SELBSTFÜRSORGE

und die Bedeutung in der Arbeit mit traumatisierten Menschen

Projektarbeit von Julia Kannenberg und Antje Winkler

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was ist Selbstfürsorge

Formen der Selbstfürsorge

Welche Bedeutung hat die Selbstfürsorge in unserer Arbeit?

Selbstfürsorge als Burnout-prophylaxe

Anwendungsbeispiele

Zielgruppe

Die „Schatzkiste“ als Helfer am Arbeitsplatz

Literatur

Einleitung

Im heutigen Arbeitsfeld der sozialen und therapeutischen Berufsgruppen ist die Arbeit stark auf eine Kundenfreundlichkeit und auf ein kundenorientiertes Handeln ausgerichtet. Teilweise entsteht für den Arbeitnehmer ein Gefühl von unzureichender Wertschätzung seiner Arbeit und/ oder dem Gefühl, dass das Arbeitspensum und der Arbeitsdruck stetig zu wachsen scheint.
Immer wieder klagen die Mitarbeiter, dass die Institutionen ihr Personal nicht ausreichend unterstützen und die institutionelle Fürsorgepflicht sich auf das regelmäßig gezahlte Gehalt wie auch auf die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes beschränkt. Folgen sind neben häufig länger andauernden Krankheitsphasen des Personals auch sekundäre Folgeerscheinungen als Kompensationsversuch des Organismus.

Im Rahmen der Projektarbeit griffen wir die vielen Annahmen und Hypothesen des Selbstfürsorgethemas zu Burnout-prophylaxe oder der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen auf und entwickelten daraus ein Konzept zur Selbstfürsorge am Arbeitsplatz. Besonders in der Arbeit mit traumatisierten Menschen schreiben wir der Selbstfürsorge einen sehr bedeutungsvollen Anteil zu und möchten selbstverständlich auch im eigenen Interesse die Selbstfürsorge mehr und selbstverständlicher in den Arbeitsalltag integrieren. Grundsätzlich können wir nur Bedingungen oder Verhaltensweisen betrachten, die unserem persönlichen Einfluss unterliegen. Somit sehen wir die -Fürsorge des Selbst gegenüber dem Selbst- als Herausforderung, eine gut umsetzbare und in den Alltag integrierbare Idee für den Arbeitsplatz zu entwickeln und somit einen kleinen Beitrag zur Selbstfürsorge für unsere Kollegen und auch uns selbst beizusteuern.

Das Konzept zur Selbstfürsorge am Arbeitsplatz gibt einerseits einen kleinen Überblick über theoretische Grundlagen zu diesem Thema und beschreibt andererseits ausführlich die Integration der „Schatzkiste- schnelle Hilfe für den Moment oder als Vorfreude auf den Feierabend“ ins Arbeitsfeld.

Was ist Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge erfordert ein hohes Maß an Selbstverantwortung. Es dient der fürsorglichen Kontrolle und Steuerung des eigenen Verhaltens und der eigenen Befindlichkeit. Eine allgemein gültige Definition für den Begriff lässt sich nur schwer finden, da es sich vermutlich, um einen relativ neuen Begriff handelt, der erst vor kurzer Zeit wieder ins Bewusstsein der Menschen gelang. Der Begriff der Selbstfürsorge, auch Selbstsorge genannt, taucht schon in den Schriften der Antike auf. Selbstfürsorge ist jedoch auch ein Begriff, der schwer zu fassen ist, weil er so viele Bereiche, z.B. die individuelle, institutionelle und gesellschaftspolitische Ebene berührt.

Eine sehr plausible Definition der Selbstfürsorge beschreibt Küchenhoff (1999), sinngemäß mit den Worten:“ … die Fähigkeit, mit sich selbst gut umzugehen, zu sich selbst gut zu sein, sich zu beschützen und nach sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen und Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern oder sensibel auf Überforderungen zu bleiben… (entnommen aus: www.dgsv.de/wp.../praesentation_die_praxis_der_selbstfuersorge.pdf, Arbeit und Leben in Organisationen 2011 Risikofaktoren für Arbeitsqualität und psychische Gesundheit , dgsv).

