



EXIT-
Burnout

Implementierungs- richtlinien Umsetzungs- leitfaden

Orientierungshilfe für Fachkräfte, welche in
einem Team oder einer informellen Gruppe
das Exit Burnout Wellbeing
Trainingsprogramm implementieren wollen



INDEX

- 2 Einleitung
- 4 Anpassung des Wellbeing Trainingsprogrammes
- 6 Planung und Ausführung des Programmes
- 8 Einbinden und Motivieren der Teilnehmenden
- 9 Gamification-Elemente
- 10 Konfliktmanagement in der Gruppe
- 11 Auswahl geeigneter Aktivitäten
- 12 Elemente aus der Erlebnispädagogik und -therapie
- 13 Coaching-Elemente
- 14 Moderation von Meditation und Achtsamkeit
- 15 Kontinuierliche Reflexion und Anpassung
- 16 Inklusion
- 17 Fazit



EINLEITUNG

Der **Umsetzungsleitfaden** für das Erasmus+-Projekt „EXIT BURNOUT“ besteht aus praktischen Informationen für Moderator:innen, die das **Wellbeing Trainingsprogramm** umsetzen möchten.

Das Programm besteht aus einem Toolkit, dem Wellbeing-Trainingsprogramm und einem Handbuch.

-  **Toolkit** – eine praktische Ressource, die Informationen über verschiedene Methoden bietet, inspiriert von Coaching-, Erlebnistherapie- und Gamification-Elementen.
-  **Handbuch** – ein praktisches Arbeitsbuch für die Teilnehmer:innen am Wellbeing Trainingsprogramm.
-  **Wellbeing Trainingsprogramm** – Vorgefertigtes 12-Wochen-Programm, das ausgewählte Methoden für die Prävention der häufigsten Ursachen für Burnout enthält.

Alle Materialien findest du online, die Links dafür sind auf der nächsten Seite.

In diesem Leitfaden werden wichtige Überlegungen zur effektiven Umsetzung des Programms dargelegt, die auf die spezifischen Bedürfnisse von Organisationen zugeschnitten werden können. Außerdem werden weitere wichtige Aspekte behandelt, darunter Erkennung von Problemen, Auswahl der Aktivitäten, Einbindung der Teilnehmer:innen, was Trainer:innen berücksichtigen sollten, Planung/Umsetzung und Gamification-Elemente.



Für Organisationen: Falls du deinen Mitarbeiter:innen das Wellbeing-Trainingsprogramm anbieten möchtest, musst du den richtigen Moderator/Trainer finden.

Folgende Überlegungen sollten dabei berücksichtigt werden:

- ✓ Expertise in den Bereichen Wohlbefinden, Burnout-Prävention und psychische Gesundheit, Hintergrund in der Jugendarbeit und Erfahrung in der Durchführung und Umsetzung von Trainingsprogrammen
- ✓ Kulturelle Sensibilität, um das Programm an unterschiedliche Hintergründe und Kontexte anzupassen, ein geerdetes und empathisches Auftreten.



Wenn du keine:n Moderator:in hast oder finden kannst, überprüfe bitte die Kontakte der beteiligten Organisationen am Ende dieses Umsetzungsleitfadens.

Für Moderator:innen/Trainer:innen: Du möchtest Wellbeing-Trainingsprogramm umsetzen und/oder an deine Organisation anpassen? Dann empfehlen wir dir, diese Materialien in Betracht zu ziehen.

Zu finden unter: www.metozuasociacija.lv/en-exit-burnout

EXIT-BURNOUT-MATERIALIEN

Orientierungs-
bericht



Für alle

Wellbeing-
Programm



Für Moderator:innen

Umsetzungsleitfaden



Für Moderator:innen

Toolkit



Für Moderator:innen

Hanbuch



Für Teilnehmende



Anpassung des Wellbeing Training- programms

Dieses Wellbeing Programm ist an unterschiedliche Bedürfnisse, Budgets und andere Ressourcen anpassbar. Die erste Aufgabe besteht darin, den organisatorischen Bedarf und die Ressourcen zu ermitteln, um ein Programm zu erstellen, das der Zielgruppe angepasst ist. Du kannst der ursprünglichen Struktur folgen. Wir stellen aber auch einen Rahmen zur Verfügung, der mit den Abschnitten ergänzt werden kann, die am besten zur Gruppe passen.

