

Dr. Anne Katrin Matyssek



Damit (nicht nur) der Urlaub gelingt: Richtig Pausen machen und abschalten lernen



Erholungsfähigkeit erhalten – Schläffähigkeit verbessern - Burnout verhindern

Übersicht



- 1 Basis-Infos: Belastungssymptome und ihre Folgen
- 2 Grundsätze guter Erholung
- 3 Abschalten lernen und trainieren
- 4 Schlafen lernen und trainieren
- 5 Abschluss: Transfer mit Erinnerungshilfe

Was Sie erfahren – zum Beispiel ...



- weshalb Abschalten so wichtig ist
- wie Sie Ihre Erholungsfähigkeit stärken
- wie Ihnen Schlüsselreize das Abschalten erleichtern
- wie Sie die Stunde vorm Schlafen gestalten sollten
- wie Sie durchschlafen bis zum Weckerklingeln
- wie Sie Burnout vorbeugen

ABER ACHTUNG:



Wunder versprechen kann ich Ihnen nicht.

Aber ich kann Ihnen versprechen, dass die Tipps wirken – wenn Sie sie anwenden.

benötigter Zeitaufwand nach der Einstiegsphase:
ca. 10 Minuten pro Tag

10 Minuten

Der Unterschied zur Volkshochschule?!



Die VHS schickt Sie in Trance – auch wunderbar, aber was anderes!

In dem Vortrag erwartet Sie dagegen:

- systematische Darstellung
- verhaltenstherapeutische Fundierung
- Einbezug schlafpsychologischer Erkenntnisse
- nicht nur Tipps: Präsentation nachvollziehbarer PRINZIPIEN

Mini-Evaluation



Prä-Post-Vergleich:

Wie gut schätzen Sie Ihr derzeitiges Wissen über
Abschaltechniken ein auf einer Skala

von 0 bis 1052
(„ich weiß nix“) („ich weiß alles“)



1

2

3

4

5



1

Basis-Infos: Belastungssymptome und ihre Folgen



**Wenn Sie nicht
abschalten
können:
Woran merken
Sie das?**

**Wenn Sie nicht
abschalten
können:
Wozu führt das?
Was sind die
Folgen?**

**Tragen Sie auch
selber dazu bei,
dass Ihnen das
Abschalten
schwer fällt?
Wie?**

1

2

3

4

5

Wenn die
Erholungsfähigkeit leidet,
leidet auch die
Leistungsfähigkeit.



Forsa-Umfrage 2008 im Auftrag der Techniker Krankenkasse an 1008 Menschen ergab:

- **Jeder 4. Mann und jede 2. Frau hat Schlafprobleme.**



- **Hauptursache: Beruflicher Stress (57% der Männer).**
- **Jeder 3. wacht nachts auf und schläft nicht wieder ein.**

FAZIT: Die Deutschen sind Abschaltmuffel.



- **Monster befragte fast 12000 Beschäftigte:**
 - 2/3 bleiben auch im Urlaub erreichbar
 - 1/4 fragt Mails und AB ab
 - 17% sagen, sie hören mit dem Arbeiten nie auf



kleiner Selbsttest gefälltig?

Kleiner Selbsttest



- Arbeiten Sie manchmal durch, weil Sie fürchten, nach einer Pause nicht mehr wieder hochzukommen?
- Essen Sie mindestens 2x/Woche nebenher?
- Wachen Sie mind. 1x/Woche nachts auf und denken sofort an die Arbeit?
- Können Sie eigentlich noch genießen?
- Bekommen Sie manchmal zu hören: „Kannst Du auch von was anderem reden?“
- Sind Sie nach einem Wochenende erholt?
- Können Sie sich vorstellen, Ihren jetzigen Job noch 10 Jahre weiter zu machen?



Wer nicht mehr abschalten
kann,
kann irgendwann auch nicht
mehr arbeiten.

„Burnout“ / Depression – der Arbeitsunfall der Moderne?