Eine Voraussetzung für sich selbst zu sorgen ist das rechtzeitige Erkennen vom eigenen psychischen und physischen Gesundheitszustand. Nur wer sich selbst Wahrnehmen kann, kann auch dysfunktionale Zustände korrigieren. Das Zusammenwirken vom eigenen Körper und der Beziehungsgestaltung in der Kindheit und im Erwachsenenalter, sowie der Umgang mit Aggressionen spielt hierbei ebenso eine bedeutsame Rolle.
Ein Ziel der Selbstfürsorge sollte sein, Überbelastung zu verhindern, Burnout entgegenwirken und den Erhalt von Neugierde, Freude und Interesse.
Als Resultat aus der Recherche zum Thema Selbstfürsorge wird deutlich, dass für sich selbst zu sorgen den meisten Menschen schwer fällt. Es gibt viel Ratgeberliteratur zu dieser Thematik.

Gezielt in der Arbeit mit traumatisierten Menschen sind die psychischen Belastungen hoch und die Energiereserven der Therapeuten, Betreuer und Helfer begrenzt.
Letztlich ist die Berufsgruppe in der Arbeit mit traumatisierten Menschen im Umgang mit sich selbst und seinen Energiereserven mehr in der Verantwortung als andere Berufsfelder, etwas für sich zu tun.
Weiterhin wurden den von uns gelesenen Untersuchungen Ergebnisse entnommen, die Strategien zum Umgang mit Belastungen verschiedener Berufsgruppen beobachteten und feststellten, dass sich die Strategien größtenteils gegen die eigenen Person richteten und auf diese Weise eine Förderung der „Krankheitsverleugnung“ und „interessierten Selbstgefährdung“ bedingten. (www.dgsv.de/wp.../praesentation_die_praxis_der_selbstfuersorge.pdf).

Formen der Selbstfürsorge

Selbstfürsorge findet nicht in Einsamkeit statt sondern beeinflusst die Beziehung zu anderen. Andere Menschen profitieren von der eigenen Selbstsorge. Schon Foucault meint, „man ist nur dann fähig sich mit anderen zu beschäftigen, indem man sich mit sich selbst beschäftigt“ (Foucault et al. 1985, in Gussone und Schiepek 2000).

Es gibt verschiedene Formen für sich selbst zu sorgen. Einige wichtige Formen sind:

Ausgleichen
Dem beruflichen Anforderungen und dem Umgang mit Stress kann ein Berufstätiger mit Sport, Hobbys und Geselligkeit entgegentreten.

Real oder mental aussteigen
Befindet sich der Berufstätige dauerhaft in einer psychischen Belastung und kann u.a. auch durch ausgleichende Maßnahmen keine kurzfristigen Erfolge erzielen, gibt es zwei Möglichkeiten diesen entgegenzuwirken. Entweder man wechselt den Arbeitsplatz im realen Sinn und gewinnt wieder mehr Freiraum oder man steigt mental „aus“ und beginnt den Dienst nach Vorschrift, kündigt innerlich oder flüchtet sich in Krankheit.

Aktiv oder passiv Widerstand leisten
Passiver Widerstand bedeutet, dass Freiräume hergestellt werden, die nicht im Widerspruch mit der eigentlichen Arbeit stehen oder man geht in den aktiven Widerspruch und verbalisiert die Problemfelder und thematisiert diese z.B. mit dem Vorgesetzten.

Arbeitsbedingungen verändern
Teilweise besteht auch die Möglichkeit, dass der Berufstätige durch direktes Engagement seine Arbeitsbedingungen verbessert kann und langfristig zu mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zurückfindet.
Für sich selbst zu sorgen kann auch eine politische Aktivität bedeuten, um eine Besserung von Arbeitsbedingungen zu erreichen.

Grundsätzlich ist Selbstfürsorge immer eine Bereicherung für einen selbst. Jeder Mensch muss jedoch für sich selbst herausfinden, was die richtige Selbstfürsorge für einen ist.

Welche Bedeutung hat die Selbstfürsorge in unserer Arbeit?

Die Arbeit in helfenden Berufen nimmt immer mehr Verantwortung auf. In den letzten Jahren ist die Zahl der psychischen Erkrankungen gestiegen. Die Menschen in helfenden Berufen sind nicht dünnhäutiger geworden, sondern müssen viel mehr Arbeit leisten. Oft fehlt es auch aus institutioneller Ebene an Wertschätzung, Respekt und Achtung vor den natürlichen Leistungsgrenzen des Menschen. Angst, Druck und chronischer Stress sind nur die herausragenden Symptome eines

belasteten Leistungsbringers. Weitere Folgen und haben verheerende Auswirkungen.