✓ **Kommuniziere mit der Organisation und den Teilnehmenden**, um das Programm an die Bedürfnisse anzupassen.

✓ **Sei offen** dafür, Aktivitäten entsprechend dem Stil und den organisatorischen Zielen der Moderator:innen anzupassen und zu ändern.

MERKE

Teste die Aktivitäten vor der Umsetzung mit den Teilnehmenden

TIPP & TRICK

Die Aktivitäten für jede Sitzung findest du im Toolkit und die meisten davon können online angepasst werden.

Auch wenn die Sitzungen online stattfinden, empfehlen wir den Einsatz von Erlebnispädagogik und der aktiven Einbindung der Teilnehmenden, um das Engagement durch Kleingruppen, gemeinsames Erarbeiten oder durch andere Elemente zu fördern.

Wenn möglich, empfehlen wir dringend, das vollständige Programm persönlich vorzustellen.



Wir empfehlen für jede moderierende Person eine Gruppe zwischen 3 und 12 Teilnehmenden.



EXIT- Burnout



Die **erste Sitzung/Woche ist wichtig**, um sich der Stressoren bewusst zu werden. Die **letzten beiden sind entscheidend** für die Bewältigung der Zukunftspläne der Teilnehmenden. Alle anderen Sitzungen sollten den Bedürfnissen entsprechend ausgewählt werden.

MERKE

Pass die Dauer des Programms an die Ressourcen und organisatorischen Anforderungen an

WOCHE 1



Bewusstsein für Stressoren

WOCHE 3



Vertiefen von Woche 1+2

WOCHE 5



Soziale Unterstützung

WOCHE 7



Work-Life-Balance

WOCHE 9



Vertiefen von Woche 7+8

WOCHE 11



Reflexion

WOCHE 2



Bedürfnisse erkennen & stillen

WOCHE 4



Klare Grenzen setzen

WOCHE 6



Vertiefen von Woche 4+5

WOCHE 8



Interne Kommunikation

WOCHE 10



Anpassungsfähigkeit

WOCHE 12



Abschlussbesprechung



Planung und Ausführung des Programms

Zusammenarbeit

- ✓ Arbeite mit den Organisationsleiter:innen zusammen, um das Programm in die Struktur zu integrieren und die Anwendbarkeit abzuschätzen.
- ✓ Sammle Informationen über Bedürfnisse und Erwartungen und definiert gemeinsam die Ziele.

TIPP & TRICK

Mithilfe von Umfragen, Interviews und Fokusgruppen können spezifische Stressoren und Herausforderungen bei Teilnehmenden und der Organisation identifizieren werden.

Ziele setzen

Lege klare Ziele und Meilensteine innerhalb eines Zeitplans fest.

Du kannst das **SMART**-Modell (spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch, zeitbasiert/timebased) verwenden, um sicherzustellen, dass die Ziele klar definiert sind. Du kannst das Programm abändern, berücksichtige jedoch, dass die Ziele für die Organisation/die Teilnehmenden relevant sein müssen.

BEACHT

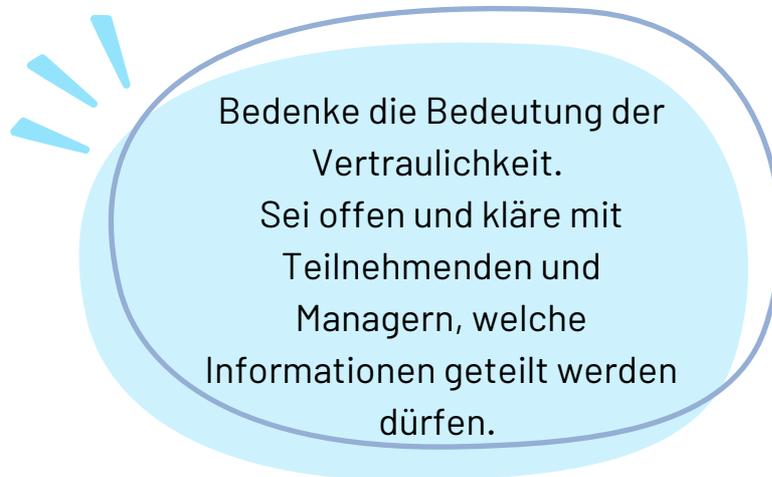
Stell sicher, dass das Programm aufgrund der hohen Arbeitsbelastung nicht zu Burnout bei Arbeitnehmer:innen führt.

