

„Wie fördere ich mein Burnout? – Rahmenbedingungen der seelischen Erschöpfung“

Burnout ist ein Syndrom engagierter Menschen, das zunehmend in den gesellschaftlichen Blickwinkel und die gesellschaftliche Diskussion gerät. Jedoch ist Erschöpfung oder Burnout nicht mit einer depressiven Erkrankung gleich zu setzen, wobei es einen kontinuierlichen Übergang von der Erschöpfung bis zur Depression gibt. Der Vortrag wird den Übergang von den ersten Warnzeichen vor einer Erschöpfung bis hin zur manifesten Depression darstellen. Erschöpfung oder Burnout ist jedoch auch von der eigenen Persönlichkeit und dem Umgang mit Belastung abhängig. So ist es wichtig, den eigenen Arbeitsstil und die Gefahren des eigenen Stils zu erkennen, sowie aber auch entsprechende persönliche Präventionsmaßnahmen daraus abzuleiten.