Unser Gehirn ist ein Wohlfühl- und Erfolgsorgan. Es kann dann besonders gut arbeiten, wenn es uns gut geht und wir uns wohlfühlen. Oft erlebt man dann Wertschätzung, Erfolg und Anerkennung. Der Hirnstoffwechsel kann sich leistungsförderlich verändern und wir können durch, aktivierende und stimmungsaufhellende Hormone, innovativ, engagiert und kreativ unseren Arbeitsanforderungen nachgehen.
Passiert genau das Gegenteil, so reagiert unser Gehirn mit Leistungseinbußen. Die Versorgung mit energetisierenden Botenstoffen wird eingestellt. Das führt zu neuronalen Veränderungen, welche unter anderem mit Konzentrationschwierigkeiten einhergehen. Lässt Stress nicht nach oder wir können nicht mehr für uns selbst sorgen, so gerät unser hormoneller Haushalt aus dem Gleichgewicht. Im schlimmsten Fall erkranken wir am Burnout-Syndrom.
Man kann jedoch mit Hilfe einer ausgeglichenen Balance zwischen Aktivität und Regeneration dafür sorgen, dass Erschöpfung durch Überlastung gar nicht erst passiert. Zunächst sollte es uns gut gehen, bevor wir anderen helfen können (L. Hantke & H. Görges in Handbuch Traumakompetenz, S.158).

Selbstfürsorge als Burnout-prophylaxe

In der mitteleuropäischen Bevölkerung schätzt man auf ca. 20-25% Betroffene, die an Burnout leiden (G. Kypta; in Burnout erkennen, überwinden, vermeiden; S. 39). Der Begriff Burnout kann nicht klar definiert werden. Es gibt im Zusammenhang mit Burnout Symptome, die immer wieder auftauchen.
Dazu zählen:

-Gefühl der Erschöpfung (auch emotional und körperlich)
-Schlafstörungen
-verminderte Konzentrationsfähigkeit
-negative Einstellung gegenüber der Arbeit
-psychosomatische Beschwerden (z.B. Schmerzen)
-Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Suizidgedanken

Als Auslöser für den genannten Zustand können jeglicher Stress, Druck und fehlende Wertschätzung am Arbeitsplatz und im gesellschaftlichen Leben sein. Von Burnout betroffen können ganze Teams und Teile von Institutionen sein. Burnout ist ein Phänomen, das in ganz unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen auftreten kann. Bei der Arbeit mit traumatisierten Menschen kann es jedoch zu einer ganz speziellen Form kommen, der sogenannten *sekundären Traumatisierung oder auch sekundäre Traumastörung*. Menschen, meist Arbeiter in helfenden Berufen, entwickeln Symptome einer Traumatisierung, ohne selbst einem traumatisierten Ereignis ausgesetzt gewesen zu sein. Eigene, alte Belastungen, die eigentlich gut verarbeitet waren, können beim Kontakt mit traumatisierten Menschen wieder aufbrechen. Das sogenannte „Triggern“ von Stresserfahrungen löst bei uns Notfallreaktionen aus, wobei wir auch aus unserem Ressourcenbereich gelangen können. Die Arbeit mit traumatisierten Menschen, welche uns Helfern mit Unerträglichem konfrontiert, kann durch Zuhören, Helfen und Miterleben extrem belastend sein. Damit wir im Arbeitsalltag mit solchen extremen Belastungen gut umgehen können, ist es von besonderer Bedeutung, dass wir für uns selbst ausreichend und adäquat sorgen (L. Hantke & H. Görges; in Handbuch

Traumakompetenz; S. 172).

Anwendungsbeispiele

Persönliche Ebene (subjektiv)
Oft sind es, die für einen selbst erscheinenden banalen Kleinigkeiten, die zur wirkungsvollen Regeneration führen. Die genussvolle Auszeit bei einer Tasse Tee oder Kaffee, das gute Gespräch mit einem Freund, ein Spaziergang oder ein wohltuendes Bad.
Dies sind nur einige Beispiele für erholsame und, den täglichen Stress, lindernde Momente des Abschaltens. Die neu gewonnene Energie aus solchen Auszeiten fügen wir leistungsfördernd in den Arbeitsalltag ein.
Eine sogenannte aktive und bewusste Abschaltung, z.B. durch Urlaub, von allen Themen rund um die Arbeit kann besonders förderlich sein. Zur Selbstabgrenzung zählt auch das „Nein“ sagen. Selbstabgrenzung dient als Selbstschutz. Nur wer der Arbeit regelmäßig ein Ende setzt, kann leistungsfähig bleiben/sein.