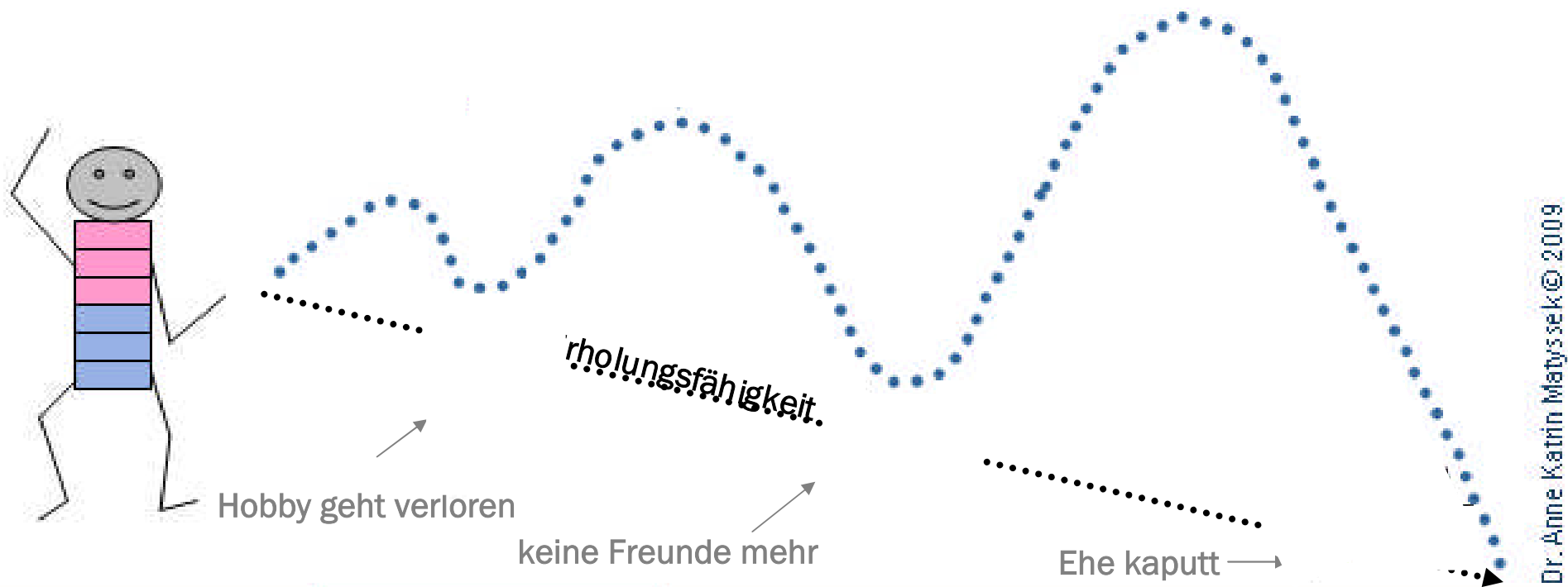


- **Verbreitung und Ent-Tabuisierung nehmen zu:**
Jürgen Klinsmann, Sven Hannawald, Johann Lafer, Peter von Rosenstolz ...
- **Diagnose, Symptome, Entstehung, Verlauf:**
Aussagen gibt's so viele, wie es Forscher gibt ...
- **Starke Nähe zur Depression**
wenn Erschöpfung, Selbstzweifel, Antriebslosigkeit auch in anderen Lebensbereichen als der Arbeit auftreten: Depression (es „kippt“)
- **Es trifft primär die Engagierten**
Die Symptome kommen schleichend: Anfangs macht die Arbeit einfach nur Spaß, man macht gern mehr und spürt keinen Ressourcenverlust.

Die Acker-Kurve nach Matyssek



Der Durchschnittsmensch ackert ohne Rücksicht auf Körper, Psyche und Familie – bis der Akku leer ist und sein Leben ein Scherbenhaufen ...



Dr. Anne Katrin Matyssek © 2009

1

2

3

4

5

Ein Warnsignal erster Güte ist
es für mich, wenn Menschen
nach der Arbeit nicht mehr
abschalten können.

M. Burisch 2006, deutscher „Burnout-Papst“

Burnout-Symptome



- **Phase 1: Erschöpfung** (emotionale + körperliche + mentale)

- Der Akku kann nicht mehr aufgeladen werden:
- Man findet das Ladegerät nicht mehr.
- Das Ladegerät ist kaputt (oder das falsche): reparieren oder neues suchen
- Der Akku selber ist kaputt.

HIER
Können Sie
ansetzen!

