

## Utbrändhet beror inte alltid på för mycket arbete

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet. Då hjälper det inte att jobba mindre - du måste istället *ändra* på något. *"Stressen handlar sällan särskilt mycket om hur mycket du arbetar. Det handlar framför allt om hur du mår och känner dig när du arbetar."* *"Happiness is the only lasting cure for stress."*

- Bristande överensstämmelse med de förväntningar man själv har.
- För svåra uppgifter, orimliga krav och förväntningar.
- Understimulering och uttråkning.
- Belöningen uteblir
  - Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
  - För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
  - Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- Konflikter med kollegor, ledning eller kunder.
- Negligering och kränkningar.
- Allmänt dålig stämning på arbetsplatsen.
- Vantrivsel med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- Man ser ingen mening med det man gör.
- Kompromisser och konflikter mellan arbetets krav och den egna integriteten.

*Michael Rangne*  
2016-10-30