Erkenne Fortschritte an und biete Unterstützung durch die Bereitstellung zusätzlicher Ressourcen an. Wenn jemand eine Sitzung verpasst, laden dazu ein, dass sich Kolleg:innen dabei unterstützen, den Inhalt nachzuholen, um das gegenseitige Lernen zu stärken und die Zusammenarbeit zu fördern.



Kommunikation

- ✓ Richte klare Kommunikationskanäle zwischen Trainer:innen, Teilnehmenden und Organisationsleiter:innen ein. **Definiere, wie und wann kommuniziert werden soll.**
- ✓ Sei offen und flexibel. Das Programm sollte entlang des Feedbacks der Teilnehmenden gestaltet werden. Nimm dir Zeit, um Fragen zu beantworten und Feedback einzuholen.
- ✓ Teile den Überblick über das gesamte Programm und halte die Teilnehmenden über die nächsten Schritte und zukünftigen Sitzungen auf dem Laufenden, damit sie sich des Prozesses zu mehr Wohlbefinden bewusst werden und sich daran beteiligen können.





Einbinden und Motivieren der Teilnehmenden

Nutze die Selbstbestimmungstheorie, indem du die Teilnehmenden ermutigst, ihre Ansichten und Entscheidungen im Rahmen des Programms zu äußern. Betone, wie die Teilnahme mit persönlichem und beruflichem Wachstum usw. zusammenhängt. Passe deine Kommunikation an die unterschiedlichen Lerntypen an (auditiv, visuell und kinästhetisch).

TIPP & TRICK

Plane die Kommunikation mit den Teilnehmenden strategisch.

Teile die Struktur und die Vorteile des Programms von Anfang an klar mit.

Ermutige die Teilnehmenden, Bedenken und Vorschläge zu äußern. Hör aktiv zu und reagiere einfühlsam. Nutze positive Bestärkung, um individuelle und Gruppen-Meilensteine anzuerkennen und zu feiern.

Schaffe ein unterstützendes Umfeld

Als moderierende Person bei der Umsetzung des Exit Burnout Wellbeing-Programms spielst du eine entscheidende Rolle bei der Schaffung einer dynamischen und motivierenden Atmosphäre. Stell sicher, dass sich die Teilnehmenden psychologisch sicher fühlen, indem du auf ihre Grundbedürfnisse nach Verbindung, Anerkennung und Leistung eingehst.



Gamification- Elemente

Bei der Gestaltung der Aktivitäten können **Gamification-Elemente genutzt werden, um Motivation und Engagement zu steigern.** Dies macht die Lernerfahrung dynamischer und fesselnder und fördert die aktive Teilnahme.

MERKE

Involviere die Teilnehmenden!
Bitten um Vorschläge und Motivationen, um das Erlebnis an Wünsche anzupassen!

Integriere Gamification-Tools wie Punktesysteme, Herausforderungen und Belohnungen, um die Interaktivität zu verbessern und den Teilnehmenden einen Rahmen zu bieten, der ihrem Erlebnis eine Ebene voller Spannung und Leistung verleiht.

Integriere Gamification-Methoden

- ✓ Wende die **Prinzipien des Behaviorismus** an, indem du Punktesysteme, Herausforderungen und Belohnungen integrierst. Richte die Aufgaben an den Interessen der Teilnehmenden aus und integriere Elemente, die zu ihren Motivationen passen.
- ✓ Wende **Prinzipien der Theorie des sozialen Lernens** an, indem du Peer-Mentoring innerhalb der Gruppe ermöglichst. Ermutige die Teilnehmenden, Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen, um eine kooperative und unterstützende Gemeinschaft zu fördern.



Achte darauf, die Gamification-Elemente mit den übergeordneten Zielen und Vorgaben des Programms in Einklang zu bringen, um sicherzustellen, dass die spielähnlichen Komponenten einen sinnvollen Beitrag zu den gesamten Lernergebnissen leisten.



