst besser kennen lernen, neue Perspektiven finden oder einfach „nur“ entspannen. Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, um sich für ein paar Tage hinter die Mauern des Klosters zurückzuziehen.

Die Vormittage verbringen wir im Kloster im Meditationsraum und/oder im Klostergarten, die Nachmittage stehen zur freien Verfügung. Das Kloster besitzt einen eigenen Badestrand, ebenso sind kurze Wanderungen dem Meer entlang möglich.

Optionale Busanreise ab Wien/Bruck a.d.M./Graz.



Termine 2016:

12.-18. Juni: Achtsamkeit & Qigong (S.Schmaldienst)

11.-17. Sept.: Yoga & Meditation (N. Grössing)

Blended Learning – Kompetenztraining neu

Stress ist Teil unseres Lebens. Er entsteht durch eine Imbalance aus Anforderungen und Ressourcen. Während kurzfristiger Stress eine sinnvolle Reaktion auf äußere Einflüsse ist und sich als vorübergehende Anspannung und Widerstand zeigt, kann länger andauernde Belastung in Form von chronischem Stress krank machen. Mit der Erforschung von chronischen Stressbelastungen beschäftigt sich die Wissenschaft seit 20 Jahren. Dabei ist der Mensch von heute überwiegend quantitativer Arbeitsüberlastung, komplexen Leistungsanforderungen unter sich rasch verändernden Bedingungen, Zeit- und Erfolgsdruck sowie sozialen Spannungen ausgesetzt.

Entwicklung von Stresskompetenz. In der BBS Burnout-Bewusstseinschule haben wir ein Screening-Instrument entwickelt, mit dem sich punktgenau Belastungen ermitteln lassen: Darunter fallen sowohl chronischer Stress als auch psychische und physische Beschwerden, die Rückschlüsse geben auf eine mögliche Burnout-Gefährdung. Aber auch die Ressourcen und Fähigkeiten einer Person im Sinne einer psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) werden hier erhoben – denn sie sind ein wichtiger Anhalts- und Ausgangspunkt in der präventiven Beratung.

Nach dem Feedback-Coaching geht es an die Zieldefinierung und Planung der nächsten Schritte. Diese erfolgen entweder gemeinsam mit dem Coach oder in der Gruppe im Start-Workshop zum Thema „Stresskompetenz und Ressourcenstärkung“. Im weiteren Verlauf und je nach „BBS Lernpfad“ stehen entweder die Einzelperson und die Entwicklung ihres ganz persönlichen Stressmanagements im Fokus oder die Stressreduktion im Team. Die Kombination aus Einzel- und Gruppen-Maßnahmen sowie einerseits extern unterstützte und andererseits selbstgesteuerte Aktivitäten ermöglicht ein konsequentes Bewusstseins-training und nachhaltige Veränderung. Die Evaluierung erfolgt durch ein abschließendes Screening. Gemeinsam mit unserem Partner Learning Effect gelang eine effiziente Umsetzung dieses Prozesses.

Mag. Sabine Schmaldienst

Experten-Talk mit Mag. Erich Platzer, Learning Effect



Das Motto Ihres Netzwerkes lautet „Wissen in nachhaltige Fähigkeiten umwandeln“. Was bedeutet das?

Wir leben in einer Zeit und Gesellschaft, in der wir immer mehr Zugang zu Informationen haben.

Somit haben wir auch mehr Möglichkeiten uns Wissen anzueignen. Wissen allein reicht jedoch noch nicht aus, um die Anforderungen im Arbeitsalltag zu meistern, dazu brauchen wir Fähigkeiten.

Heißt das, manche Menschen haben zwar sehr viel Wissen, tun sich aber schwer, dieses im Alltag und im Job umzusetzen?

Ja. Denn Fähigkeiten sind erst dann nachhaltig, wenn Sie zu einer regelmäßigen Gewohnheit werden.

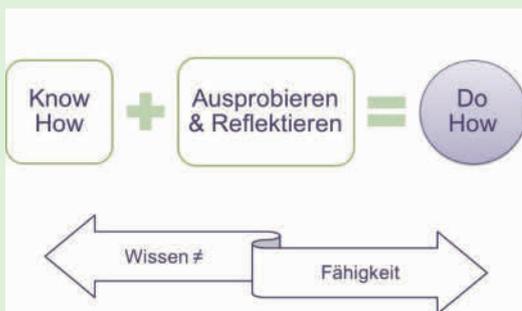
Was bedeutet das für die Entwicklung von Fähigkeiten im Umgang mit Stress?

