



# Stress und Burnout

Jeder Mensch hat im Alltag vielfältige Anforderungen zu bewältigen. Dass wir dabei auch in Situationen kommen, die wir als belastend oder stressig empfinden, ist ganz natürlich. Solange wir zuversichtlich bleiben, die Herausforderungen meistern zu können und wieder in das Gleichgewicht und die Entspannung zurück finden, wird die Gesundheit dadurch selten leiden.

Anders ist es, wenn der Druck steigt und wir nicht mehr sicher sind, ob wir alles schaffen, wenn Gefühle von Angst oder Erschöpfung zunehmen oder sich körperliches Unwohlsein und Verspannungen bemerkbar machen. Dann wirkt der Stress auf Körper Geist und Seele. Er verändert Denken, Handeln und Fühlen, führt zu gesundheitlichen Gefährdungen und zu Problemen im sozialen Umfeld. Wer länger in einer negativen Stress-Schleife festhängt, läuft Gefahr in einem Burnout oder in einer Depression stecken zu bleiben.

Zu wissen, wie Stress entsteht, wie er wirkt und wie ein Burnout oder Stressfolgeerkrankungen zu vermeiden sind, ist ein wichtiger Schritt zur Vorbeugung. In einem Vortrag werden die wichtigsten Aspekte vorgestellt. Im anschließenden Workshop können die Teilnehmenden anhand von praktischen Übungen ihre Möglichkeiten zur Stresswahrnehmung und -bewältigung stärken. Wer seine persönlichen Stress-Fallen besser kennenlernen will, um sie dann rechtzeitig wieder verlassen zu können, ist eingeladen einmal auszuprobieren, was sich in den eigenen Alltag integrieren lässt.

**am 22.04.2017 Vortrag 14:30 – 15:30, Workshop 15:45 – 18:00 Uhr im Haus an der Stadtmauer, Mühlenwall 18, Wallensen, Veranstalter Verein DorfKulTour**



## Dr. Elisabeth Wienemann,

Soziologin und Arbeitswissenschaftlerin  
Mediatorin, Supervisorin, Coach  
Beratung • Weiterbildung • Prävention

Im **Institut für interdisziplinäre Arbeitswissenschaft (IAW)** an der Leibniz Universität Hannover habe ich im Weiterbildungsstudium Arbeitswissenschaft über 30 Jahren Fach- und Führungskräfte zu Themen der Motivation und Gesundheit am Arbeitsplatz qualifiziert. In dieser Zeit wurde im Institut auch das Konzept eines integrierten betrieblichen Gesundheitsmanagements unter Einbeziehung der gesetzlichen Aufgaben entwickelt. Viele Betriebe, Verwaltungen und Verbände habe ich beim Auf- und Ausbau der betrieblichen Gesundheitsangebote sowie der Personal- und Organisationsentwicklung begleitet. Dazu gehört die Einführung und Weiterentwicklung von Programmen zur Suchtprävention, zur Gesundheitsförderung, zum betrieblichen Eingliederungsmanagement und zur Gefährdungsbeurteilung sowie die Entwicklung von Konzepten zur gesundheitsorientierten Führung.

Im Coaching unterstütze ich Einzelpersonen, Teams und Gruppen in der Zielfindung für anstehende Entwicklungsprozesse, Klärung von Konflikten sowie Lösung von Problemsituationen. Ziel ist es, die Handlungsfähigkeit zu erweitern, sie Ressourcen zu stärken und mit Mitteln des Stress- und Selbstmanagements anstehende Aufgaben und Herausforderungen motiviert und gesund zu meistern.