

SEMINARÜBERSICHT | TAGESSEMINAR

Burnout-Prävention im Joballtag

Erkennen. Vorbeugen. Handeln.

Konkrete Strategien gegen das stille Ausbrennen.

6 Module

aufeinander aufbauend

1 Tag

auch als Halbtage oder Impulsformat

Direkt umsetzbar

Methoden für den nächsten Arbeitstag

Worum es in diesem Seminar geht

Warnzeichen früh erkennen, Kräfte schützen, rechtzeitig handeln.

Burnout kündigt sich an. Zwischen den ersten Anzeichen und einem Ausfall liegen meist Monate, oft Jahre – Zeit, in der Gegensteuern noch vergleichsweise einfach wäre.

In diesem Seminar arbeite ich mit Ihren Mitarbeitenden an beidem: an der Fähigkeit, die eigenen Warnzeichen früh zu erkennen, und an einer Gesprächskultur, in der Belastung benannt werden darf. Dazu der Blick auf die betrieblichen Faktoren, die Erschöpfung begünstigen.

„Burnout passiert nicht über Nacht – sondern über Monate, in denen niemand hinsieht.“

Deshalb liegt der Schwerpunkt auf Verlauf und Frühwarnzeichen (Modul 01 und 02) – und auf dem, was möglich ist, bevor es ernst wird (Modul 03 bis 05).

Ziel des Seminars

Burnout rechtzeitig erkennen, mit passenden Strategien vorbeugen und ins Handeln kommen, um aus der Spirale auszusteigen.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die dauerhaft unter hoher Belastung und Verantwortung arbeiten. Ohne Vorkenntnisse.

Zeitraumen

Als Tagesseminar ausgelegt. Auch als Halbtages- oder Kompaktseminar (2–3 Std.) sowie als Impulsvortrag (ca. 90 Min.) möglich.

Sechs Module, ein roter Faden

Jedes Modul baut auf dem vorherigen auf – vom Verstehen bis zur Umsetzung.

01 Burnout verstehen

Was dahintersteckt: Definition, Verlauf, typische Auslöser

02 Frühwarnzeichen erkennen

Signale bei sich und anderen, Tabuisierung durchbrechen

03 Ressourcen aktivieren

Energiebilanz, Kraftquellen, echte Erholung

04 Gesunde Kommunikation

Belastung ansprechen, Gesprächsleitfaden, kritische Dialoge

05 Organisation & Führung

Präventive Arbeitskultur, Erwartungen, Grenzen, Zuständigkeiten

06 Transfer & Alltagstauglichkeit

Reflexion, Präventionsplan, Q&A-Runde

Die Dramaturgie des Tages

VERSTEHEN



ERKENNEN



HANDELN



VERANKERN

Burnout verstehen – was dahintersteckt

Definition, Grundlagen, Beispiele, typische Auslöser, Symptome

- **Was Burnout ist – und was nicht**

Klare Abgrenzung zu normaler Erschöpfung, Überlastung und Depression. Burnout ist keine eigenständige Krankheit, sondern beschreibt ein Syndrom im Zusammenhang mit chronischem Arbeitsstress.

- **Die drei Kerndimensionen**

Tiefe Erschöpfung, innere Distanzierung bis hin zu Zynismus, und das Gefühl, trotz Anstrengung nichts mehr zu bewirken. Woran sich jede Dimension im Alltag zeigt.

- **Der schleichende Verlauf**

Vom anfänglichen Mehreinsatz über die Vernachlässigung eigener Bedürfnisse bis zum Rückzug – warum der Prozess so schwer von innen zu bemerken ist.

- **Wen es typischerweise trifft**

Häufig die Engagierten mit hohem Anspruch. Warum starke Identifikation mit der Arbeit ein Risikofaktor sein kann und nicht nur eine Stärke.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein sachliches, entdramatisiertes Bild von Burnout – und die Fähigkeit, ihn von einer normalen anstrengenden Phase zu unterscheiden.