Was wir sehr oft hören, ist, dass Teilnehmer von z.B. Stressmanagement-Seminaren nach Hause fahren mit viel neuem „Know How“ und hoch motiviert sind, alle gelernten „Werkzeuge“ anzuwenden. Sobald sie allerdings in ihrer gewohnten Umgebung zurück sind, stellen sich schon die ersten Herausforderungen. Dies sind einerseits persönliche Gewohnheiten, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster und andererseits von außen kommende Anforderungen beruflicher und privater Natur. Spätestens dann schwindet auch wieder die hohe Anfangsmotivation. Langjährige Studien weltweit belegen, dass nicht mehr als 5 bis 10 % des Wissens, das wir uns in einem Training aneignen, dann tatsächlich auch angewendet werden. Das ist relativ wenig ROI im Vergleich zum Engagement, Aufwand und den Kosten, die für qualitativ hohe Seminare bereitgestellt werden.

Hier kommt die „nachhaltig“ veränderte Fähigkeit ins Spiel, die wir der Einfachheit halber „Do How“ nennen. Wenn ich also dieses „Do How“ erlangt habe, dann habe ich mein Denken, Fühlen und Tun verändert. Ich habe eine neue, automatisierte Gewohnheit in meinen Alltag integriert.

Inwieweit kann man selbst dieses „Do How“ entwickeln bzw. wo benötigt man Unterstützung?

Es gibt Teilnehmer mit hoher Eigenmotivation und Disziplin, die es schaffen, sich selbst zu entwickeln und zu verändern. Sie gehören übrigens zu den o.e. 5 bis 10%. Der Großteil der Menschen braucht jedoch eine gewisse Zeit und mehrere Schritte, um sich zu verändern.



Welche Schritte sind das?
Schritt 1: Sich bewusst mit einem Thema

auseinandersetzen (tieferes Wissen und Verständnis aufbauen), Schritt 2: Ausprobieren von Neuem im Alltag, Schritt 3: Reflektion darüber, was gelungen ist und was nicht. Diese drei Schritte durchlaufen wir mehrmals, eben bis daraus „Do How“ wird. Unser Gehirn lernt somit, die erlernten Gewohnheiten als neues Muster abzulegen.

Wie sieht dieser nachhaltige Lernprozess also konkret aus?

Das Ausprobieren von Neuem im Alltag unterstützen wir erstens durch Trainer und Coaches, zweitens durch selbstverantwortliches Lernen (z.B. online) und drittens durch Lernen in Peergroups. Der Vorteil am selbstverantwortlichen Lernen ist: Einerseits kann sich der Teilnehmer genau dann Wissen aneignen, wenn er Zeit oder Lust dazu hat und andererseits erhält er immer wieder Impulse von außen, die ihn dazu anregen, das neu Erworbene im Alltag anzuwenden.

Danke für das Gespräch!

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction



Am Ende eines langen Arbeitstages, woran erinnern Sie sich dann eher: an die Dinge, die gut gelungen sind oder an das, was heute nicht geklappt hat? Auf dem Heimweg quälen Sie vielleicht noch Gedanken über aktuelle Probleme, zwischenmenschliche Ärgernisse oder Befürchtungen den nächsten Arbeitstag betreffend? Untersuchungen haben ergeben, dass 92% der Sorgen, die uns tagtäglich durch den Kopf gehen, entweder nie eintreten oder nebensächlich sind. Doch wie gelangt man wieder aus dieser „Sorgen-Spirale“ heraus? Eine Möglichkeit dazu ist die Praxis des Achtsamkeitstrainings: Im MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction) lernen wir wieder in tieferen Kontakt mit uns selbst und unseren inneren Kräften zu kommen. Oder, wie es Jon Kabat-Zinn, der prominente Begründer dieser Methode sinngemäß beschreibt: „Jeder von uns verfügt über zahlreiche Ressourcen und Fähigkeiten, die Probleme seines Lebens zu bewältigen. Häufig haben wir zu diesen nur deshalb keinen Kontakt, weil wir in unserem Leben nicht wirklich gegenwärtig sind.“ Und diese „Gegenwärtigkeit“ (Leben im Hier und Jetzt), die übrigens jedes Kleinkind in hohem Maße hat, kann man (wieder)erlernen.

MBSR ist heute eine anerkannte Methode in der Stress- und Burnout-Prävention. Und: Regelmäßiges Achtsamkeitstraining hilft, die Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und damit in Alltag und Beruf fokussierter, konzentrierter und gelassener zu sein.

