

*hype... out*



**STATT**

**BURN' OUT**

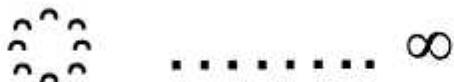
## BEZUG zu 3 feministischen Traditionen:

- **wissensbezogen – analytisch  
theorieorientiert – intellektuell  
feministisch (WATI-Fem)**
- **betroffenheitsorientiert – engagiert  
– autonom feministisch (BEA-Fem)**
- **radikal – innovativ – träumerisch –  
alternativ feministisch (RITA-Fem)**



## DEFINITIONEN:

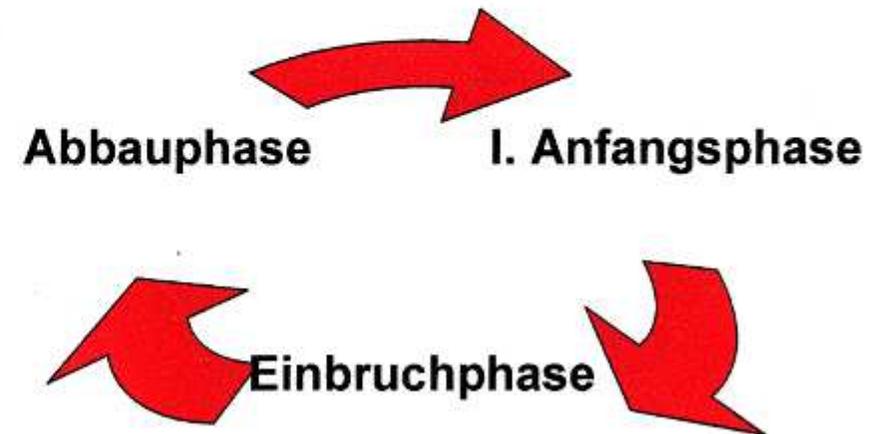
### **Burnout ist ein $\Sigma \square$ Prozess in Phasen:**

- 3 => 3/3
- 5 => 5/5
- 6 => 6/6
- 12 => 12/12
- n? =>  .....

- **3-Phasen-Burnout**  
=> 1-3/3

- I: Anfang/Überaktivität&Ärger/Verwirrung
- II: Einbruch/Rückzug&Flucht/Frustration
- III: Abbau/Passivität/Verzweiflung

u.v.a.m.



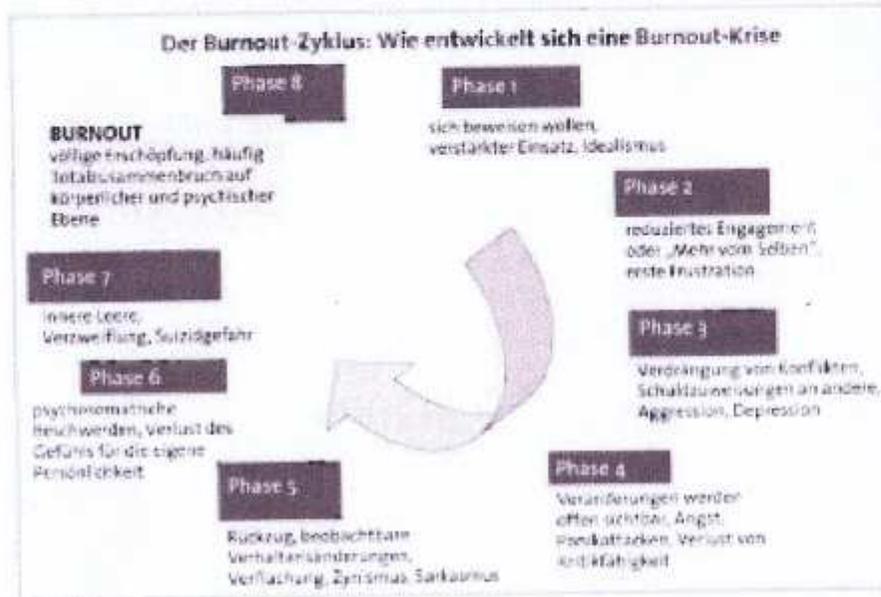
### 3 Symptome v. **Burnout**:

- Depersonalisierung
- Emotionale Erschöpfung
- Erleben von Misserfolg

(Maslach bis 2001, Maslach Burnout Inventory)