= **Verlust der Erholungsfähigkeit**

Man braucht länger zum Erholen. Es gibt einen schleichenden Prozess des Schwindens von Ressourcen (spiralförmige Entwicklung).
Genussfähigkeit geht verloren.

- **Phase 2: Gleichgültigkeit, Resignation, Gefühllosigkeit, Kontaktvermeidung**
- **Phase 3: Zweifel an der Leistungsfähigkeit und Leistungsabfall sowie unspezifische körperliche Symptome**

Quelle: Ruhwandl, Psychologie heute, 2009

Gefährdungsfaktoren / Ursachen

“Ist das Kamel zu schwach oder die Last zu schwer?”



- auf Personenebene:
 - Abhängigkeit von Lob (Verausgabungskrise)
 - Es gibt nichts neben der Arbeit
 - Perfektionismus
- auf Unternehmensebene:
 - eingeschränkte Handlungsspielräume
 - Routine, uninteressante und sinnlose Arbeit
 - wenig soziale Unterstützung, Rollenkonflikte

Testfragen:
Wohin schalten Sie,
wenn Sie abschalten?
Können Sie auch mal damit
leben, Mittelmaß zu sein?

Burnout ist keine Folge von
Stress als solchem.

Er ist eine Folge von
unbewältigtem Stress.

Was der Betrieb tun kann

zur Burnout-Prävention - unvollständige Auswahl -



kürzere Schichten, längere oder mehr Pausen, eigenverantwortliche Zeiteinteilung

Sonderurlaub und Sabbaticals, Kinderbetreuungsmöglichkeiten

Teilzeitarbeit

Job rotation

Leistungsfeedback, Anerkennung, transparente Kommunikation

Respekt, Fairness, klare Werte

Freiräume bei Arbeitsausführung

Mitsprache bei Entscheidungen

Teamarbeit

Jobgarantie

Coaching, Supervision

1

2

3

4

5

Was der einzelne tun kann

zur Burnout-Prävention - unvollständige Auswahl -



MENTALE EEBENE: Erwartungen und Ansprüche runterschrauben durch

- Mut zur Lücke, Mut zur Mittelmäßigkeit, Mut zur Nichterreichbarkeit
- Wissen und leben: „Es gibt noch was anderes als Arbeit“

VERHALTENSEBENE (um der Ressourcenverlustspirale entkommen):

- Blitzkonzentration üben, Entspannungstraining, Pausen, Abschalten lernen
- Sport und Bewegung mit Spaß und ohne Druck
- Sozialleben: Treffen mit Freunden, Mitarbeit im Verein, Geselligkeit ohne Druck
- Das tun, was früher Leidenschaft weckte



= Puffer zulegen und Erholungsfähigkeit stärken!

1

2

3

4

5



2

Grundsätze guter Erholung

1

2

3

4

5

Wer perfekt arbeiten will,
muss sich perfekt erholen.

Vorsicht: Lebenszeitvernichter!



Fotos von quelle.de, abgerufen am 07.04.09 unter
http://www.quelle.de/is-bin/INTERSHOP.enfinity/WFS/Quelle-quelle_de-Site/de_DE/-/EUR/Q_BrowseCatalog-Start?CategoryName=50000224&Linktype=N&Bannerreference=MTL221872&p=1&refpid=exp1

Diese Geräte rauben wertvolle Lebenszeit. Sie ruinieren Ihre Abschaltfähigkeit.

TIPP: Schalten Sie sie ab!

1

2

3

4

5

Erholung ist ein
Kontrasterlebnis.

Oder sie ist keine.

Die Pause



... sagt uns: eines ist vorbei, ein nächstes fängt an:

Sie gibt damit Orientierung und Struktur!

KEINE PAUSE:

Die Deutschen machen bis zu 6mal täglich Pause zusätzlich zur Mittagspause – aber sie machen es nicht richtig: „Mal eben die Mails checken“ ist keine Pause, Surfen ist keine Pause, über die Arbeit schwätzen auch nicht.

PAUSE:

Was Pause ist: Augen schließen, paar Meter laufen, sich auf anderes konzentrieren
= Körperhaltung ändern – Ort ändern – Kopfinhalte ändern!!!

Die Tätigkeit natürlich auch ändern



Eine Runde URLAUB !!!

