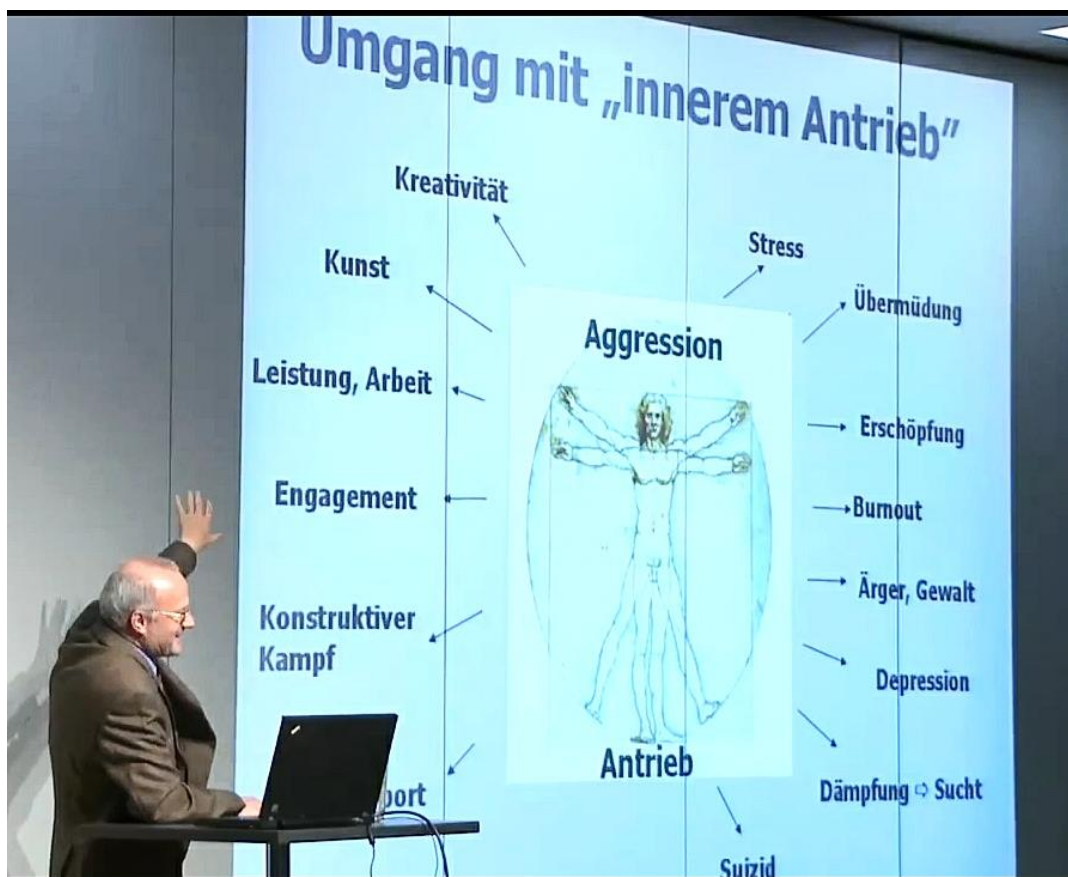
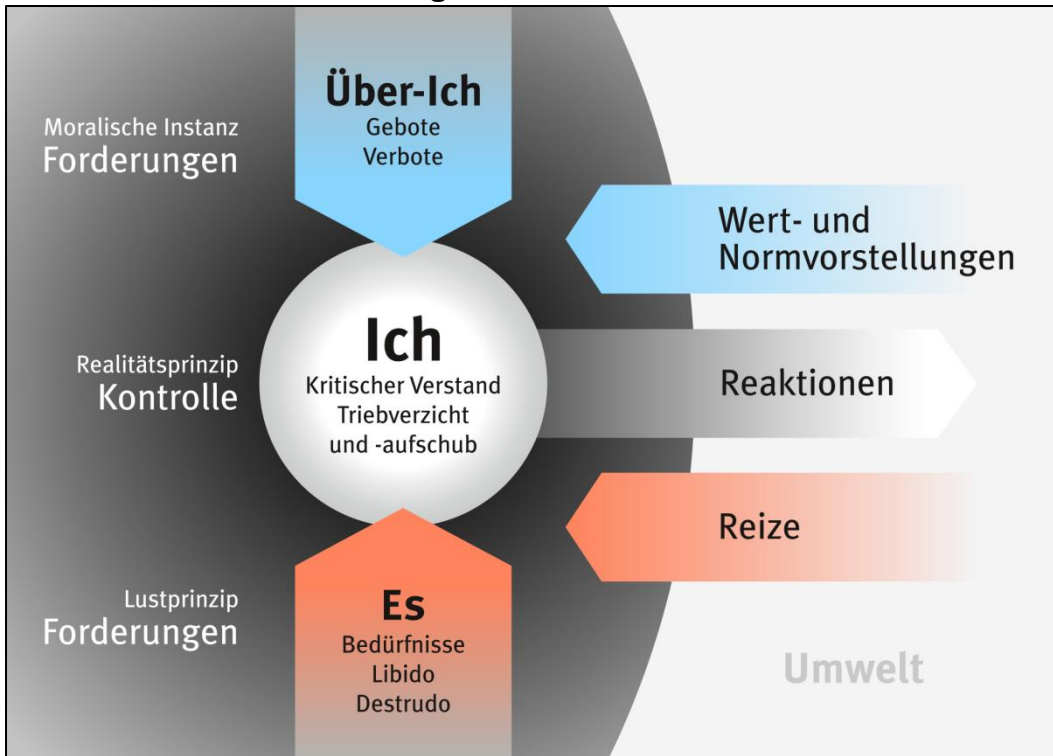