Methodik

Wissensimpuls mit Fallbeispielen, Abgrenzungsübung, moderierter Austausch im Plenum

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Frühwarnzeichen erkennen

Sensibilität, Warnsignale, Schweigen und Tabuisierung verhindern

- **Was der Körper meldet**

Schlaf, der nicht mehr erholt, dauerhafte Anspannung, Infektanfälligkeit, körperliche Beschwerden ohne klaren Befund – die Signale, die am häufigsten übergangen werden.

- **Was sich im Verhalten zeigt**

Rückzug aus dem Team, Reizbarkeit, Zynismus, Aufschieben, mehr Flüchtigkeitsfehler und das Arbeiten trotz Krankheit.

- **Der persönliche Selbstcheck**

Strukturierte Einschätzung entlang der typischen Verlaufsstufen: Wo stehe ich gerade, und was wäre mein erstes Alarmsignal?

- **Schweigen durchbrechen**

Warum in Teams über Erschöpfung nicht gesprochen wird, was dieses Schweigen kostet – und wie ein erster Schritt aussehen kann, ohne jemanden zu etikettieren.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Eine konkrete, schriftliche Liste der eigenen Frühwarnzeichen und eine klare Vorstellung davon, ab wann Handeln nötig ist.

Methodik

Selbstcheck mit Arbeitsblatt, Fallbesprechung in Kleingruppen, moderierter Austausch

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Ressourcen aktivieren

Energie, Kraftquellen, Schutzfaktoren, Pausen und Erholung

- **Die persönliche Energiebilanz**

Was im Alltag Kraft kostet und was Kraft gibt – ehrlich gegenübergestellt. Meist ist nicht die Belastung das Problem, sondern das Fehlen der Gegenseite.

- **Eigene Kraftquellen finden**

Schutzfaktoren identifizieren, die schon da sind: Beziehungen, Bewegung, Sinnerleben, Handlungsspielraum. Und wie man sie bewusst stärkt.

- **Erholung, die wirklich erholt**

Der Unterschied zwischen Ablenkung und Regeneration. Warum gedankliches Abschalten nach Feierabend genauso zählt wie Schlaf.

- **Pausen im Arbeitsalltag**

Mikropausen richtig setzen, Erreichbarkeit begrenzen, Erholungsphasen verteidigen – auch wenn gerade viel zu tun ist.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Eine persönliche Energiebilanz und zwei bis drei konkrete Erholungsroutinen, die im eigenen Arbeitsalltag realistisch umsetzbar sind.

Methodik

Einzelarbeit zur Energiebilanz, Ressourceninterview zu zweit, angeleitete Kurzentspannung

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 75 Minuten

Gesunde Kommunikation

Offener Umgang mit Belastung, Gesprächsleitfaden, kritische Dialoge

- **Warum das Sprechen so schwerfällt**

Die Sorge, als nicht belastbar zu gelten, und was sie im Team anrichtet. Der Unterschied zwischen Jammern und einer sachlichen Rückmeldung.

- **Belastung sachlich anzeigen**

Die eigene Überlastung konkret benennen: mit Beobachtung, Auswirkung und Lösungsvorschlag statt mit Vorwurf oder Rechtfertigung.

- **Andere ansprechen**

Ein Leitfaden für das Gespräch mit auffällig belasteten Kolleginnen und Kollegen: beobachten, benennen, fragen – und ausdrücklich nicht diagnostizieren.

- **Kritische Dialoge führen**

Das Gespräch mit der Führungskraft vorbereiten, mit Abwehr oder Bagatellisierung umgehen und Vereinbarungen verbindlich festhalten.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein erprobter Gesprächsleitfaden für beide Richtungen: die eigene Belastung ansprechen und andere ansprechen, ohne zu bewerten.

Methodik

Gesprächsübungen in Dreiergruppen,
Formulierungswerkstatt, kollegiales Feedback

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Organisation & Führung

Präventive Arbeitskultur, Erwartungen, Grenzen, Zuständigkeiten

- **Nicht nur eine Frage der Person**

Burnout entsteht im Zusammenspiel von Mensch und Arbeitsbedingungen. Warum Prävention an beiden Stellen ansetzen muss, um zu wirken.