Rhythmus



- Leben Sie rhythmisch und schaffen Sie Rituale

- z. B. jedes zweite Wochenende ohne Mailbox

- jeder Sonntag frei

- mittwochs Abend mit Freunden

= Geben Sie Ihrer Psyche einen Grund zur Vorfreude!

- Rhythmus Anspannung – Entspannung

wie beim Sport: nach dem Sport hat man weniger Energie, aber langfristig – WENN MAN SICH PAUSEN GÖNNT – ist man fitter, fühlt sich stärker



1

2

3

4

5

Die Energie
wächst

...

in der Pause!

Kontrast – das kann heißen:



- Stille versus Lärm (oder Trubel versus Ruhe)
- Hektik versus Zeit nehmen
- Helligkeit versus Dunkelheit
- Bewegung versus Stillsitzen
- Treibenlassen versus Verplanung
- Geselligkeit versus Einsamkeit oder
- Schweigen-Dürfen versus Reden-Müssen

Wart' mal schnell!
Erhol' dich mal schnell!
Schlaf' mal schnell!
?!?!

Wenn ich erstmal mehr Zeit habe, dann ...



... besuche ich meine Freunde
... genieße ich meine Partnerschaft
... pflanze ich Bäume

- Zeit lässt sich nicht horten (es gibt keinen Nachtragshaushalt), nur genießen
- Zeitsouveränität heißt, Zeit zu intensivieren und zu vertiefen

→ = Genuss JETZT !!!