Kontaktieren Sie mich gerne bei Interesse an einem firmeninternen MBSR-Kurs oder Workshops zum Thema Achtsamkeitstraining!

Mag. Sabine Schmalldienst

MBSR-Lehrerin

Burn-on braucht erholsamen Schlaf

Nicht nur alltagstauglich, sondern auch leistungs- und begeisterungsfähig zu sein, braucht erholsamen Schlaf. Wer kennt sie nicht, die schlaflose Nacht mit der Unpässlichkeit am folgenden Tag? „Schlaf ist für den Menschen wie das Aufziehen für die Uhr“, meinte Schoppenhauer dereinst. Wie recht er damit hatte und hat. Was war wohl zuerst da – die Schlafstörung oder das Burnout?

Die Medizin spricht dann von einer Schlafstörung, wenn zumindest dreimal pro Woche über den Zeitraum von drei Monaten das Ein- und Durchschlafen in dem Ausmaß gestört ist, dass die Tagesbefindlichkeit darunter leidet. Also Tagesmüdigkeit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, etc. von Betroffenen beschrieben werden. Etwa 30% der Menschen sind davon betroffen. Dort wo Schichtarbeit geleistet wird ist, sind es sogar bis zu 90%!

Schlafmangel und Burnout. Eine Studie des Karolinska-Instituts in Stockholm lässt vermuten, dass chronischer Schlafmangel ursächlich als Burnout-Auslöser zu bewerten ist. Untersucht wurden 35 Burnout Patienten. Diese waren seit mindestens drei Monaten arbeitsunfähig und von Schlaflosigkeit betroffen. Stark verkürzte Schlafdauer (4 bis 5 Stunden) und um 40% verringerte Tiefschlafphasen zeichneten die Gruppe aus. Der Leiter der Studie, Torbjörn Akersted befand, dass Stress klarerweise zum Burnout-Syndrom beiträgt, jedoch nicht ursächlich dafür verantwortlich sei. Er meint, dass Menschen hohe Stressbelastungen ziemlich gut aushalten können. Wenn jedoch der Schlaf gestört wird, kommt es unweigerlich zum „Ausbrennen“. (Quelle: Burnout-Wegweiser.eu)

Der Schlaf mit seinen physiologisch angeordneten Phasen regeneriert den Gesamtorganismus. Es findet eine Entkoppelung von Umgebungs-



einflüssen statt, um sich dem Inneren ungestört zuzuwenden. „Schlaf heilt alle Wunden“ heißt es im Volksmund. In den REM-Phasen (Rapid Eye Movement) die psychischen und den Non-REM-Phasen (Einschlaf-, Leicht-, Tiefschlafphase) die physischen. Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, das Gehirn von „Abfall“ zu reinigen, den Körper auf die Aktivitäten der nächsten Wachphase vorzubereiten, sind ausreichend Gründe um zu schlafen. Erholsamer Schlaf ist kein Selbstverständnis. Schlaf braucht eine eigene Hygiene, die Schlafhygiene. Besonders gilt dies für Menschen, die übermäßigen Druck – welcher Art auch immer – auszuhalten haben. Selbstachtsamkeit ist hier das Schlüsselwort. Ausführliche Empfehlungen dazu würden den Platz hier sprengen. Im Verlag GRIN sind von mir zwei Booklets zum Thema erschienen. TAG.AKTIV und NACHT.AKTIV. Für am Tag berufstätige und im Schichtdienst arbeitende Menschen. Direktlink auf:

<http://www.gesundheitskoller.com/publikationen.html>



Andreas Koller
Schlafexperte

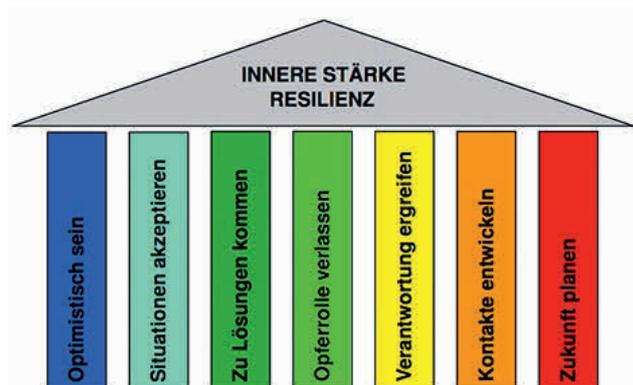


Massgeschneiderte
ERNÄHRUNGS-, BEWEGUNGS- UND SCHLAFBERATUNG
Bewegende
ERLEBNISVORTRÄGE UND GESUNDHEITSEMINARE

