

Motivation

Was den Menschen „bewegt“ und antreibt,
Leistung zu erbringen



Karriere statt Burnout

Die Drei-Typen-Strategie der Stressbewältigung



Burnout auch als Sinnkrise

Burnout ist ein dauerhafter, **negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand** „normaler“ Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung, einem Gefühl von verringerter Effektivität, **gesunkener Motivation** und der Entwicklung **dysfunktionaler Einstellungen** und Verhaltensweisen bei der Arbeit.



Maslach und Leiter (2001)
Schaufeli und Enzmann (1998)

Burnout-Prävention

Was motiviert mich, was belohnt mich, wodurch werde ich am meisten gestresst?



Was macht mir Spass bei der Arbeit?

Individuelle Motive

- Spannende, vielfältige Tätigkeit
- Ständiges Lernen
- Gestalten / Weiterentwickeln
- Finanzielle Aspekte
- Team-Spirit

-

Die Drei-Typen-Strategie

Jeder macht das,
was er glaubt, am
besten zu können...

... gesund bleibt der,
der das tut, was ihm
persönlich am
meisten entspricht.

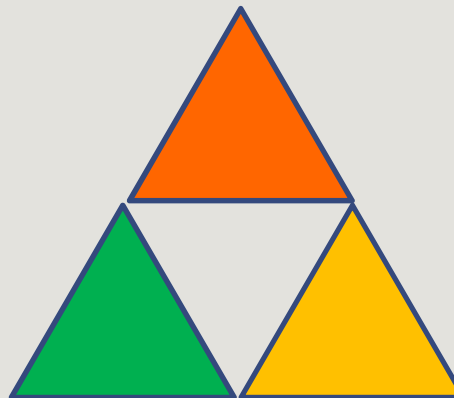


Die Drei-Typen-Strategie

Erkenntnistyp

Erkenntnis- &
soziale
Orientierung

Ordnungs-/
Strukturorientierung &
Erkenntnisorientierung



Sozialer Typ

Ordnungsstrukturtyp

Soziale &
Ordnungs-/
Strukturorientierung

Was macht mir Spass bei der Arbeit - Was gibt mir Sinn?

Erkenntnistyp „Entwicklung“

Spannend, vielfältig, entwicklungsfähig, kann selber entscheiden

Sozialer Typ „Zugehörigkeit“

Team-Spirit, Arbeit ist nützlich für die Gesellschaft, zu einem System gehören

Ordnungsstrukturtyp „Position“

Einfluss und klare Position haben, durchsetzen, Struktur und Regeln geben, im Wettbewerb stehen und gewinnen

Typenmerkmale

Erkenntnistyp „Entwicklung“

Autonomiestreben, stetige Weiterentwicklung, hohe Leistungsbereitschaft, breites Interesse, innere Getriebenheit, setzt eigener Gütemassstab, Perfektionsstreben, sachorientiert. Das Leben wird als Ganzes gesehen, kein klarer Trennungsbedarf zwischen Beruf und Privat.

Sozialer Typ „Zugehörigkeit“

Streben nach sozialem Anschluss, Vertrautheit, Zuwendung, hohe Anpassungsleistung, der Gesellschaft von Nutzen sein. Klare Trennung zwischen Beruf und Privat.

Ordnungsstrukturtyp „Position“

Streben nach Einfluss und wichtiger Position in einem System, organisiert System, gibt Regeln, will gewinnen, Recht haben, sich durchsetzen. Kein Trennungsbedarf zwischen Beruf und Privat.

Drei-Typen-Strategie

Erkenntnistyp

Stressfaktor: Routine / Zeitdruck / enge Strukturen
Belohnung: Autonomie / Vielfalt / Entwicklungsfelder
Strategie: Abgrenzen / Rationalisieren

Sozialer Typ

Stressfaktor: Konflikt
Belohnung: Harmonisches Team / Arbeit ist von gesellschaftlichem Nutzen
Strategie: Rückzug bzw. Negation des Konflikts / Vermittlung / Austausch

Ordnungsstrukturtyp

Stressfaktor: Konkurrenz / Schuld / Widerspruch
Belohnung: Status / klare Position
Strategie: Kampf / Ablenkung / Kontrollausübung

Drei-Typen-Lernfelder

Erkenntnistyp «Perfektionsstreben → Lassen»

Aushalten von Stillstand, Blockaden. Weg von innerer Getriebenheit («sei immer perfekt und leiste!») hin zum Innehalten und Gelassen-Sein. «Ich genüge!»

Sozialer Typ «Anpassungsstreben → Grenze»

Abgrenzung von Problemen von anderen. «Wem gehört das Problem?» Weg von Verschmelzung («ich bin, wie du mich haben willst!») hin zum abgegrenzten Individuum, das für sich selber sorgen darf. Konflikte aushalten und doch Zugehörigkeit spüren. «Ich Sorge für mich!»

Ordnungsstrukturtyp «Positionierung → Vertrauen»

Ich-Findung. Weg von der Definition des Ich's über die Position («sei immer stark und überlegen!») hin zu mehr Selbstvertrauen. Unabhängiger von Dritturteilen sein. «Ich vertraue mir!»

Fazit: Burnout-Prävention

- Erkennen von Stresssituationen und eigenem Stresserleben ermöglicht frühzeitige Intervention
- Voraussetzung ist eine offene Diskussionskultur über Themen wie Stress, Stresserkrankung, Bewältigungsstrategien und Interventionsmöglichkeiten
- Erkennen des eigenen Typenmusters / meiner Motive bzw. Sinngenerierungs-Faktoren
- Passung der eigenen Person und des beruflichen Umfelds/Kultur
- Das «eigene Wesen leben» können
- ...

...und wir freuen uns über jedes Gelingen...



... und diskutieren nun, welche Pfeile wohl ins Schwarze getroffen haben!

Ich danke Ihnen für die
Aufmerksamkeit und freue
mich auf eine anregende
Diskussion.

