



## Burn In

### ***Eine Vorbeugungsvariante***

Unternehmen geraten in der Burn-out Diskussion zusehends ins Visier der Öffentlichkeit. Leistungsdruck, wenig Freizeit, dauernde Verfügbarkeit sowie geringe Gestaltungsmöglichkeiten der Arbeitsverhältnisse gelten als wesentliche Verursacher. Die Verantwortlichkeiten scheinen klar zu sein: Die Unternehmen als *Täter* und die Mitarbeiter/innen als *Opfer*. Doch sind die Zusammenhänge wirklich so eindeutig, wie sie dargestellt werden?

Die WHO beschreibt Burn-out als keine klar medizinisch anerkannte Erkrankung, sondern vielmehr als nicht näher definierte Befindlichkeitsstörung. Es stellt sich daher die Frage, welche Zusammenhänge diese möglicherweise begünstigen. Ist es die eingangs erwähnte *Täter-Opfer* Situation oder gibt es auch noch andere Erklärungsmodelle und Zugänge zu diesem Phänomen?

#### ***Burn In - ein Perspektivenwechsel für...***

- ...das Brennen als Ausdruck der Lebensfreude
- ...den sprichwörtlichen Feuertreuer bei einer Sache
- ...das Bewusst werden der eigenen Begeisterung

Wir begreifen das Leben als ein Mosaik, in welchem das Ganze erst durch das Zusammenspiel der einzelnen Teile entsteht. Wie auch die zerlegten Teile eines Motors erst dann einen Sinn ergeben, wenn sie zusammengebaut ihre Bestimmung erfüllen. Mitentscheidend für einen gelingenden Alltag ist ebenfalls die Verschränkung der verschiedenen Lebensbereiche wie Arbeit, Freizeit, Familie, Freunde.

Für uns scheint es an der entwickelten Identität und Lebensklugheit der einzelnen Menschen zu liegen, inwieweit ein Burn-out Syndrom entsteht. Unser Vorbeugungsansatz beginnt daher bei der Förderung von Eigenverantwortung und der Wahrnehmung zur Selbstsorge.

Das Angebot richtet sich an Unternehmen, die ihren Mitarbeiter/innen eine offene, reflektierende und vorbeugende Form der Weiterbildung zum Thema Burn-out bieten wollen. Das Seminar baut auf Erfahrungen und Erlebnisse der Teilnehmer/innen auf, ohne die persönliche Betroffenheit in den Mittelpunkt zu stellen. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse werden für individuelle Lösungsstrategien genutzt.

***metamorphose*** arbeitet mit Ihnen am Mosaik Leben.

Wir orientieren uns an den jeweiligen Bedürfnissen und entwerfen ein maßgeschneidertes Seminarformat, welches ein optimales Arbeiten in den vorgegebenen Rahmenbedingungen ermöglicht.