Kollegiale- und Führungsebene (sozial, interaktiv)
Bei einem kollegialen Essen oder einer anderen gemeinsamen Aktivität kann man wieder Kraft tanken, die man zusammen als Team nutzen kann. Schöne Erlebnisse bleiben oft länger in der Erinnerung und kann in stressigen Situationen wieder ausgepackt werden.
Die kollegiale Beratung, Supervision oder Intervision kann ebenso sein gutes tun. Ein Austausch über aktuelle Arbeitsthemen schafft oft auch Entlastung. Der kommunikative Austausch ist dabei besonders von Bedeutung.

Institutionelle Ebene (strukturell)
Auch die Arbeitsplatzgestaltung ist ein wichtiges Element, um das Stresslevel am Arbeitsplatz so gering wie möglich halten zu können, schließlich verbringen wir einen Großteil des Tages an diesem Ort.
Besonders in den helfenden und therapeutischen berufen sind Großraumbüros ungünstig. Oft sind die Arbeitnehmer in Großraumbüros zu ihrer besonders herausfordernden Tätigkeit auch noch einem erhöhten Lärmpegel ausgesetzt, der dass Stresslevel enorm ansteigen lässt.
Da sowohl der Arbeitgeber wie auch der Arbeitnehmer nur bedingt Einfluss auf die strukturellen Bedingungen hat, empfiehlt sich zumindest den Bereich seines Büros individuell zu gestalten und den eigenen Bedürfnissen anzupassen.
Gut geeignet sind Gegenstände oder persönliche Dinge, die eine möglichst angenehme Arbeitsatmosphäre schaffen. Ideal wäre ein Bild oder Symbol für den Wohlfühlort, ein Tages- oder Wochenspruch als Motivationsgeber, eine Duftkerze oder ein Bewegungskissen (Sisselfit) auf dem Bürostuhl.
Insgesamt ist diese Ebene nur ein kleiner Beitrag zur Ganzheitlichkeit. Besonders die kollegiale- und auch die Führungsebene sind wichtige Bestandteile um Bedingungen, die man nicht ändern kann, auch auszuhalten.

Zielgruppe

Grundsätzlich sollten alle Arbeitsbereiche sich mit der Thematik Selbstfürsorge und Psychohygiene beschäftigen. In unserer Projektarbeit legen wir jedoch besonderes Augenmerk auf die Selbstfürsorge bei der Arbeit mit traumatisierten Menschen. Wir, dass sind zwei Angestellte in verschiedenen Bereichen, jedoch mit dem Hauptschwerpunkt von psychischen kranken Menschen.
Julia Kannenberg, als Sozialarbeiterin bei einem gemeinnützigen Verein Lebensnähe gGmbH, im multiprofessionellen Team und Antje Winkler, als Rehabilitationspsychologin und systemische Therapeutin in einer Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie/ Psychotherapie.

Arbeitssetting
Kinder- und Jugendpsychiatrische Praxis
Das Arbeitssetting in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapiepraxis ähnelt sehr der Arbeit eines Allgemeinmediziners. Die Patienten werden nach einem Bestellsystem mit Terminvergabe behandelt. Sowohl die Diagnostik/ medikamentöse Behandlung wie auch die Psychotherapie bilden Schwerpunkte in unserer Praxis. Somit geht es an manchen Tagen sehr rasant zu und man hat wenig Verschnaufpausen. Auch die Anliegen und biographischen Geschichten der Patienten verführt zum Nachdenken und Grübeln.

Wohnform für Menschen mit psychischen Erkrankungen
Das Arbeitssetting in einer Wohnform für psychisch erkrankte Menschen umfasst vorrangig die Betreuung und Begleitung dieser Menschen. Jedem Mitarbeiter sind Bewohner unserer Einrichtung zugeordnet und von uns individuell und bedürfnisorientiert begleitet. Begleitung umfasst Einzelgespräche aber auch Behördengänge und Hilfen im alltäglichen Leben.