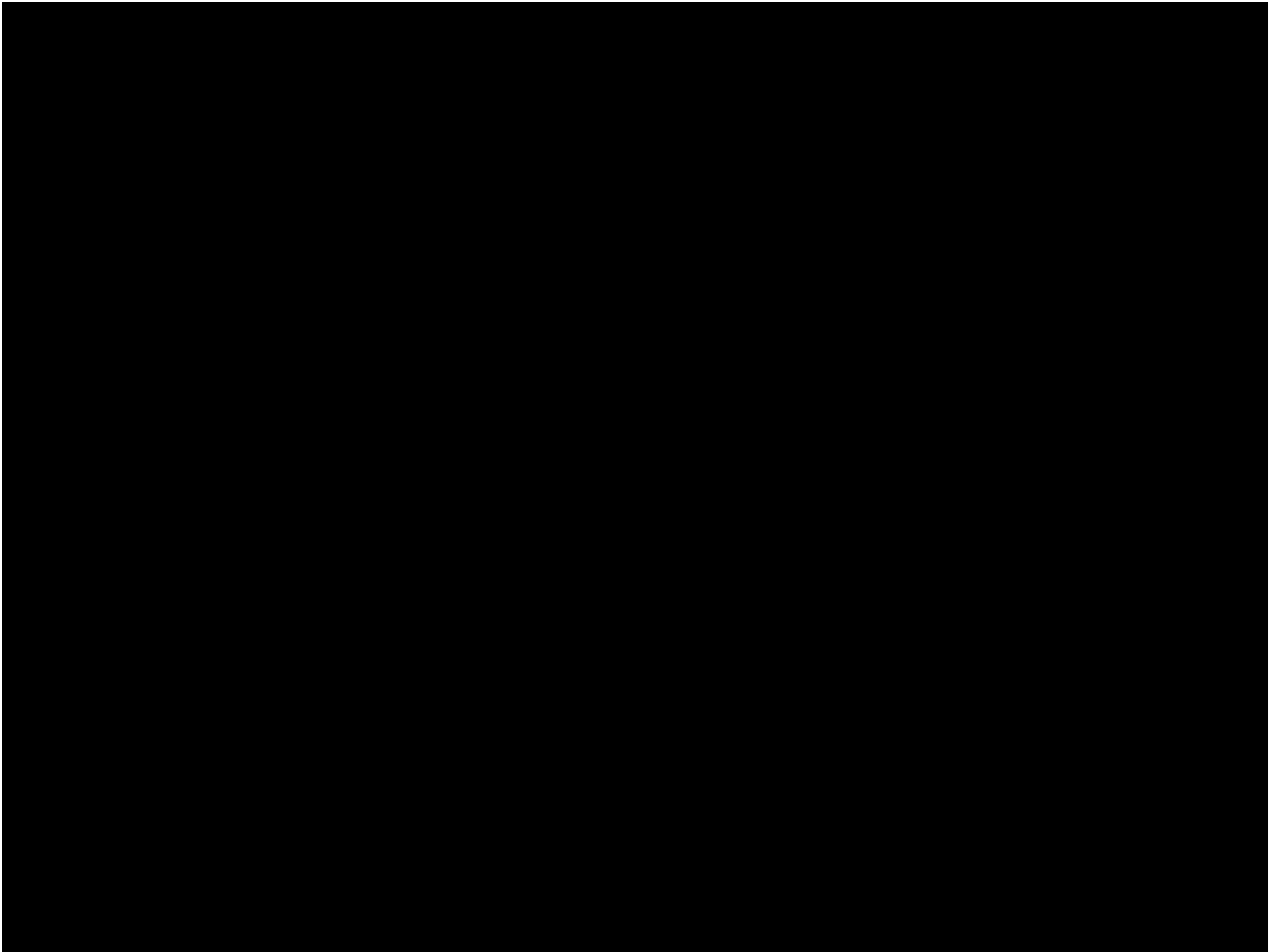
1

2

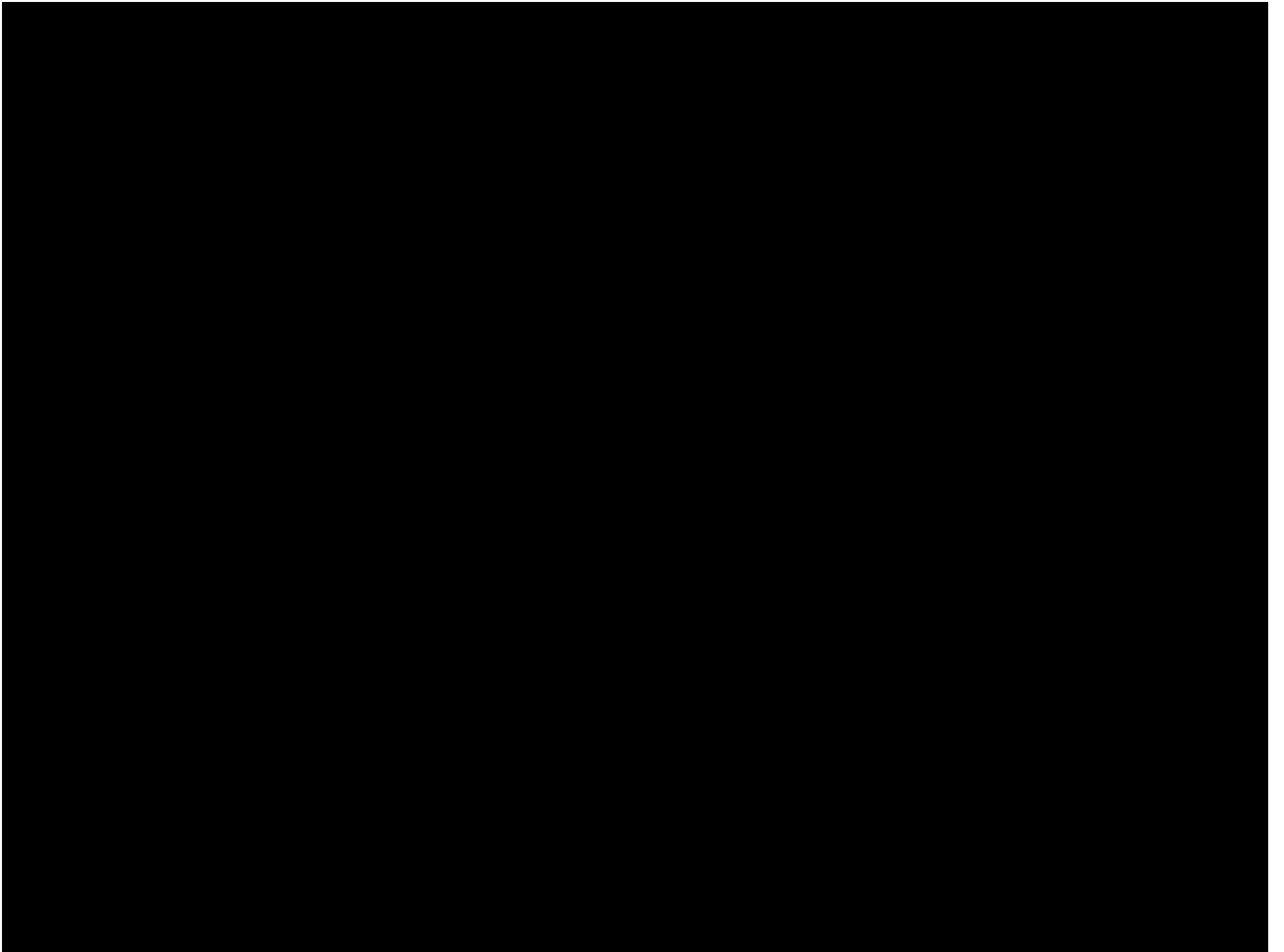
3

4

5







Der Anblick der Natur bringt
uns zum Schweigen, ohne dass
es dafür einer größeren
Anstrengung oder gedanklichen
Konzentration bedürfe.

Psychologie heute, Januar 2007

Prinzipien guter Erholung

- Zusammenfassung -



- KONTRAST
- KONZENTRATION
- GENUSS UND LUST
- QUALITÄT VOR QUANTITÄT (kein Zeitdruck)

Darüberhinaus ist erfolgreiche
Stressbewältigung keine zeitlich
begrenzte Maßnahme.

Wer auf Dauer seinen Stress im
Griff haben will, muss auch auf
Dauer daran arbeiten. So.



3

Abschalten lernen und trainieren

Abschalten-Können ist
keine Zauberei.

Es ist das Ergebnis von
3 Wochen Disziplin.

Schon im Büro (!)

mit dem Abschalten beginnen



- **im Büro**
 - Rückschau, Plan, Stapel, Listen (Aufschreiben = RAUS!), Selbstlob
- **beim Abschließen / beim Auschecken**
 - Entspannungsbild (Urlaub), Schultern loslassen, ausatmen, Musik
- **im Auto / auf der Heimfahrt**
 - Entspannungsübung, laute Musik, Bild des Sich-Entfernens, Landschaftswechsel bewusst wahrnehmen, aufs Zuhause freuen
- **zu Hause**
