



## Burnoutprävention durch Lust an Leistung

Seit Jahrtausenden entsteht bei Säugetieren das befriedigende Gefühl der Belohnung durch vorhergehende Anstrengung – und zwar nur dann automatisch, wenn wir auch zeitnah sehen können, wofür wir uns angestrengt haben. Der konkrete Abschluss des Vorhabens ist dabei weniger wichtig als ein sichtbarer Fortschritt in die gewünschte Richtung. Unsere moderne Arbeitswelt schafft in diesem Punkt keine hirngerechten Rahmenbedingungen: Wir können, anders als ein Handwerker, die direkten Auswirkungen unserer täglichen Anstrengungen nicht mehr erkennen. Die Folge davon ist, dass unser Belohnungssystem die Arbeit als nicht mehr belohnenswert interpretiert und Jammerkultur, Zynismus und Motivationsprobleme (und dadurch Überlastungssymptome wie Burnout) zunehmen.

Dieses Training soll anhand von Erkenntnissen aus Neurowissenschaften und Verhaltensbiologie - hirngerechte Lösungsansätze im Umgang mit den gegebenen Arbeitsbedingungen liefern und ganz klar die Vorteile des eigenverantwortlichen Handelns als Prävention gegen Burnout und Überlastung darlegen. Das rechtzeitige Erkennen typischer Symptome steht, wie das Erkennen möglicher Ursachen und die daraus ableitbaren Maßnahmen und Verhaltensumstellungen, im Fokus.

Das Training verzichtet bewusst auf Inhalte klassischer Stressmanagement- und Motivationstrainings und beleuchtet diese beiden Themenbereiche aus naturwissenschaftlicher Sicht.

### **Zielgruppe:**

Alle Mitarbeiter (mit und ohne Führungsverantwortung)

### **Methoden:**

Kurzinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussionen, praktische Übungen



## Themen im Detail:

- Die NEUROLOGIK des Gehirns: „Frosch, Spitzmaus und Controller“: Das Hirnmodell für das Grundverständnis unseres biologischen Erbes
- Die NEUROLOGIK der Motivation: „Lust an Leistung“, „Überforderung, Unterforderung und Herausforderung“ und die Logik unseres Belohnungssystems
- Achtung Falle! Die Konsumentenhaltung als biologisch sinnvoller Reflex
- Die NEUROLOGIK der Belastung (Burnout und Boreout): Nicht jeder, der müde ist, oder sich momentan lustlos und demotiviert fühlt, hat ein Burnout. Verstehen und Erkennen: „Mythos Burnout“ und professionelles Reagieren auf die Symptomatik aus Sicht der Medizin. Strategien im Umgang mit Überlastung oder Unterforderung
- Mögliche Folgen verminderter Konzentrationsfähigkeit: Ungeduld und gefühlte Beschleunigung, Aggression, Zynismus, Jammern, sozialer Rückzug und Depression
- Strategien zu mehr Resilienz: Ein Modell mit 7 Säulen zeigt auf, was Menschen ermöglicht, schwierige Situationen zu meistern und sich präventiv darauf vorzubereiten.
- Eigen- und Fremdwahrnehmung von Verhaltensmustern: kritische Verhaltensweisen richtig erkennen, ansprechen und professionell reagieren. Konkrete Fallbeispiele werden diskutiert.
- Die NEUROLOGIK des Multitaskings: Wege aus der Multitaskingfalle und ein „hirngerechter“ Umgang mit der Informationsflut
- Problemfeld Arbeitsunterbrechung und Ablenkung und der Umgang mit modernen Kommunikationsmedien (Smartphones, Tablet PCs, E-Mails und co.). Spielregeln werden erarbeitet.
- Konkretisierung von Belastungsfaktoren und Überprüfung hinsichtlich ihrer Beeinflussbarkeit. Erstellung konkreter Maßnahmen
- Jammern und Rollentreue aus Sicht der Verhaltensbiologie:
  - 1) Warum wir uns durch Jammern selbst schaden.
  - 2) Unser Verhalten ist ansteckend: der „Rebound – Effekt“ und seine Konsequenzen
  - 3) Ungeduld und das Dilemma, immer „Ja“ zu sagen: Motivkonflikte durch Abgrenzung und rollentreues Verhalten
- Entspannungstechniken: Kennenlernen kulturell unterschiedlicher Zugänge zur Entspannung und Konzentration
- OPTIONAL: individuelle Stressanalysen und individuelle Beratung parallel zum Seminar (Details finden Sie auf unserer [BENEFIT Website](#)).