

**Bei der Burnout Therapie geht es um Stressmanagement und Stärkung des Selbstbewusstseins.**

• **Wie entsteht Burnout:**

- **Burnout entwickelt sich langsam und führt zu chronischer Überforderung.**
- **Leute die durch Beziehung mit anderen arbeiten, sind da sehr gefährdet.**
- **Es entwickelt sich durch Überschätzung, durch noch besser sein als man sich erlebt.**
- **Es entsteht durch Bedingungen, die nicht erfüllt werden können.**
- **Es entsteht durch Bewusstwerden der eigenen Inkongruenz, des eigenen Leidesdrucks.**
- **Man vermehrt die Anstrengung und versucht bei gleichzeitiger Verleumdung der Grundbedürfnisse seine Vorstellungen, das Selbstbild und seine Absichten aufrecht zu erhalten.**
- **Vorstellungen sind die Bewertungen, die uns Druck machen.**
- **Stress entsteht durch Vorstellungen.**
- **Durch die Anforderungen an mich selbst, die Vorstellung von der Sache oder von mir, die ich zu tun habe, damit mache ich mir den Druck selbst.**
- **Es mag reale Ursachen haben, aber wie ich den Druck bewerte entscheide ich selbst. Es geht also darum, sich besser zu verstehen. Zu verstehen, was mir (Person) den Stress macht.**
- **Wenn sich jemand in dieser Situation nicht verstanden fühlt, führt das zum Rückzug, zur Entfremdung von sich selbst und zu einem Leben, um nur noch zu arbeiten.**
- **Wenn wir uns mit dem identifizieren, was wir tun und nicht mit dem was wir sind, geraten wir in Probleme.**
- **Um drauf zu kommen wer ich bin, brauche ich ein Gegenüber (Anderen oder Therapeuten).**
- **Ein Risiko zum Burnout entsteht früher als man glaubt, wenn man von sich mehr verlangt als man im Stande ist, weil dadurch eine Differenz (Diskrepanz, Inkongruenz) zwischen tatsächlichem Erleben und Vorstellung entsteht.**
- **Chronifizierter negativer Stress = Burnout.**

• **Lernen Nein sagen zu können:**

- **Menschen die "NEIN" sagen können, kommen nicht ins Burnout.**
- **Ich kann "ICH" nur sagen, wenn ich "NEIN" sagen kann - und "NEIN" sagen können nur die die "ICH" sagen können.**
- **"NEIN" sagen ist zur Identitätsentwicklung wichtig.**
- **Solange ich nicht "NEIN" sage mache ich mit.**
- **Es führt kein Weg an Konflikten vorbei, wenn ich was ändern will.**
- **Es nicht sagen können was ich brauche ist schon Entfremdung.**
- **Aggressivität ist gegen Burnout.**
- **An etwas herangehen, jemanden angehen, um mit dem die Beziehung zu klären ist konstruktiv.**
- **Um "NEIN" zu sagen muss ich Beziehungen oder Situationen angehen.**
- **Nein sagen ist aggressives Abgrenzen, um der zu sein wer ich bin.**
- **Aggression ist die Voraussetzung in Konflikt hineingehen zu können.**

• **Wertschätzung:**

- Bedingte Wertschätzung ist Ursache für Inkongruenz durch Differenz zwischen Selbstbild und Erfahrung.
- Unbedingte Wertschätzung ist, dass die Klienten so wie sie sind o.k. sind.
- **Die Haltung des Therapeuten:**
  - Durch eine Haltung der Wertschätzung, die nicht an Bedingungen geknüpft ist, kann der Klient selbst Lösungen finden.
  - Wenn ich als Therapeut Erwartungen habe kann ich nicht bedingungslos wertschätzen und/oder Vertrauen haben.
  - Dass aus einer emanzipatorischen Haltung des Therapeuten, der Klient selbst auf die Gestaltung seiner Möglichkeiten draufkommt.
- **Glaubenssätze beim Burnout:**
  - Das bringe ich auch noch zusammen. Wollen - sollen - müssen. Noch mehr anstrengen.
  - Die Differenz zwischen dem Idealselbst und der Erfahrung ist die Inkongruenz. Die Selbstaktualisierungstendenz strengt sich noch mehr an. Das ist die Tendenz.
- **Burnout ist Person-zentriert die Inkongruenz zwischen dem Erleben und Symbolisierung:**
  - Symbolisierungen sind Vorstellungen, Erwartungen und Befürchtungen.
  - Stress ist also eine mentale Komponente.
  - Stress ist Umgang mit Veränderung.
  - Das Bild davon wie er (Klient) ist, ist das Selbstkonzept und das dieses Selbst will aufrechterhalten werden und verstanden werden.
  - In jedem Prozess gibt es Inkongruenzen und kommen laufend vor.
  - Alles was im Gespräch passiert verändert die Situation und ist leichte Inkongruenz, zwischen dem was ich erlebe und dem was ich symbolisiert habe.
  - Durch funktionale Inkongruenz kann ich mich weiterentwickeln.
  - Die Inkongruenz (Differenz) ist ständige Anpassung an Situationen.
  - Dysfunktionale Inkongruenz führt zu nicht authentischer Person.
- **Stressfaktoren:**
  - Entstehen durch einseitige Leistungsorientierung.
  - Wenn ich nur dann Lob bekomme, wenn eine Leistung erbracht wird.