www.gesundheitskoller.com

www.schichtfit.com

Resilienz - damit Ihre Welt weniger aus den Fugen gerät



Kennen Sie das auch? Alles läuft perfekt im Leben. Und ganz plötzlich, unvorhersehbar, quasi aus dem Nichts geschieht etwas – dies kann eine Trennung sein, die Scheidung, der Tod einer geliebten Person, das Suchtverhalten des Juniors ist außer Kontrolle geraten, der Verlust des Jobs, ein schwerwiegender Streit in der Familie, ein folgenschwerer Unfall, eine Krankheitsdiagnose etc. – und plötzlich ist nichts mehr so, wie es vorher war. Solche einschneidenden Erlebnisse prägen uns. Natürlich! Sie helfen uns jedoch auch neu zu fokussieren und unsere Wahrnehmungsbille zu schärfen.

Wir lesen in Artikeln, Büchern oder Zeitschriften von „Innerer Widerstandsfähigkeit“ – genannt Resilienz – und dass wir diese erlernen können. Ein Bündel an Fähigkeiten, das uns hilft in unserer Mitte zu sein bzw. aus unserer Mitte zu agieren. Doch wie funktioniert das?

Gestärkt durchs Leben gehen. Fakt ist, dass wir Menschen nur aus sogenannten Fehlern – ich nenne sie Herausforderungen oder Erinnerungen – lernen. Wenn alles rund läuft, dann verschwenden wir kaum Gedanken an Krisen oder wie wir aus eben diesen rasch wieder heraus kommen. Ein gültiger Vergleich ist für mich auch: Wir kümmern uns auch selten um unsere Gesundheit (natürlich

geht der eine von uns laufen und die andere ernährt sich bewusst und besucht Yoga- oder Qigong-Kurse) und merken erst dann, wie wichtig unsere eigene Gesundheit ist, sobald wir ernsthaft erkrankt sind.

Die Entscheidung für ein bewusst gelebtes Leben kann der erste Schritt in einen mehr und mehr resilienten Zustand sein. Wie oft verbringen wir unsere Tage unbewusst, unachtsam (auch uns selbst gegenüber), gehetzt und getrieben? Dies macht uns langfristig unzufrieden, weil wir das Gefühl bekommen, nicht mehr Herr/Frau der Lage zu sein. Wir laufen im sogenannten Hamsterrad der Überforderung in einer Welt der Superlative. Höher – schneller – weiter. Ich spreche jetzt nicht davon, einmal diese berühmte „extra Meile“ zu gehen. Jedoch: Die permanente Überforderung bringt uns an unsere Grenzen. Wer nie gelernt hat, sich ein gesundes „Nein“ zu gönnen, der läuft Gefahr, es nur noch den anderen zuliebe recht zu machen und steuert auf den Abgrund zu. Bei Resilienz geht es unter anderem um das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Und resilientes Verhalten lässt sich erlernen. Es wird unser Fokus angesprochen. Worauf richte ich meine Wahrnehmung: auf das Problem oder auf mögliche Lösungen?

Das Leben ist das, was wir daraus machen. Resiliente Menschen akzeptieren auch die widrigsten Umstände und blicken dennoch nach vorne. Sie leben ein zufriedenes, humorvolles Leben mit dem Gefühl, selbstwirksam Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen.

Mag. (FH) Martina Petraschka MSc
Resilienzexpertin



mehrwertleben – Persönlichkeits.Bildung & Zukunfts.Gestaltung e.U.

„Bewährtes erhalten – Zukunft gestalten“

www.mehrwertleben.at

Mag.(FH) Martina Petraschka, MSc – Trainerin – Beraterin – Coach

Burnout- Bewusstseinschule

successful prevention by awareness

präventiv

- > Stresskompetenz aufbauen durch integriertes Lernen
- > Vorträge – Workshops – Seminare zu Themen der mentalen Gesundheitsförderung
- > maßgeschneiderte Newsletter zu Themen der BGF
- > Burnout-Screening und Coaching
- > Retreats im Kloster zu den Themen Achtsamkeit, Qigong, Yoga
- > Seminare und Kurse zu den Themen Achtsamkeitstraining und MBSR in Wien
- > Weitwanderung – Franziskusweg auf der Insel Krk
- > Arbeitsplatzevaluierung psychischer Belastungen

kurativ

- > Überblick und Detailinfos zu den wichtigsten Reha-Zentren
- > ambulante Unterstützung in Wien
- > Langzeitaufenthalte im Kloster Glavotok

www.burnout-bewusstseinschule.at

www.bbs.co.at