



Technische Universität München  
Fakultät für Sport- und  
Gesundheitswissenschaften  
Lehrstuhl für Sportwissenschaften  
Prof. Dr. Jürgen Beckmann

## Programm zur Burnout- Prävention

Ein wichtiges Thema des Lehrstuhls für Sportpsychologie an der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der TUM ist die Prävention von Burnout durch körperliche Aktivität. So gab es auch beim Aktionstag „Gesunde Hochschule“ an der TUM an allen drei Standorten das Angebot zur Beratung hinsichtlich dieses Themas. Dieses Angebot wurde von zahlreichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der TUM angenommen. Angeregt durch die positive Resonanz soll nun ein Burnoutpräventionsprogramm angeboten werden.

Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von körperlicher Aktivität und Entspannung bei der Prävention von Burnout. In der Regel werden in diesem Rahmen sechswöchige Programme angeboten.

Als Ausdauersportart eignet sich hier besonders **Nordic-Walking**, da es leicht erlernbar und an jedem Ort sowie von jedem durchführbar ist. Es trainiert das Herz- Kreislauf- System, regt den Stoffwechsel an, führt durch die Bewegung an der frischen Luft zu geistiger Frische und wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Die **Progressive Muskel Relaxation** (PMR) nach Jacobsen, ein anerkanntes Entspannungsverfahren, eignet sich ebenfalls sehr gut als Interventionsmaßnahme im Bereich der Burnoutprävention. Positive Aspekte sind auch hier die leichte Erlernbarkeit, selbständige Durchführbarkeit an jedem Ort. Durch die gezielte Anspannung und Entspannung der Muskeln wird eine sowohl körperliche als auch geistige Entspannung herbeigeführt.

Im Rahmen eines studentischen Projektes unter Leitung von Prof. Dr. Beckmann soll nun den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der TUM ein sechswöchiges Programm zur Burnoutprävention durch körperliche Aktivität oder alternativ Progressive Muskelentspannung kostenfrei angeboten werden. Es wird im Zeitraum der **KW 46- 51** stattfinden.

Wissenschaftliches Ziel dieses Programms ist es, die positiven Effekte dieser Interventionen im Hinblick auf Burnout genauer zu untersuchen. Vor Beginn des Programms und nach dessen Abschluss wird das Ausmaß von Burnout mittels Fragebögen erfasst, die die Teilnehmer für sich ausfüllen. Psychologen und sämtliche Mitarbeiter unterliegen der Verschwiegenheitspflicht. Alle Daten werden vollständig anonym erhoben und behandelt. Die Teilnehmer können ihren Fragebögen selbst einen Code zuweisen. Wenn Sie selbst die diagnostischen Werte erfahren wollen, können sie den Psychologen diesen Code mitteilen und erhalten dann vertraulich Auskunft und Beratung. Im Anschluss an das Interventionsprogramm besteht die Möglichkeit, **von Prof. Dr. Beckmann** weitere Informationen zum Thema **Burnout** zu erhalten.

Das Programm (mit den zwei Varianten Nordic Walking und PMR) wird für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der TU-München an den drei Standorten (Garching, Freising und Stammgelände) angeboten. Die **Übungs- Stunden** finden **wöchentlich** über einen Zeitraum von sechs Wochen in **45min-** Einheiten statt. **Ausnahme:** erster und letzter Termin dauern ca. 90min aufgrund der Einführung und der zusätzlichen Datenerhebung.

- **Stammgelände:**
  - immer montags; Nordic Walking um 17 Uhr und Progressive Muskel Relaxation um 18 Uhr
  - Anmeldung bitte an folgende Email Adresse: [esther.schrode@tum.de](mailto:esther.schrode@tum.de)

- **Garching:**
  - immer donnerstags ; Nordic Walking sowie Progressive Muskel Relaxation um 17 Uhr
  - Anmeldung bitte an folgende Email Adresse: [ziegler\\_susanne@mytum.de](mailto:ziegler_susanne@mytum.de)
- **Freising:**
  - immer dienstags; Nordic Walking sowie Progressive Muskel Relaxation um 18 Uhr
  - Anmeldung bitte an folgende Email Adresse: [emilie.julie@tum.de](mailto:emilie.julie@tum.de)

Der **Anmeldezeitraum** beginnt ab sofort **bis einschließlich Donnerstag 7.11.2013 um 18 Uhr**. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an bei welchem Kurs Sie teilnehmen möchten. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Teilnehmerzahl **pro Kurs auf 15 Teilnehmer** beschränkt ist. Weitere Informationen bekommen sie nach der Anmeldung per Email zugeschickt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Ihr Projektteam Burnout- Präventionsprogramm.