

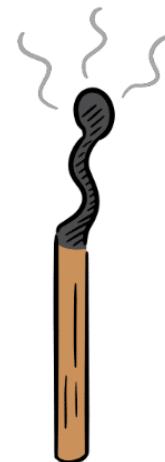


Remote  
Health



# Kursmaterialien

## Burnout & Boreout am Arbeitsplatz



## Inhalt

- **Was sind Burnout und Boreout?**
- **Prävention : Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben**
- **Prävention : Konkrete Tipps für verschiedene Lebensbereiche**
  - Beruf
  - Gesundheit
  - Beziehungen
  - Ressourcen
  - Individualität
  - Spiritualität

## Was sind Burnout und Boreout? <sup>(1)</sup>



## Das Burnout-Syndrom ist ein Zustand schwerer geistiger Erschöpfung.



Zu den mentalen und physischen Symptomen gehören:  
emotionale Erschöpfung, Lustlosigkeit,  
Gleichgültigkeit, Empfindung von übermäßigem  
Stress, Schlafstörungen, Unruhe, Anspannung,  
chronische Müdigkeit und eine erhöhte Anfälligkeit  
für Infektionen.

Boreout ist ein Zustand geistiger Erschöpfung, der durch Langeweile, Unterforderung und Sinnlosigkeit bei der Arbeit verursacht wird.

Typische Symptome:

- Mangelnde Motivation
- Gefühl der Leere oder Nutzlosigkeit
- Ermüdung
- Geringes Selbstwertgefühl
- Innere Resignation



Beides kann die Gesundheit und die Arbeitsleistung ernsthaft beeinträchtigen.

Was sind Burnout und Boreout?

Etwa 15 % aller Arbeitsabwesenheiten sind auf Folgendes zurückzuführen: Burnout , Boreout und andere psychische Erkrankungen. Daher ist es wichtig, nicht nur behandeln sie , aber vor allem, um zu verhindern ihnen .



**Wie kann man das also verhindern? ihnen bevor es passiert ?**

## Prävention : Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben <sup>(1) (2)</sup>



Für eine gute psychische Gesundheit ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben wichtig.

Das heisst:

- Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Erholung
- Klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit
- Genügend Zeit für Erholung, Familie und Hobbys
- Regelmäßige Pausen und Urlaube
- Nachhaltige Leistung statt ständigem Druck



Für einen psychisch gesunden Menschen gilt Folgendes : Die folgende sechs Lebensbereiche befinden sich im Gleichgewicht (d. h. es herrscht ein gutes Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Entspannung ):

- Beruf
- Gesundheit
- Beziehungen
- Ressourcen
- Individualität
- Spiritualität



**Prävention :**

**Beton Tipps für verschiedene Lebensbereiche**

(1)



# Beruf

- Längere Pausen bei arbeiten  
( Wenn möglich verlassen dein Arbeitsplatz Und haben dein ( Mahlzeit woanders , machen Sie einen Spaziergang)
- Kürzere Arbeit Schichten
- Teilzeitarbeit oder Arbeitsplatzwechsel, falls notwendig
- Richtig Arbeitsplatz
- Aufgabenliste
- Vermeiden Multitasking
- Lerne zu sagen NEIN
- Trennen Sie Arbeit und Freizeit zeitlich und Standort  
(z. B. nicht immer verfügbar )
- Ein Tag pro Woche ohne Arbeit



# Gesundheit

- **Gesund Diät**

Stresskiller sind Nüsse, Bananen, Haferflocken, Joghurt, Paprika, Avocados , Fisch, Spinat und Hülsenfrüchte. oder Quinoa

- **Regelmäßig Übung**

2-3 Mal pro Woche

- **Ruhend schlafen**

7-8 Stunden

Vermeiden Sie blaues Licht, Alkohol und schwere Speisen 2 Stunden vorher Schlafenszeit - stattdessen Geh spazieren oder lies ein ( Licht ) Buch

schlaffördernd Tees , wie Kamillen- oder Hopfentee, können helfen



- **Kurzschlaf**

20-30 Minuten während Die Tag

- **Entspannungstechniken**

Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Qi Gong, Yoga, Tai Chi , Atemtechniken usw.

# Beziehungen

- Gemeinsame Zeit: mindestens ein Abend pro Woche
- Physisch Berührung : setzt Oxytocin frei, welches Stress reduziert
- Ausflüge und Veranstaltungen
- Genieße Zeit für dich und deine Hobby



# Ressourcen



- Sortieren dein Aufgabenliste nach Dringlichkeit und Bedeutung
- Überlegen Sie, wann 100 % notwendig sind und wann 80 % ausreichen (Pareto- Prinzip ).
- So viel Zeit wie nötig für die Arbeit und so viel Zeit wie möglich für die Freizeit.

# Individualität

- Erforsche deine individuelle Identität und lerne deine eigenen Bedürfnisse kennen
- Wohin möchte ich gehen? Was motiviert mich?
- Denke positiv: Akzeptiere deine eigenen Schwächen
- Entwickle Selbstwirksamkeit: Erkenne an , dass du kein Opfer bist Umstände (Das Setzen kleiner Ziele und das Dokumentieren des Fortschritts kann helfen.)



# Spiritualität

Finden Sie Zugang zu Spiritualität, Religion oder Achtsamkeit:  
z. B. Gebet, Gottesdienste, Meditation oder  
Tagebuchschreiben usw.



## Quellen :

1. Kuhlmann, J. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Burnout. [Brochure, Technical University of Munich].  
<https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2Ic85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>
2. Susanne Schwerdtfeger [Internet]. Work-Life-Balance: Eine Einführung für Führungskräfte; [cited on June 20, 2022]. Available at: <https://coach-und-mentor.de/work-life-balance-einfuehrung/>.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Autorin : Johanna Kuhlmann ,  
Technische Universität München

Design und Leitartikel : Zvonimir Jelic , Student von Gesundheitswissenschaften  
Technische Universität München

Gestaltung und Übersetzung: Lulu Jiang, Master of Arts, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Leitartikel: Sonja Sammer, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Illustrationen mit Genehmigung von Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)