**Ausgebrannt**

**Sprechen:**

1. Was sehen Sie auf dem Bild? Was soll hier illustriert werden?
2. Haben Sie in Ihrem Bekanntenkreis Erfahrungen mit dieser Problematik gemacht?
3. Welche Tipps haben Sie, um sich vor dieser Krankheit zu schützen?

**Sehen Sie sich das Video “Infarkt der Seele – Wege aus dem Burnout” an und beantworten Sie die Fragen!**

<http://www.dw.de/dw/0,,12296,00.html>

1. Welche Ursachen nennt der Film für den Burnout?
2. Klaus Kampmann berichtet über den Prozess der Erkrankung. Machen Sie sich Notizen dazu!
3. Was lernt Klaus Kampmann im Krankenhaus?
4. Welche erste Warnzeichen nennt der Filmclip für die Krankheit?
5. Manuela Kracheletz bietet Behandlungsmöglichkeiten für Burnout an. Was versucht sie bei ihren Patienten zu verändern?
6. Welchen neuen Beruf hat Klaus Kampmann heute?
7. Welche Aufgaben umfasst seine neue Tätigkeit?
8. Welche vorbeugende Tipps gibt Klaus Kampmann, um sich vor einem Burnout zu schützen?



**Erzählen Sie!**

* Was setzt Sie unter Stress?
* Wann waren Sie das letzte Mal gestresst?
* Wie gehen Sie mit Stress um?
* Glauben Sie, dass sie heute mehr Stress haben als in der Vergangenheit?

**Welche Verben fehlen hier?**

Immer Vollgas

Unter Stress

Hormone

Mit Stress

Sich unter Stress

Lösungen:

1. Informationsflut/ Arbeitsverdichtung/ Freizeitstress
2. Nicht auf einmal gekommen/ hat es über Jahre gemerkt/ inner Unzufriedenheit/ schon morgens hatte er keine Lust/ erhatte einen guten Job, fühlte sich aber nicht wohl?
3. Stress entsteht im Kopf/nicht die Ereignisse, man selbst setzt sich unter Druck/das Gehirn schüttet Stresshormone aus, es steht unter Daueralarm/
4. Wenn man sich nach einem Wochenende nicht erholt fühlt/ Tinitus/ Gehörstürze/Magenschmerzen/ häufige Kopfschmerzen/ fehlende Lebensfreude
5. Nach der Analyse der Ursachen versucht sie ihr Verhalten, ihre Einstellungen, Prinzipien und Wertvorstellungen zu verändern.
6. Selbstständiger Stresscoach
7. Bringt verschiedensten Leuten bei, gelassener zu werden, mit den eigenen Kräften hauszuhalten
8. sich frühzeitig mit sich selbst beschäftigen/herausfinden, was nicht in Ordnung ist, was helfen könnte/ eigene Gedanken und Vorstellungen verändern/ sich Auszeiten gönnen/ entschleunigen/ sich etwas Gutes tun

Immer Vollgas geben

Unter Stress stehen

Hormone ausschütten

Mit Stress umgehen

sich unter Stress setzen