

**Ausführlicher Bericht zum Projekt der Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung:  
„Wenn alles zuviel wird... – Wege aus der Überlastung finden –  
Chronischer Erschöpfung vorbeugen“ von April bis Juli 2009**

Das Kursangebot richtete sich an berufstätige Frauen und Männer, die Anregungen zur Vorbeugung vor oder zur Bewältigung von „Burnout“-Symptomen bzw. Stresserkrankungen suchen.

Ziel des Projekts war, dass die TeilnehmerInnen dauerhaften Stress- oder Belastungssituationen konstruktiv begegnen und ihre Gesundheit erhalten können. Das Angebot umfasste sieben Gruppenabende, drei Einzelgespräche und ein Nachtreffen.

Die TeilnehmerInnen (im folgenden TN genannt) waren zwischen 40 und 60 Jahren alt, die Gruppe umfasste acht Frauen und einen Mann. Drei TN leben allein, vier mit Partner/in, eine in Wohngemeinschaft, eine blieb ohne Angabe. Acht TN haben Kinder. Fünf TN haben eine Gesellenprüfung, zwei eine Meisterprüfung, zwei einen Universitätsabschluss.

**Auswertung der Wirksamkeit durch das Generation Research Program (GRP)\*  
der Universität München: geringere Erschöpfung und gute Noten für das  
Angebot**

Die wissenschaftliche Auswertung ergab, dass die TN nach dem Projekt weniger von Erschöpfung und Burnout bedroht sind und dass die wahrgenommene soziale Unterstützung gestiegen ist. Die TN empfinden eine größere Balance von Geben und Nehmen. Ihre Achtsamkeit ist signifikant erhöht.

Die Gesamtzufriedenheit der TN mit dem Programm war sehr hoch. Alle Abende wurden mit 5-6 bewertet aus einer Skala von 1 = minimale Zufriedenheit, 6= maximale Zufriedenheit.

(\*Nähere Informationen zum GRP siehe [www.grp.hwz.uni-muenchen.de](http://www.grp.hwz.uni-muenchen.de))

**Rückmeldungen der TeilnehmerInnen**

**Als hilfreich am Angebot** empfanden sie:

- die Atmosphäre von Offenheit und Verbundenheit in der Gruppe
- Feedback in der Gruppe zu bekommen
- der wertschätzende Leitungsstil
- das Finden und Setzen persönlicher Ziele und die Arbeit am Weg dorthin
- die Achtsamkeits-, Körper- und Atemübungen
- die Kommunikationsübungen

**Als Wirkung des Angebots** nannten sie:

- mehr Ruhe im Alltag
- mehr Selbstwertschätzung und Selbstvertrauen
- mehr Mut, Dinge anzugehen, klarere Ziele
- besserer Umgang mit Konflikten mit Kollegen/Vorgesetzten

- mehr Kontakt zu dem, was ihnen wirklich am Herzen lag
- mehr Zielorientierung bei der Arbeit, dadurch mehr Sinnempfinden
- mehr Bewusstheit von persönlichen Mustern im Alltag
- Nein sagen zu können, Arbeit besser einteilen zu können
- auch das Erreichte zu sehen und nicht nur das noch zu Bewältigende
- mehr auf die eigenen Gedanken in ihrer stressverstärkenden Wirkung zu achten

## **Weiterführung und Ausblick**

Die erhöhte Achtsamkeit der TN ist die Voraussetzung für neues Lernen im Umgang mit Stressgewohnheiten. Aus ihren Rückmeldungen und der Auswertung des GRP ziehen die ReferentInnen den Schluss, in weiteren Angeboten das Handlungswissen noch mehr zu betonen, da eine reine Psychoedukation ( Wissensvermittlung bspw.zum Thema emotionale Regulierung, Wirkung von Gedanken etc.) schwerer zur Umsetzung im Alltag gelangt.