Die „Schatzkiste“ als Helfer am Arbeitsplatz

(schnelle Hilfe für den Moment oder als Vorfreude auf den Feierabend)

Die Schatzkiste stellt eine Idee dar, sowohl die persönliche Selbstfürsorge mit der Teamselbstfürsorge und auch die institutionelle Selbstfürsorge miteinander zu verbinden.

Diese Schatzkiste ist in den Arbeitsalltag leicht integrierbar und dient als Anregung, etwas Gutes für sich selbst zu tun.
Als Orientierung, welche Bedürfnisse, Wunschzustände oder Anliegen im Vordergrund stehen dient das Ressourcenbarometer als Indikator, ob eine Intervention notwendig ist, oder nicht.
Hierbei ist die Einführung im Umgang mit dem Ressourcenbarometer Grundlage und kann direkt aus der Anleitung von Hantke/ Görges übernommen werden. Jedes Teammitglied wird im Umgang mit dem Ressourcenbarometer eingewiesen.

Das Ziel der Schatzkiste ist die Besinnung auf das Kleine, Alltägliche, welches Größeres erreichbar werden lässt. Niemand anderes als die Person selbst ist für die Definition und Umsetzung seiner eigenen, konkreten und individuellen Selbstfürsorge verantwortlich. Ein Team oder eine Institution kann die eigene Sorge um sich selbst unterstützen oder Rahmenbedingungen schaffen.
In der vedischen Lehre gibt es einen zentralen Begriff, der Erfolg, Zufriedenheit und Glück verbindet: Dharma. Wer im Einklang mit sich und seinen Bedürfnissen handelt, wird weniger an Stress oder an Folgeerkrankungen durch Stress leiden. Ein schöner Gedanke, der zur Entwicklung der Schatzkiste inspiriert hat. Denn es geht nicht darum, radikale Änderungen vorzunehmen, sondern leichte Modifikationen am Arbeitsplatz einfließen zu

lassen und etwas Kleines, Alltägliches zu tun, um letztendlich einen größeren Wohlfühlzustand zu erreichen. Zusätzlich kann die Schatzkiste als eine Methode verstanden werden, Konzentration und Achtsamkeit erneut zu lernen, um sich wieder mehr zu vertrauen und sich mutig mit sich selbst auseinander zu setzen.

Die Schatzkiste verbindet die drei wichtigen Bereiche der Fürsorge:

- die persönliche Selbstfürsorge
- die Fürsorge des Teams untereinander

und die Bereitschaft der Institution, sich aktiv um die Mitarbeiter zu kümmern und die Schatzkiste in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Derjenige, der sich etwas aus der Schatzkiste herausnimmt, sorgt auch dafür, dass wieder ein neues Element hineingetan wird.

Die Schatzkiste wird an einem gut zugänglichen Platz aufgestellt, an dem jeder schnell und unkompliziert Zugriff haben kann. Der Inhalt wird von jedem einzelnen Teammitglied gefüllt und ist dadurch zu einer Teamaufgabe geworden, sich für einander zu interessieren und sich umeinander zu kümmern. Die Inhalte zielen auf sofortige Befriedigung wie auch auf Nachhaltigkeit und der Bedürftige entscheidet, was in diesem Moment das Richtige sein kann.
Hierfür gelten folgende Grundsätze:

1. Erlaube dir selbst, für dich zu sorgen!
2. Finde heraus, was dir gut tut!
3. Erkenne für dich, welches Bedürfnis erfüllt werden darf!

Als Helfer gibt uns das Ressourcenbarometer einen Anhaltspunkt, wann es notwendig wird, seine Energiereserven erneut aufzutanken. Wichtig ist die Unterscheidung, ob der Einsatz für eine schnelle Orientierung im Hier und Jetzt sein soll oder etwas, das für Ruhe und Entspannung sorgen kann.

Inhalt der Schatzkiste richten sich auf folgende Bereiche aus:

Kurzzeiteffekt durch: Motivationskarten, Massagebälle, Duftkerze, Schokolade, Kekse, ein leckerer Tee oder ein Cappuccino…

Langzeiteffekt durch: Badesalz, Energiesteine, Entspannungsmusik, Duftöle, ein gutes Buch, DVD, Pilates- Übungen, Yogaübungen….
Der Inhalt sollte gemeinsam mit dem Team besprochen werden und auf die Wünsche, Ideen und Anliegen derer angestimmt sein.