 - umziehen, Bad, Kaffee, Austausch, Kinder, Hund, Joggen

Im Prinzip ist es völlig egal, was Sie machen. Wichtig ist, dass Sie irgendetwas machen, und zwar jeden Tag dasselbe "Ritual" oder denselben "Schlüsselreiz" – für mindestens drei Wochen ohne Ausnahme- (Arbeits-)tage. Nur so kann die gewählte Tätigkeit wirklich zum Signalreiz für „Umschalten" werden.

1

2

3

4

5

Wenn uns etwas wirklich
interessiert, fällt das
Abschalten leicht.

Progressive Muskelentspannung

- EIN Baustein zur guten Erholung -



- Konzentration: z.B. auf die rechte Hand
- Kontrasterlebnis: Anspannung – Entspannung
- Genuss und Lust: freiwillig, spüren, „das gönne ich mir“
- Qualität vor Quantität: lieber 6x10“ intensiv als 10‘ angeödet



Tägliche Praxis

- Abschalt-Tipps in der Zusammenfassung -



- Wenn Ihr Kopf leer werden soll: aufschreiben!
- Wenn das Hamsterrad droht: aussteigen!
- Wenn Ihr Akku leer ist: aufladen!
- Wenn Sie abschalten wollen: abschalten!
- Wenn Sie den Umschalter suchen: anderes tun!



4

Schlafen lernen und trainieren

Die Deutschen sind
Schlafzerstörer.

Sie gehen ins Bett, um mal
so richtig zu grübeln.