Das neue Programm erhält einen zusätzlichen Abend, um mehr Raum für das Üben in der Gruppe zu geben, denn die Themen sind allesamt komplex und für die meisten TN neu.

Uns liegt weiterhin am Herzen, dass die Entwicklung von Kohärenzsinn\* noch deutlicher zunimmt (dies war nach der Achtsamkeit in der Zunahme die zweitdeutlichste Variable). Kohärenzsinn bezieht sich auf die Verstehbarkeit und Handhabbarkeit von Erfahrungen sowie auf den Prozess der Sinnfindung. Durch das Herstellen von Kohärenz wird der Mensch wieder zum Gestalter seines Lebens.

\*Der Begriff Kohärenzsinn wurde von Antonovsky im Zusammenhang mit der von ihm begründeten Salutogenesetheorie als wichtige Gesundheitsvariable definiert.

## **Nächste Angebote:**

Ab Dezember 2009 wird eine neue Gruppe angeboten, die sich bis April 2010 achtmal trifft zzgl. der Einzelgespräche und des Nachtreffens.

Außerdem wird das Projekt in veränderter Form für Institutionen angeboten.

Geplant sind bereits Termine mit zwei ambulanten Pflegediensten im Raum Lörrach und im Raum Donaueschingen.

## **Inhaltlicher Ablauf des Projekts**

### 1. Abend:

- Gesundheitliche und psychische Aspekte von chronischem Stresserleben
- Ergebnisse der Achtsamkeitsforschung
- Körperachtsamkeitsübungen

### 2. Abend:

- Kennenlernen körperlicher Stressmarker
- Achtsamkeit auf stressverstärkende Gedanken, Finden von stressvermindernden Alternativen
- Umgang mit Schmerzen
- Achtsamkeit auf den Atem, Atemübungen

### 3. Abend:

- Grundlagen der Emotionsregulierung
- Unterscheidung von Gefühlen und Gedanken
- Umgang mit stressverstärkenden Gefühlsabläufen, SOS bei starken negativen Gefühlen

### 4. Abend:

- Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
- Achtsamkeit in der Begegnung mit anderen

### 5. Abend:

- Persönlich wichtige Lebensziele identifizieren und erste Schritte dorthin festlegen  
Einzelarbeit mit jedem TN am Weg von der Jetzt-Situation zum Gewünschten bezogen auf ein berufliches oder privates Ziel

### 6. Abend:

- Kommunikation – Einüben wichtiger Regeln für eine gute Kommunikation
- Verstehen eigener Kommunikations- und Konfliktmuster

### 7. Abend:

- Umgang mit Fehlern – Entwickeln einer Fehlerkultur
- Ernährung: Was ist unter dem Aspekt von Erschöpfungsvorbeugung in der Ernährung zu beachten?
- Abschlussauswertung der TeilnehmerInnen: Was nehme ich mit in den Alltag?

## **ReferentInnen:**

### Anette Maaßen-Boulton

Jahrgang 1957, Dipl. Sozialwissenschaftlerin und Heilpraktikerin mit Praxis in Todtmoos (Schwerpunkt Chinesische Medizin und Beratung), 17 Jahre Leitung einer Bio- und Kurpension, Mitglied des Stiftungsrates, Projektleitung.

### Margarete Schneberger

Jahrgang 1949, Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Organisationsberatung und systemisches Coaching, Leitung des Belchen Instituts für Pflegemanagement in Steinen, Mitglied des Stiftungsrates.

### Jürgen Heß

Jahrgang 1962, diplomierter Altenpfleger mit Schwerpunkt Betreuung von demenzkranken Menschen, 2002-2003 Fortbildung zum Stationsleiter. Verschiedene Weiterbildungen zum Thema Achtsamkeitsmeditation und Tiefenökologie. Kursleitung zum Thema Achtsamkeit in der Pflege im Belchen Institut.

Todtmoos im September 2009

verantwortlich für den Bericht: Anette Maaßen-Boulton