Konflikt- management in der Gruppe

- ✓ **Definiere Grundregeln.** Lege von Anfang an klare Gruppenrichtlinien fest und kommuniziere sie. Betone beim ersten Treffen die Bedeutung einer respektvollen Kommunikation und Konfliktlösung.
- ✓ **Stell sicher, dass sich jeder gehört und verstanden fühlt,** falls ein Problem auftritt und angesprochen wird. Denke an ein aktives Zuhören.
- ✓ **Gehe bei Bedarf vertraulich auf einzelne Bedenken und Bedürfnisse ein,** um eine Eskalation zu verhindern und die Vertraulichkeit zu wahren. Versuche dabei, die individuellen Perspektiven zu verstehen.
- ✓ Ermutige die Teilnehmenden, ihre **Bedenken zu äußern** und auf akzeptable Lösungen hinzuarbeiten. Konflikte sollten umgehend und konstruktiv bearbeitet werden. Ermutige die Gruppe, über den Lösungsprozess nachzudenken und daraus zu lernen.
- ✓ Wenn die Konflikte weiterhin bestehen, ziehe bei Bedarf eine **neutrale dritte Person** als externer Mediator hinzu.
- ✓ Nachdem die Konflikte gelöst sind, stelle mittels **Feedbackrunden** sicher, dass die Lösungen nachhaltig umgesetzt werden. **Dokumentiere** den Konfliktlösungsprozess zum späteren Nachschlagen.

ERINNERN

Gestalten Sie Konflikte als Chancen für Wachstum und Lernen.



Auswahl geeigneter Aktivitäten

Um geeignete Aktivitäten auszuwählen, beginne mit einer **Bewertung der identifizierten Probleme**, einem entscheidenden Schritt bei der Entwicklung effektiver Strategien. Denke an die Vielfalt innerhalb der Gruppe und suche nach Möglichkeiten, das allgemeine und individuelle Wohlbefinden zu steigern.

Um das Programm individuell anzupassen, kombiniere Coaching- und Erlebnistherapiemethoden. Achte auf einen achtsamen Übergang von der Gruppenebene zur persönlichen Ebene.

Beginne mit Teambuilding-Aktivitäten geringer Intensität und führe die Gruppe nach und nach zu introspektiven Übungen, die tiefgreifende persönliche Implikationen erfordern. Dieser Ansatz gewährleistet ein schrittweises Eintauchen und kann eine transformative Erfahrung fördern.

Kulturelle Sensibilität und Inklusivität sollten die Eckpfeiler darstellen.

Analysiere jede ausgewählte Aktivität sorgfältig und stelle sicher, dass sie auf die Hintergründe und Werte der Gruppe abgestimmt ist. Bring kulturelle Nuancen ein und schaffe so ein integratives Umfeld, das die einzigartige Identität aller Teilnehmenden widerspiegelt.

MERKE

Im TOOLKIT findest du viele Aktivitäten, die auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen.



Elemente aus der Erlebnispädagogik und -therapie

Abenteuer und Natur werden zu wesentlichen Werkzeugen für die persönliche Entwicklung der Teilnehmenden, da sie eine **aktive Einbindung auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene** bieten.

Die **Teilnahme an erlebnisorientierten Aktivitäten** ist eine Schlüsselkomponente dieses Programms, das über traditionelle Lernmethoden hinausgeht und die Teilnehmenden dazu **animiert, sich aktiv zu beteiligen und in das „Hier und Jetzt“ einzutauchen**.

Die Teilnehmenden sollen Informationen nicht nur passiv aufnehmen, sondern ein integraler Bestandteil des Lernprozesses sein. Sie sollen angeleitet werden Dinge selbst zu entdecken und sich dabei selbst zu beobachten und zu spüren. Dabei sollen Herausforderungen gemeistert werden und aus dem Tun Lehren gezogen werden.

TIPP & TRICK

Wenn keine Möglichkeit besteht, ins Freie zu gehen, können Naturelemente auch nach drinnen geholt werden.

