

Gesamtgesellschaftliche Perspektive beim Thema Burnout

Explodierende
to do Listen

~~Feierabend~~



Antrieb:
Angst vor dem Abstieg,
nicht die persönliche Gier

„Unsere gegenwärtigen Verhältnisse sind auf Dynamisierung und Beschleunigung fokussiert. Zeit ist die einzige Ressource, die sich nicht vermehren lässt.“
(Hartmut Rosa)

Burnout:

- Desynchronisations-Krise des authentischen Lebens
- Entfremdung „Wenn die Welt stumm wird.“ (es kommt nichts zurück, es wird alles stumm, kalt und leer)

Gesamtgesellschaftliche Perspektive beim Thema Burnout

Resonanz als der Gegenspieler zur Entfremdung

➡ Resonanzen schaffen als Schlüsselaufgabe

Resonanz = das „feine Gefühl“
= Erfahrungen des Berührt- oder Ergriffenseins

Anerkennungserfahrungen sind i.d.R. Resonanzerfahrungen

Entscheidend für Resonanzerfahrungen sind das Erleben von
Selbstwirksamkeit und Zeit / Ungestörtheit