# • 5-Phasen-Bearbeitung zu Burnout

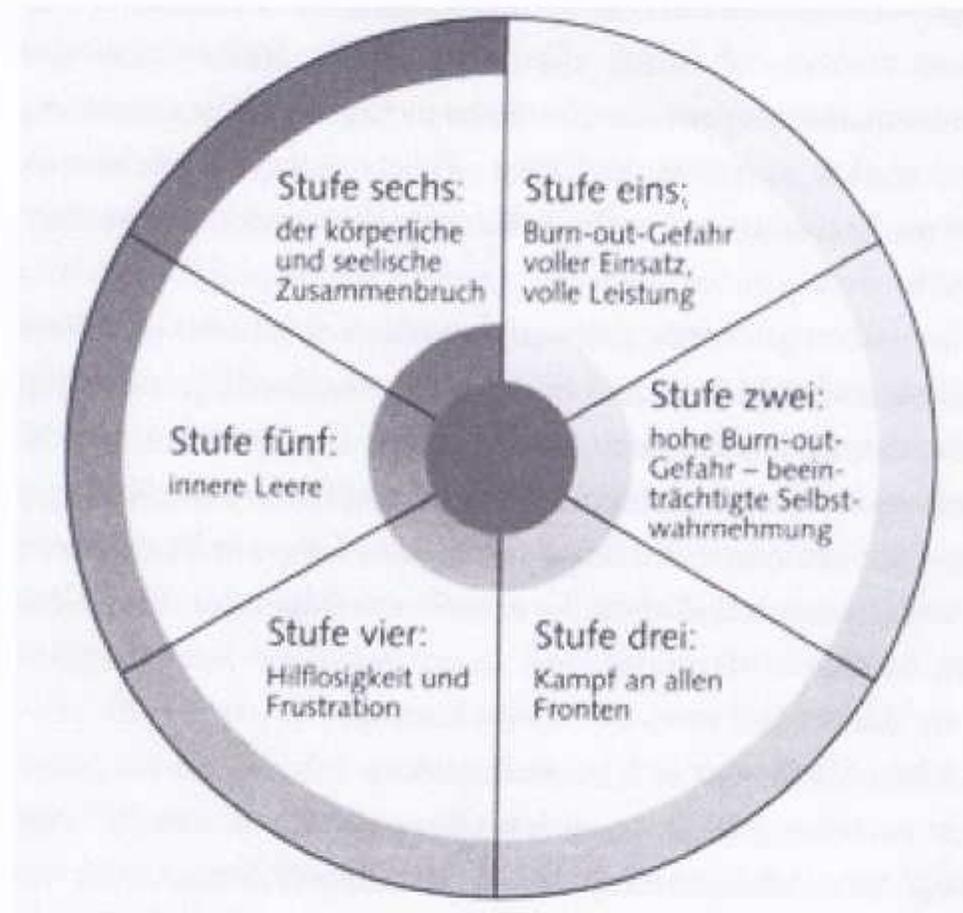
=> 1-5/5...aus: Kypta 2006



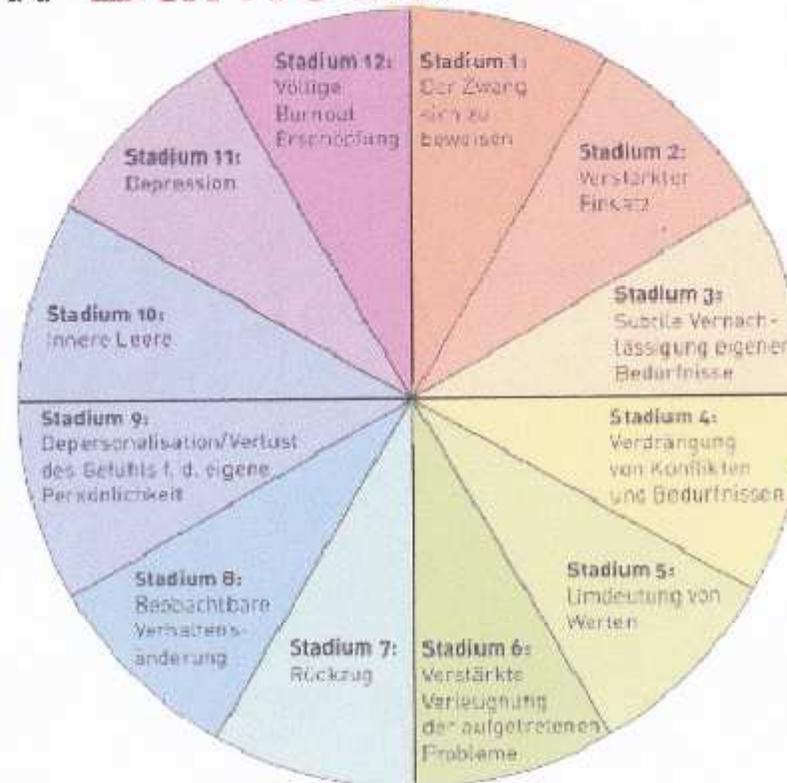
Burnout-Phasen: Der Weg der Erschöpfung



- **6-Phasen-Burnout Konzeption**... n. Fabach:



## • 12-Phasen-Burnout:



## n-Phasen-Burnout:



# burn...

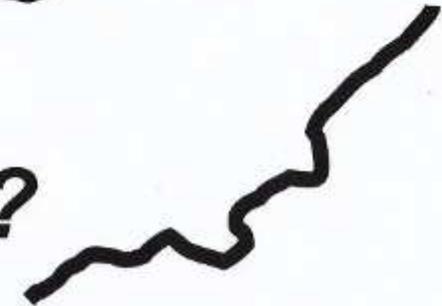


**out?!**

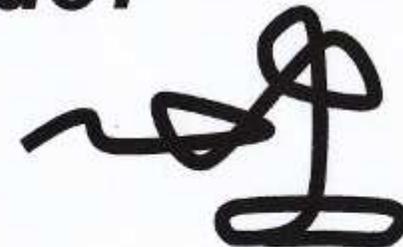
**BURNOUT-  
SPIRALE??**



**BURNOUT-GERADE?**



**BURNOUT-keine Gnade?**



- **Stress...**  
595.000.000 Ergebnisse  
in Google-  
Suchmaschine in 0,13  
Sekunden
- **Theorien:  
Stresskurve**

- **Burnout...**  
311.000.000 Ergebnisse in  
Google-Suchmaschine in 0,15  
Sekunden
- **Forschung: Berufsvielfalt**

- **Identitätsoptionen:**
  - **CI: we're more...**
  - **es braucht...**
  - **ich muss / kann (...nicht)**

## REZEPTE:

**WATI-Fem**

- \* **Management**
- \* **Selbstmanagement**
- \* **Gruppen-/ Supervision**
- \* **Arbeitszeitverkürzung**
  
- \* **Gesellschafts- Entschleunigung**
- \* **Informations- / Askese**
- \* **Aaskese**
- \* ....



## **Intermezzo: wie es immer noch läuft:**

<http://www.youtube.com/watch?v=Asn-pVWuReA>

*Geier Sturzflug: Bruttosozialprodukt*

## I - Betroffenheit als Forschungsparadigma:

- a) Jede/r ist...?
- b) Es gibt betroffene und betroffenerere
- c) Nur die erfolgreichen/scheiternden sind wirklich relevante „ZeugInnen“
- d) Personen sind die Inhalte, die sich lohnen

## Forschungswege mit Betroffenheitsebene

- a) Kollektive Erinnerungsarbeit
- b) Teilnehmende Theaterformen
- c) Erzählcafés / Lebende Bücher
- d) Internet-Kommunikation

## II – Was kann schon jetzt gewusst werden: WAS löst (WALD)BRÄNDE v. Menschen aus?

- psycho-soziale Faktoren
- sozio-ökonomische Faktoren
- öko-temporale Faktoren (nicht: öko-temporäre!)

## DAS NIE-GEDRUCKTE: Ökonomien von Genesung ...

- Helfersyndromie der Gesellschaft
- Quartärer Arbeitsmarkt für BO-OE
- Zeit ist selten weit
- **Nichtstun** ist noch immer faktisch ein „Luxus“, auch bei Mindestsicherung

## DIE AUSGEZUCKTE(n):

## **WIE es sich auch sehen lässt:**

es ist nicht gut,  
wenn mensch sich selbst  
mit Leistung  
stresst!

<http://www.youtube.com/watch?v=jtqMTVgFQe4>

**Eske Bredesen**

### **III. Abschnitt für anderes Verstehen – Denken – Entwickeln – Handeln und Sehen:**

**was / wie  
lässt sich  
nun umdenken /-d tun...**

## Burn Out genauer durchleuchten:

- Betroffene sind...
- betroffen macht...
- **Was**  
ist B.O. nochmal?