Um besser mit dem Ressourcenbarometer arbeiten zu können, hat jeder Mitarbeiter ein Ressourcenbarometer im Büro. Dieses ist gut sichtbar installiert und kann somit im Arbeitsalltag ganz leicht zwischendurch als Orientierung genutzt werden.

Es gibt verschiedene Bedürfnisse verschiedene Wunschergebnisse. Wichtig ist hierbei, dass die Person sich erneut auf seine körperliche und geistige Ebene konzentriert und ausprobiert, welches Element dem Einzelnen letztendlich gut tun könnte. Der erwünschte Zustand definiert sich somit als Ziel/ Resultat und kann mit dem Ansatz der SMART-Formel definiert werden. Um das richtige Element aus der Schatzkiste zu finden sollten folgende Kriterien erfüllt werden:

1. Spezifisch

Ist der Wunschzustand, den ich erreichen möchte so präzise formuliert, dass ich auch in der Lage bin, diesen zu erreichen? Ist mein Wunschzustand realistisch?

2. Messbar

Woran erkenne ich, dass es mir nach der Anwendung/ Nutzung besser geht? Wo befinde ich mich auf meinem Ressourcenbarometer? Ab welchem Wert ist eine Intervention notwendig?

3. Aktionsorientiert

Kann ich meinen Wunschzustand durch eigenes Handeln erreichen?

4. Realistisch

Mein Wunschzustand soll eine erhebliche Besserung zum Istzustand, aber auch erreichbar sein. Auch die Rahmenbedingungen und die einsetzbaren Mittel müssen im Bezug zum Wunsch gesetzt sein.

5. Terminiert

Möchte ich eine sofortige Optimierung erreichen oder benötige ich etwas, um mich zu einem späteren Zeitpunkt zu regenerieren. Insgesamt sollte die Anwendung der Schatzkiste jedoch in einem zeitlich eingebunden Rahmen geschehen und auch umgesetzt werden.

Zusammenfassung

Zusammenfassend sehen wir die Idee der Schatzkiste als ersten Ansatz, Selbstfürsorge am Arbeitsplatz durchzuführen. In unserer Projektidee ging es nicht darum, etwas neu zu erfinden, sondern bereits gute Ideen aufzuarbeiten und diese praktikabel zu machen. Um dieses zu erkennen, benötigt jeder Einzelne Handwerkszeug und ein wenig Geduld, sich selbst kennenzulernen und zuzulassen, dass eigene Bedürfnisse auch wichtig sind. Dies ist oft eine anstrengende und durchaus herausfordernde Aufgabe im Alltag.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Literatur

Bücher:

Hantke, Lydia. Görges, Hans-J. *Handbuch der Traumakompetenz Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik.* Jungfermann Verlag. Paderborn (2012)

Schulz, Angelika, Juli, Dietmar. *Stressverhalten andern lernen. Vorbeugung und Hilfe bei psychosomatischen Störungen und Krankheiten.* Rowohlt. Februar (1998)

Hartlieb, Gabrielle (Hrsg.).*Inspirationsbuch 2007. Von der Seelenruhe.* HERDER spektrum

Prieß, Mirriam, Dr. med. *Burnout kommt nicht nur vom Stress. Warum wir wirklich ausbrennen – und wie wir zu uns selbst zurückfinden.* Südwest (2013)

Nelting, Manfred, Dr.*Burnout. Wenn die Maske zerbricht. Wie man Überlastung erkennt und neue Wege geht.* Mosaik bei GOLDMANN. 1. Auflage

Servan- Schreiber, David. *Die Neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depressionen: Gesund werden ohne Medikamente.*18. Auflage. GOLDMANN (2006)

Zeitschrift:
Wissen und Karriere (www.wissen-karriere.com)
Ausgabe 1/2012 Februar-März (Seite 64-65)

Internet:

www.dgsv.de/wp.../praesentation_die_praxis_der_selbstfuersorge.pdf

http://www.sueddeutsche.de/karriere/arbeitsplatzgestaltung-stressfaktor-schreibtisch-1.1888502-2