# Modediagnose Burnout

Anhang zum Vortrag von Prof. Dr. Reinhard Haller

## Instanzenmodell nach Dr. Sigmund Freud



**Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen Arbeitsanforderungen und den Möglichkeiten, diese zu bewältigen.**

**EU-Stress:** Positive, für das Leben notwendige Reize und Anregungen ("Mit dem Wind segeln").

**DIS-Stress:** Schädliche, den Menschen überlastende Anforderungen. Löst negative Gefühle wie Angst, innere Anspannung und Hilflosigkeit aus ("Gegen den Wind segeln").

### **Psychische Stressoren**

1. emotionale Belastungen
2. Sorgen in der Familie
3. Partnerschaftliche Spannungen ("Ehekrieg")
4. ständige Kränkungen, Minderwertigkeitsgefühle
5. Mehrfachbelastungen
6. andauernde Verpflichtungen (Pflege)
7. Arbeitsüberlastung
8. schlechtes äußeres und inneres Klima
9. existenzielle Sorgen
10. Fehlende Rückmeldungen (Lob); besser eine schlechte Rückmeldung, als gar keine
11. Mobbing

### **Sechs Schlüsselfelder im Beruf**

1. *Arbeitsbelastung*  
Wie hoch ist mein Arbeitspensum?  
Bin ich chronisch über- bzw. unterfordert?
2. *Anerkennung*  
Was bekomme ich für meine Arbeit?  
Welche materielle und nichtmaterielle Anerkennung erhalte ich?
3. *Kontrolle*  
Welchen Einfluss habe ich auf Menge, Inhalte und Abläufe meiner Arbeit?  
Wieviel Freiraum habe ich?
4. *Gemeinschaft*  
Fühle ich mich in meinem Team wohl?  
Werde ich unterstützt?
5. *Fairness*  
Werden die Ressourcen in meinem Unternehmen gerecht verteilt?  
Wie fair und respektvoll werde ich behandelt?
6. *Werte*  
Stimmen die Werte meines Unternehmens mit meinen persönlichen Werten überein? Welchen Sinn finde ich in meiner Arbeit?

## Psychische Stressfolgen

1. Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen, Denkblockaden
2. Nervosität, Gereiztheit, Unausgeglichenheit
3. Gefühlsschwankungen, Apathie, Affektlabilität
4. Schlafstörungen
5. Krankheitsgefühl, Gefühl der Ausweglosigkeit
6. Psychosomatische Folgen (Knödel im Hals, Druck auf der Brust, Magenbeschwerden)
7. Burnout, Erschöpfungszustand, Depression

## Körperliche Stressfolgen

1. Herz- / Kreislaufstörungen
2. Herzinfarkt
3. Magen- / Darmkrankheiten
4. Atemprobleme
5. Schmerzsyndrome (Kopf- / Rückenschmerzen)
6. Suchterkrankungen
7. Chronische Infektanfälligkeit
8. Vorzeitiges Altern, früher Tod

**"Das Burnout-Syndrom: Zustand einer Erschöpfung, die als Folge exzessiver Anforderungen an persönliche Energie, Kraft und Einsatzbereitschaft entsteht."** (Herbert J. Freudenberger, Psychologe und Psychoanalytiker, 1974)

## Worte von Ausgebrannten

1. "Ich habe keine Kraft mehr dafür."
2. "Ich fühle mich leer."
3. "Ich habe keine Reserven mehr."
4. "Es gibt zu viele Fragen und ich habe keine Antworten."
5. "Warum mache ich das überhaupt?"
6. "Wenn ich 50 (48, 55 ...) bin, höre ich mit der Arbeit auf."
7. "Ich brauche dringend Urlaub."
8. "Ich kann die Dienste fast nicht mehr durchstehen."