Ein weiterer wichtiger Kernpunkt ist die **Nutzung der Natur**, sei dir ihrer Stärke als moderierende Person bewusst und integriere sie bei der Adaptierung des Programms. Die Natur ist nicht nur eine Kulisse, sie dient als Kontext und bietet einen Hintergrund für Abenteuer und Erlebnisse. Ganz gleich, ob du eine Bergbesteigung oder einen Waldspaziergang vorschlagen möchtest, die **Natur wird zu einem integralen Bestandteil der Aktivitäten**. Nutze die Natur als dein Verbündeter, der bei der Selbstfindung und zum emotionalen Wohlbefinden unterstützt.



Stell sicher, dass du dich wohl fühlst und über genügend Wissen und Erfahrung verfügst, um Sicherheit zu gewährleisten, wenn du die Gruppe ins Freie bringst!



Coaching- Elemente

Versuche während des Prozesses eine Coaching-Mentalität beizubehalten. Dazu gehört die **Förderung eines offenen und nicht wertenden Umfelds** sowie der Glaube an die inhärenten Ressourcen der Teilnehmenden und die Fähigkeit, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.

Erleichtere den Lernprozess, indem du zur **Reflexion nach Aktivitäten** ermutigst und so einen Moment der Selbstbeobachtung förderst. Dieser Schritt ermöglicht es, innezuhalten, nachzudenken und die in jeder Erfahrung enthaltenen Lektionen zu verinnerlichen. Reflexion ist ein wichtiges Instrument, **um Erfahrungen in langfristigen Lerninhalten zu verankern.**

Nach der Reflexion ist es wichtig, **aus Gedanken umsetzbare Schritte zu machen.** Dieser Prozess beinhaltet die Umwandlung von Erkenntnissen und Ideen in konkrete Ziele und stellt sicher, dass die Teilnehmenden nicht nur nachdenken, sondern auch greifbare Ergebnisse planen.

TIPP & TRICK

Fördere das Teilen der geplanten Schritte, damit sich die Teilnehmenden gegenseitig unterstützen und inspirieren können

SMART-Ziele

spezifisch, **messbar**, **ausführbar**, **relevant** und **time-bound** (zeitgebunden)
Nutze diesen Ansatz, um sicherzustellen, dass die Ziele klar definiert, berechenbar und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind.



Moderation von Meditation und Achtsamkeit

Während des Programms solltest du eine **ruhige Umgebung** schaffen und eine **ruhige Denkweise** kultivieren. Das schafft einen ruhigen und komfortablen Raum, der eine Atmosphäre für Meditation und Achtsamkeit bietet.



Die Wahl der Meditationstechniken ist flexibel und sollte auf die Dynamik und Energie der Gruppe eingehen.

MERKE

Um eine harmonische und effektive Sitzung zu gewährleisten passe diese Techniken an die kollektive Stimmung an

Die Anweisungen zur Meditation sollten

kurz, klar und in einfacher Sprache vermittelt werden, um das Verständnis und die Umsetzung der Praktiken durch die Teilnehmenden zu verbessern.

TIPP & TRICK

Plane die Zeit nach der Meditation und ermögliche Zeit für Austausch und die Fragen der Teilnehmenden.

Um ein unterstützendes Umfeld zu schaffen solltest du dir stets der Erfahrungen der Teilnehmenden bewusst sein. Das ermöglicht es Einzelpersonen, über ihre Erfahrungen nachzudenken und sich gegenseitig über ihre Erkenntnisse auszutauschen.

Denke an ein **kulturell sensibles Handeln und respektiere unterschiedliche Perspektiven bei der Gestaltung von Meditationspraktiken**. Bevor du die Aktivität festlegst, musst du dir der kulturellen Unterschiede in der Einstellung zur Meditation bewusst sein und einen inklusiven und respektvollen Ansatz bei der Leitung der Teilnehmenden durch die Achtsamkeitserfahrung sicherstellen.



Kontinuierliche Reflexion und Anpassung

- **Regelmäßige Evaluationen sind ein wesentlicher Aspekt**, um den Einfluss des Programms auf das Wohlbefinden der Teilnehmenden zu messen. Das hilft bei der Einschätzung der Wirksamkeit des Programms im Hinblick auf den Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden der aller Beteiligten.
- **Das Sammeln von Feedback dient als dynamisches Instrument zur kontinuierlichen Verbesserung und Anpassung der Aktivitäten**, indem Verbesserungsvorschläge aktiv angesprochen werden.
- **Anpassungsfähigkeit ist der Schlüssel**, damit das Programm an die sich entwickelnden organisatorischen Bedürfnisse angepasst und auf neue Herausforderungen reagiert werden kann. Dadurch wird sichergestellt, dass das Programm relevant und effektiv bleibt und sich an die sich ständig verändernde Situation anpasst.
- Durch die **Individualisierung** kann das Programm an deinen Stil und deine Stärken angepasst werden, um zu die definierten Ziele zu erreichen.