Grübel-Spiralen



- Man dreht Katastrophenfilme: „wie schlimm wird's werden?“
- Man martert sich das Hirn: „Was soll ich bloß anziehen?!“
- Man ärgert sich über den Partner – bis man bereit ist, die Scheidung einzureichen
- Man schmiedet Rachepläne, wie man es der Schwägerin heimzahlen möchte
- Man schimpft mit sich, weil man nicht schläft
- Man guckt alle 5 Minuten zum Wecker

Ihre heilige Stunde: Das Schlafen vorbereiten



- Mental: Tagesabschlussarbeit vor der blauen Stunde
- Geistig: Rosamunde Pilcher
- Ernährung: Milch
- Körperlich: kein Sport vor der Bettzeit

- NICHT über das Schlechte von heute, das potenziell Schlechte von morgen grübeln

Wenn Sie offensichtlich zu viel Zeit im Bett verbringen, weil Sie a) grübeln oder b) nachts zwischendrin lang wachliegen, hilft nur Eines: **Die Liegezeit verkürzen!**

1

2

3

4

5

Schlaf-Voraussetzungen

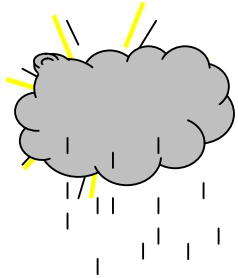


- Im Schlafzimmer nix als Schlafsachen
- Im Schlafzimmer Dunkelheit und Ruhe
- Im Bett nix als Schlafen und Sex
- Im Bett niemand als maximal der Partner

- Für den Notfall einen Notizblock ans Bett
- 28x aufwachen ist normal !!!

- Das Bett ist ein heiliger Ort, keine Grübeloase:
Abends nur zum Schlafen rein,
morgens sofort nach dem Schlafen raus!

Ärger-Check



Ist es wichtig?
Bin ich im Recht?
Kann ich es ändern?

–

falls 3x ja: ärgern + ändern
falls 1x nein: ent-ärgern



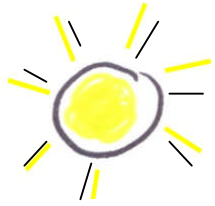
1

2

3

4

5



spontane Abreaktion

Ausatmen („Spannung looooslassen“)

gedankliche Entärgerungsstrategien:

- „Das habe ich nicht nötig“
- „In MEINEM Leben gibt's Wichtigeres“
- „Ich übe mich als Dalai Lama“

Tägliche Praxis

- Schlaf-Tipps in der Zusammenfassung -



- **BASIS:**
 - Die heilige Stunde zu einer solchen machen!
 - Das Schlafzimmer zu einem solchen machen!
 - Das Bett zu einem Ort des Schlafes machen.
- Wenn Sie abends Ärger spüren: aufschreiben!
- Wenn Sie im Bett grübeln: aufstehen!
- Wenn Sie nachts aufwachen: auf die andere Seite drehen!
- Wenn Sie morgens wach sind: aufstehen!



Kleiner Exkurs zur Schichtarbeit



- auch hier, unabhängig von der Uhrzeit: ein Mini-Ritual
- auf Kontraste achten (hell-dunkel, laut-leise): am Arbeitsplatz möglichst hell!
- auf dem Heimweg eine Sonnenbrille tragen
- nicht im Sessel einschlafen – unbedingt durchhalten bis ins Bett
- Idealerweise den Schlafrhythmus auch am Wochenende durchhalten ...



5

Abschluss: Transfer mit Erinnerungshilfe

Die Ladestationen für den Akku zu kennen, reicht nicht aus. Man muss sie auch regelmäßig nutzen.

Was Sie davon haben



- Erhaltung der Erholungsfähigkeit
- Verbesserung der Schlafqualität
- mehr Wohlbefinden im Job
- mehr Lebensqualität in der Freizeit
- Verhinderung von Burnout
- Erhaltung der Arbeitsfähigkeit

Ihr Preis:

Abschied vom Bett als Grübeloase ...