## Das Burnout betrifft den Menschen in seiner Ganzheit

### Was ist Burnout?

1. *Emotionale Erschöpfung*  
Gefühl der Niedergeschlagenheit und Ausweglosigkeit, Gefühl der inneren Leere und Schwäche, geringe Belastbarkeit.
2. *Soziale Erschöpfung*  
Neigung zu Reizbarkeit und Intoleranz anderen gegenüber; Vorwürfe und Schuldzuweisungen anderen gegenüber.

3. *Geistig-mentale Erschöpfung*  
Verringerte Leistungsfähigkeit, erhöhte Fehleranfälligkeit; geringe Selbstachtung, fehlendes Kompetenzgefühl.
4. *Körperliche Erschöpfung*  
Gefühl der chronischen Müdigkeit, psychosomatische Beschwerden wie zB chron. Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Störungen des Magen-/Darmtraktes (Gastritis, Reizdarm...), erhöhte Infektanfälligkeit, usw.

### **Ursachen des Burnout**

1. Persönliche Ursachen
  - 1.1. starke Emotionalität
  - 1.2. labiles Selbstwertgefühl
  - 1.3. hohe Empfindlichkeit
2. Belastungen im Privatleben
3. Beziehungsprobleme
4. Helfersyndrom
5. Organisationspsychologische Ursachen
6. Gesellschaftliche Ursachen
  - 6.1. Fehlende Anerkennung durch die Gemeinschaft
  - 6.2. Fehlen einer ideologischen Unterstützung
  - 6.3. geänderte Einstellung gegenüber dem Beruf

### **Zwölf Phasen bis zum Zusammenbruch**

1. Idealistische Begeisterung
2. Verstärkter Einsatz für Ziele
3. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
4. Verleugnung von Konflikten
5. Umdeutung von Werten
6. Verleugnung von Problemen
7. Rückzug aus der Umwelt
8. Verflachung des Lebens
9. Depersonalisation
10. Innere Leere
11. Schwere Depression
12. Zusammenbruch

## **Phasen des Burnouts** (Nur was einmal gebrannt hat, kann auch ausgebrannt sein.)

1. Enthusiasmus
2. Stagnation
3. Frustration
4. Apathie
5. Burnout

## **Folgen des Burnouts**

1. Verflachung der Freizeitaktivitäten (Fernsehen)
2. Vermehrter Alkohol- und Zigarettenkonsum
3. Gewöhnung an Beruhigungsmittel
4. Gestörtes Essverhalten
5. Ehe- und Familienprobleme
6. Häufiger Arbeitsplatzwechsel oder Ausstieg aus dem Beruf
7. Häufiger Krankenstand
8. Todessehnsucht und Suizid

## **Depressionen – Fakten und Zahlen**

1. 10 – 12 % der Bevölkerung leiden gegenwärtig (2010) an Depression
2. 25 % machen in ihrem Leben eine schwere Depression durch
3. Depressionen nehmen heute zu
4. Depressionen gehören zu den unbekanntesten Krankheiten
5. Depressionen gehören zu den am meisten tabuisierten Krankheiten
6. Depressionen sind die schwersten und schmerzhaftesten Krankheit
7. Depressionen lassen sich heilen

Ich behaupte, dass Depressionen jedem Menschen bekannt sind. Denken Sie an einen Todesfall, an Liebeskummer (übrigens eine schwere Form der Depression), an Arbeitsplatzverlust, an einen mit Heimweh verbundenen Umzug (auch eine schwere Form der Depression). Der depressive Mensch erlebt alles alles genau so, nur hat er nicht einen unmittelbaren Anlass dafür, sondern eben zurückliegende Belastungen.

## **Depression**

1. *Krankheit der Losigkeit*  
(antriebs-, schwung-, initiative-, freud-, lust-, ideen-, appetit-, schlaf-, zukunfts-, hoffnungslos, usw.)
2. *Charakteristisch sind*  
Appellationsverhalten  
Aggressionsverhalten (männlich) – Ärger richtet sich gegen Umgebung  
Rückzugsverhalten (weiblich) – Wut richtet sich gegen sich selbst

## Präventions- und (Selbst-)Hilfemöglichkeiten

Empfohlener Leitspruch: "Es gibt eine andere Welt als die, die ich jetzt erlebe!"