MERKE

Personalisiere das Programm, indem du deine persönliche Note hinzufügst und deine Ressourcen nutzt.



Nach jeder Sitzung:

- ✓ Evaluiere den Fortschritt, das Engagement und die Herausforderungen der Teilnehmenden.
- ✓ Überprüfe den Fortschritt in Richtung des Ziels des Programms.



Inklusion

-  **Soziale Hindernisse:**
Achte bei den im Rahmen des Programms durchgeführten Aktivitäten auf ein sicheres und respektvolles Umfeld für alle.
-  **Wirtschaftliche Hindernisse:**
Integriere das Programm in die bezahlte Arbeitszeit der Teilnehmenden.
-  **Bildungsschwierigkeiten:**
Gehe auf individuelle Lernbedürfnisse ein, pass die Materialien an und biete zusätzliche Unterstützung für diejenigen, bei denen das Risiko besteht, dass sie das Programm aufgrund früherer Trainingsabbrüche beenden.
-  **Beeinträchtigung:**
Passe die Umgebungen und Aktivitäten an, um die physische Zugänglichkeit zu gewährleisten und biete spezielle Unterstützung entsprechend den spezifischen Bedürfnissen von Menschen mit Beeinträchtigung.
-  **Kulturelle Unterschiede:**
Feiere die Vielfalt, fördere das gegenseitige Verständnis und unterstütze gezielt die kulturelle und sprachliche Anpassung.
-  **Gesundheitsprobleme:**
Halte relevante Gesundheitsinformationen der Teilnehmenden vertraulich und passe die körperlichen Aktivitäten bei Bedarf an.
-  **Geografische Hindernisse:**
Richte das Programm gegebenenfalls in verschiedenen Zentren ein und erleichtere den geografisch verteilten Teilnehmenden den Zugang zu Online-Sitzungen.

FAZIT

Die erfolgreiche Umsetzung des EXIT BURNOUT Wellbeing Trainingprogramms erfordert einen durchdachten und anpassungsfähigen Ansatz. Durch die Beantwortung wichtiger Fragen im Zusammenhang mit Problemerkennung, Aktivitätsauswahl, Teilnehmerengagement, Trainerauswahl, Programmplanung sowie Coaching-/Erlebnis- und Gamification-Elementen können Organisationen ein unterstützendes Umfeld schaffen, das das Wohlbefinden von Jugendarbeiter:innen fördert. Regelmäßige Evaluierung und Anpassung sind von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass das Programm bei der Bekämpfung von Burnout und der Förderung eines nachhaltigen Wohlbefindens wirksam bleibt.

Und das Wichtigste von allem...

Genieße den Prozess, hab Spaß und Exit Burnout!



EXIT burnout

KONTAKTINFORMATIONEN

Du kannst **uns kontaktieren**, wenn du weitere Informationen über das Programm brauchst. Diese Organisationen können das Exit-Burnout-Programm in deiner Organisation **implementieren** oder **Unterstützung bei der Umsetzung** bieten.

Das WELLBEING-TRAININGSPROGRAMM wurde im Erasmus+ Projekt „EXIT BURNOUT“ von 4 Partnern aus 4 Ländern erstellt:

Association of Educational Games and Methods, Latvia
metozuasociacija@gmail.com

Asociación Experientia, Spain
info@asociacionexperientia.org

ASD APS Kamaleonte, Italy
info@kamaleonte.org

AKS Noah, Austria
international@noah.at



EXIT **burnout**

**Funded by
the European Union**

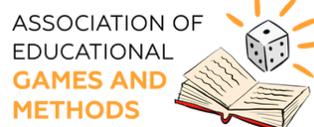
This publication reflects only the authors' views, and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution - Non - Commercial - Share Alike 4.0 International License.

To view a copy of this license, please [tap here](#).



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



WELLBEING TRAINING PROGRAM