CareCard

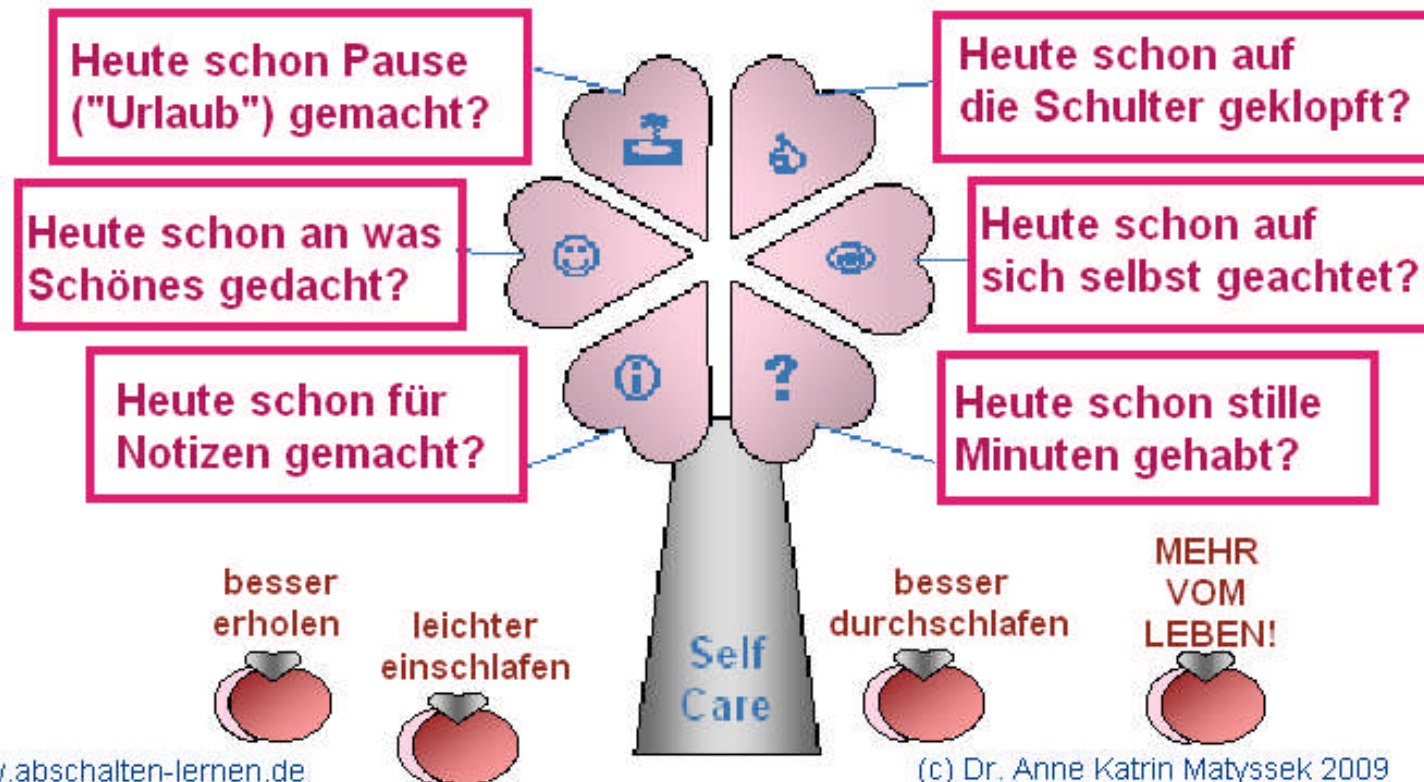
– Tipps zum Abschalten



Abschalten Lernen

Die besten Tipps für die Westentasche

do care!



CareCard

Abschalten lernen - Gesundheit stärken



Abschalten lernen - Gesundheit stärken

do care!

Wenn Sie diese Karte sehen: Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!

Nur wer gut abschalten kann, kann sich gut erholen.

Rituale ...

Pause
= Pause

aufschreiben
= loswerden



Wo können Sie aufblühen?

Was macht Sie stolz?

www.do-care.de

(c) Dr. Anne Katrin Matyssek 2009

Mini-Evaluation



Prä-Post-Vergleich:

Wie gut schätzen Sie Ihr derzeitiges Wissen über Abschalttechniken ein auf einer Skala

von 0 bis 1052
(„ich weiß nix“) („ich weiß alles“)



1

2

3

4

5



„Abschalten lernen in 3 Wochen“

Heft (24 Seiten) plus CD – ein Lernprogramm für 3 Wochen

24,95 €



Wie Sie trotz Arbeitsbelastungen gesund bleiben

8,99 €



„Mensch, mach' mal Pause!“

Ein Care-Cracker (50 Seiten)

5,00 €

„Ein Jahr lang gut schlafen“

Jahresbegleiter (13 Seiten, Spiralbindung, Deckfolie)

9,45 €



Heft plus CD plus Jahresbegleiter

30,00 €

Mehr Infos unter: www.mehr-wohlbefinden-im-job.de

und jetzt?

abschalten!