- **Die betrieblichen Treiber**

Arbeitsmenge, Handlungsspielraum, Anerkennung, Zusammenhalt, Fairness und Werte – die sechs Felder, in denen sich entscheidet, ob Belastung tragbar bleibt.

- **Erwartungen und Grenzen klären**

Erreichbarkeit, Zuständigkeiten und Prioritäten ausdrücklich vereinbaren, statt sie stillschweigend vorauszusetzen.

- **Was Führung konkret tun kann**

Vorbildverhalten bei Pausen und Feierabend, feste Gesprächsanlässe, aufmerksame Rückkehrgespräche nach längerer Abwesenheit.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Konkrete Ansatzpunkte auf Team- und Organisationsebene – gesammelt, priorisiert und mit einem ersten Verantwortlichen versehen.

Methodik

Analyse der sechs Belastungsfelder,
Kleingruppenarbeit, gemeinsame
Maßnahmensammlung

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 60 Minuten

Transfer & Alltagstauglichkeit

Reflexion, gemeinsame Planung, Q&A-Runde

- **Rückblick und Ernte**

Was war heute relevant? Die Teilnehmenden sichern die für sie persönlich wichtigsten Erkenntnisse des Tages.

- **Der persönliche Präventionsplan**

Die eigenen Frühwarnzeichen plus drei konkrete Schritte für die kommenden Wochen – klein genug, um sie wirklich zu tun.

- **Der Notfallplan**

Was tue ich, wenn sich die Zeichen häufen? Wen spreche ich an, welche betrieblichen und externen Hilfen gibt es, und wo liegt die Grenze zur ärztlichen Abklärung?

- **Offene Fragen und Ausblick**

Q&A-Runde und, auf Wunsch, gemeinsame Vereinbarungen für das Team oder die Abteilung.

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Ein schriftlicher Präventionsplan mit den eigenen Warnsignalen, den nächsten Schritten und den passenden Anlaufstellen.

Methodik

Strukturierte Einzelreflexion, Präventionsplan auf Arbeitsblatt, offene Frage- und Antwortrunde

Zeitansatz im Tagesseminar: ca. 45 Minuten

Passend zu Ihrem Zeitbudget

Die Inhalte lassen sich zeitlich und thematisch an Ihre Anforderungen anpassen.

Tagesseminar

ca. 7 Zeitstunden

Alle sechs Module inklusive Übungen, Reflexion und Umsetzungsplan. Die Empfehlung für nachhaltige Wirkung.

Halbtagesseminar

ca. 4 Zeitstunden

Module 01 bis 04 in verdichteter Form, mit reduzierten Übungsphasen und kurzem Transferteil.

Kompaktseminar

2 bis 3 Zeitstunden

Schwerpunktsetzung nach Absprache, in der Regel Modul 01, 03 und 04. Ideal für Teamtage.

Impulsvortrag

ca. 90 Minuten

Die Kernbotschaften als Vortrag mit interaktiven Elementen – für große Gruppen und Gesundheitstage.

Gut zu wissen

Gruppengröße

Bis 16 Personen für intensives Arbeiten, größere Gruppen auf Anfrage.

Ort

In Ihren Räumen, an einem externen Tagungsort oder als Online-Format.

Material

Arbeitsblätter, Übungskarten und ein digitales Handout für alle Teilnehmenden.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen!

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen das passende Format zu finden.

Weniger Stress

Mitarbeitende, die Belastung früh erkennen und wirksam gegensteuern.

Bessere Kommunikation

Weniger Reibung, klarere Absprachen, weniger Konflikte im Team.

Mehr Wirkung

Konzentration, Entscheidungsqualität und Zusammenarbeit spürbar gestärkt.

Alexander Amann

Psychologische Beratung | Stressmanagement | Burnout-Prävention
Kommunikations- und Resilienz-Training | Betriebliches Gesundheitsmanagement

Uhlandstraße 15 | 68623 Lampertheim | 01515 - 14 45 614
www.alexanderamann.de | info@alexanderamann.de