**Burning out ... → burnt out!**

**Dimensionen erfassen, welche auch immer sich wahrnehmen lassen.**

**Auslöser –**

**Gründe –**

**UrsacheN**

## **Wer hat die Ölreserven angebohrt??**

**was ist „das System“?**

**wer macht sich's auf wessen Kosten  
bequem?**

**was wäre stattdessen schön?**



DEFINITION **Burning-out:**

sozial-faktische

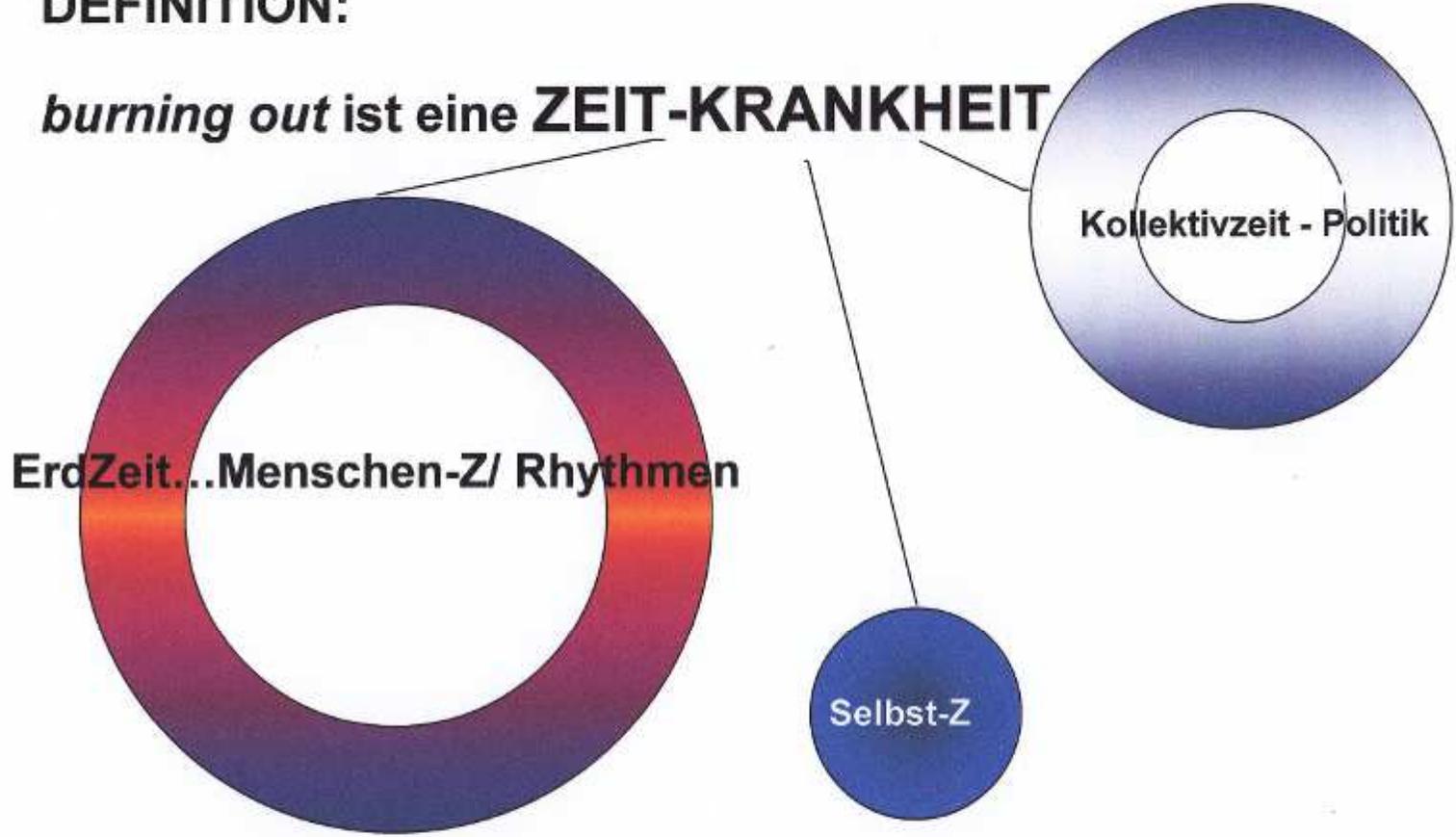
Eskalation die zu Systemausfällen innerhalb  
von Teams / Gruppen oder Einzelpersonen  
führt:

***emo-sozio-pyhsio-psycho-usw.***

RITA-Fem

DEFINITION:

*burning out* ist eine **ZEIT-KRANKHEIT**



.....drum holen wir uns

unsere

***Eigen-Zeit-Macht***

***zurück!***

