



Gemeinsam stark gegen Stress und Burnout

Inhalt in Kürze

- Burnout Erkrankungen nehmen überproportional zu
- Burnout kann jeden treffen bzw. betreffen
- Über- oder Unterforderung kann sich in Verspannungen, unspezifische Rücken- und Nackenschmerzen sowie in innerer Unruhe äußern
- Faszien stehen bereits seit einiger Zeit im Fokus der Stressforschung
- Bei einer Faszienmassage werden Signale an das vegetative Nervensystem geleitet, die den Parasympathikus aktivieren und eine Entspannungsreaktion zur Folge haben
- Ein ergänzendes Coaching kann nachhaltig wirken



Burnout kann jeden treffen

Stress, Burnout, Depressionen: Der Anstieg von Arbeitsunfähigkeitstagen und Frühverrentungen, die auf psychische Belastungen zurückzuführen sind, ist alarmierend. Hinzu kommt, dass es vielerorts an dem Wissen um die richtigen Präventionsmöglichkeiten fehlt.

Stress und Burnout wird sehr oft mit Management und Führungskräften assoziiert. Jedoch betrifft Stress und Burnout ebenso MitarbeiterInnen in Krankenhäusern, in der Pflege, in Schulen, in Kindergärten, in der öffentlichen Verwaltung usw.. Ebenso können Schüler und Studenten bereits „ausgebrannt“ sein. Kurzum: Stress und Burnout kann jeden treffen bzw. betreffen.

Bis zu 13 Millionen Arbeitnehmer in Deutschland sind nach Schätzungen von Gesundheitsexperten und Krankenkassen von Burnout betroffen - Tendenz steigend.

Eine andauernde hohe psychische Belastung bei der Arbeit kann bei Beschäftigten zu psychischer Ermüdung führen. Charakteristisch hierfür sind vorübergehende Beeinträchtigungen der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit. Die Störungen betreffen die Wahrnehmung, die Motorik, das Denken und die Konzentration. Das bedeutet unter anderem: Die betroffenen Beschäftigten machen häufiger und mehr Fehler bei der Arbeit. Das Verhältnis zwischen Anstrengung und erbrachter Leistung stimmt nicht mehr. Wer unter psychischer Ermüdung leidet, kann zudem körperlich müde

wirken.

Psychische Störungen zählen seit Ende der 1990er Jahre zu den Hauptgründen für eine Frühverrentung. Folgende Belastungen werden aktuell genannt:

- Ständige Aufmerksamkeit / Konzentration
- Termin- oder Leistungsdruck
- Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit
- Ständige Erreichbarkeit
- Mobilität und wechselnde Einsatzorte
- Hohes Arbeitstempo
- Hohe Verantwortung, komplexe Entscheidungen
- Ständiges Sitzen
- Zu große Arbeitsmenge
- Das Risiko, arbeitslos zu werden
- Prekäre Beschäftigung
- Mobbing

Die daraus resultierenden gesundheitlichen Probleme lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Verspannungen und Verkrampfungen
- Erhöhte Reizbarkeit
- Unspezifische Rücken- und Nackenschmerzen
- Nervosität und Unruhe
- Lustlosigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Pressen oder Knirschen mit den Zähnen
- Gelenk- und Kopfschmerzen

Burnout ist vermeidbar. Hier setzt das Programm „Burnout-Prävention“ an. Es setzt sich aus zwei Teilen zusammen:

- Einem Coaching-Programm sowie
- einer Rolfing-Behandlung bzw. Faszienmassage

Faszien stehen bereits seit einiger Zeit im Fokus der Stressforschung. Das Forschungszentrum in Ulm konnte wissenschaftlich belegen, dass Faszien unter dem Einfluss von Neurotransmitter reagieren. Ist unser Körper kontinuierlich Stresssituationen ausgesetzt, verhärten bzw. verfilzen die Faszien und es können sich kleine Risse bilden. Aufgrund der vielen Rezeptoren, die sich im Bindegewebe befinden, kommt es zu einem Schmerzreiz, der an das Nervensystem übertragen wird.