### Bewältigungstypen und -formen

<b>Kampf</b>	<b>Flucht</b>	<b>Tot stellen</b>
Mehrarbeit	Pausen	ignorieren
Weiterbildung	Tagträumen	verdrängen und vergessen
Mehr für die Gesundheit tun	zu Hause bleiben, Krankenstand	nichts tun und grübeln
Gespräche zur Lösungsfindung	Gespräche	in sich hineinfressen, Probleme runterschlucken
Medikamente, um fit zu bleiben	die belastende Situation einfach umdefinieren ("Halb so schlimm!")	innere Emigration (bewusster Verzicht auf Engagement und Einsatzbereitschaft)
Arbeitsablehnung	Suchtverhalten	eigenes Verhalten hat keinen Einfluss auf die Situation
Kollektive Gegenwehr	Innere Kündigung (Distanzierung, Verweigerung)	Fatalismus
Dampf ablassen an anderen, Mobbing	Stellenwechsel Berufswechsel	Totstellreflex

### Es geht um die richtige Mischung dieser drei Reaktionsweisen:

Wenn ich immer nix höre, dann wird es wahrscheinlich Konflikte geben.

Wenn ich immer nur streite, kämpfe und eifere, wird's Konflikte geben.

Wenn ich immer nur verdränge und mich alkoholisiere, wird das ein Problem werden.

### Hilfreiche Bilder in Krisensituationen

"Mitternacht, der Tiefpunkt der Dunkelheit, ist immer der Beginn eines neuen Tages."

"Der Mist, den man gebaut hat (im Sinne des Lernens und Erfahrungen sammeln), ist der beste Dünger für eine schöne neue Pflanze."

## **Möglichkeiten der Selbstdistanzierung**

1. Laut mit sich selbst sprechen (entzieht dem Negativen den Boden)
2. Erörtern mit anderen
3. Vogelperspektive (Verhaltensweisen bzw. sich selbst aus Distanz betrachten)
4. Zeitungsperspektive (aus dem Problem eine Schlagzeile machen; es relativiert sich dadurch)
5. Historische Perspektive (wie sähe das Problem in 20, 30 Jahren aus)
6. Sport
7. Anstrengung
8. Gelassenheit entwickeln

## **Was schützt vor Burnout?**

1. Pausen mit Kontrastprogramm
2. Motto: So gut ich kann!
3. Achtsamkeit für den Moment (Gegenwart schätzen)
4. Entspannungsübungen ohne Müssen-Müssen
5. Auszeit von Handy und Computer
6. Zeit zum Ernten
7. Tempo 30 statt Vollbremsung
8. Inventur der Seele

## **Alle Zeit der Welt – und wie man sie besser für sich gewinnt**

1. Leben Sie rhythmisch
2. Seien Sie ab und zu langsam
3. Warten Sie öfter mal
4. Machen Sie Pausen
5. Gehen oder fahren Sie Umwege
6. Überprüfen Sie die "kleinen Siege" Ihres Alltags
7. Vertreiben Sie nicht die Langeweile (Stille nicht mehr ertragen können: TV-Zappen, Drogen)
8. Beschleunigung ist ein Selbstzweck
9. Managen Sie Ihre Zeit nicht zu sehr
10. Organisieren Sie Ihre Zeit nach dem Muster des Schweizer Käses

Behutsame aber konsequente Änderungen in der Lebensführung sind wirksamer als der "aufgegangene Knopf".

Die einzige Chance, sein Leben zu verlängern, liegt darin, es nicht zu verkürzen.

## **Wichtig: Probleme zur Sprache bringen und Gelassenheit entwickeln!**

Gelassenheit ist nicht Gleichgültigkeit.

Gelassenheit heißt, man hebt sich ab aus dem Kampf der Emotionen heraus und betrachtet das Ganze aufmerksam und bis in den letzten Winkel ausgeleuchtet von oben. Man nimmt die Emotionen ernst, aber sie reißen einen nicht mit.

## **Worte der Gelassenheit**

"Geh mir aus der Sonne."

(Diogenes von Sinope zu Alexander dem Großen, 331 v. Chr.)

"Vergib Deinen Feinden – nichts verdrießt sie mehr!"

(Oscar Wilde)

"Sei nicht so tragisch. Es gibt größere Zwerge, als Du einer bist."

(Dr. Reinhard Haller, zu seinem Spiegelbild)