Bei der Rolfing-Behandlung bzw. dem Dehnen von Faszien- und Bindegewebe, werden Signale an das vegetative Nervensystem geleitet, die den Parasympathikus aktivieren und eine Entspannungsreaktion zur Folge haben.

Durch den Austausch der Gewebeflüssigkeit während der Massage werden Entzündungsstoffe aus dem Gewebe gepresst und die Versorgung der Zellen verbessert.

Robert Schleip beschreibt in seinem Buch „Faszien-Fitness“ das Gefühl der Leichtigkeit und Entspannung nach einer Faszienmassage als Erklärungsansatz für die Verbindung zwischen den Faszien und dem vegetativen Nervensystem.

Empfohlen wird ergänzend das 12-Stufen-Programm zur „Burnout-Prävention“ nach Berger. Die Sitzungen sind, ähnlich wie die Rolfing-Behandlungen, logisch aufeinander aufgebaut, und können nach Ihren Bedürfnissen angepasst werden. Jede Sitzung dauert ca. drei Stunden, zwei Stunden Coaching zur „Psychosoziale Gesundheit“ sowie eine Stunde Rolfing-Behandlung. Möglich sind auch nur Rolfing-Behandlungen oder nur Coaching-Sitzungen.

Um eine gewisse Stabilität zu erreichen sind zunächst Sitzungen im wöchentlichen Rhythmus sinnvoll. Je nach Bedarf und Zielen können die folgenden Sitzungen später in einem 14-tägigen oder monatlichen Rhythmus stattfinden.

Durch ein strukturiertes Übungskonzept zwischen den Sitzungen festigen Sie die Ergebnisse nachhaltig.

Ergänzend kann am Anfang ein Testverfahren sinnvoll sein (AVEM).

12-Stufen-Programm „Burnout-Prävention“ nach Bergner

1	Realitätsakzeptanz: Berufliche und private Stressoren erkennen
2	Ressourcensammlung: Erfolge, Werte und Stärken nutzen
3	Selbstverständnis: Persönliche Einstellungen und Selbstvertrauen
4	Selbst- und Zeitmanagement: Umgang mit Zeit und Terminen
5	Eigenbestimmtheit: Veränderung der Situationen
6	Zufriedenheitskonstanz: Eigene Bedürfnisse und Wünsche erkennen
7	Stresstoleranz entwickeln: Raum schaffen, Work-Life-Balance ermöglichen
8	Dyadenkompetenz: Empathie steigern, wertschätzend Kommunizieren
9	Situationstoleranz: Umgang mit Unveränderlichem und Unvorhersehbarem
10	Rollensicherheit: Private und berufliche Erwartung, Rolle und Authentizität
11	Zielerkenntnis: Zielkonflikte und Zielerreichung
12	Sinnannäherung: Damit das, was ich tue, Sinn macht



Johann Scheidner

- Certified Rolfer® seit 2002
- Körpertherapeut, Fitnesstrainer B-Lizenz, Schwerpunkte Kraft- und Cardiofitness
- Atem-, Stimm-, Sprech- und Rhetoriktrainer
- Demografieberater mit den Themen Rhetorik und Kommunikation, Konfliktmanagement und Mediation, Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK), Führungskräfte-Training
- Schwerpunkt Psychosoziale Gesundheit - Gemeinsam stark gegen Stress und Burnout

Ich bin Mitglied in folgenden Verbänden:

- European Roling Association (ERA)
- Forum gesunder Rücken - besser leben e.V.
- Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V. (dbvb)

Anschrift

Alexanderstr. 124, 70180 Stuttgart
Telefon: 0711. 62 08 71 50
js@rolfing-stuttgart.de
www.rolfing-stuttgart.de

Weitere Internetseiten:

www.odem-rhetorik.de
www.demografie-stuttgart.de

Die Begriffe Rolfing® und Rolfer® sind eingetragene Dienstleistungsmarken des ROLF INSTITUTE of Structural Integration, Boulder/Colorado, USA. Logo und Begriffe sind geschützt, und dürfen nur von ausgebildeten und registrierten Rolfern verwendet werden.