

Burnout



Gliederung

1. Was ist Burnout?

Definition

Drei Hauptsymptome

Symptomatik

2. Wodurch entsteht Burnout?

3. Burnout Phasen

4. Bewältigung/ Therapie

Man muss gebrannt haben,
um ausbrennen zu können.



Burnout



Wenn ein Kamel unter einer Last zusammenbricht, so ist es müßig sich zu fragen, ob das Kamel zu schwach oder die Last zu schwer war.

**Die einzig korrekte Aussage dazu ist:
Die Last war für das Kamel zu schwer**

Definition Burnout:

Burnout beschreibt einen Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, der längere Zeit andauert.

Burnout kann eine Folge von lang andauerndem Stress sein.

Der Weg zum Burnout ist ein schleichender Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum hinzieht.

Burnout kann grundsätzlich jeden treffen.

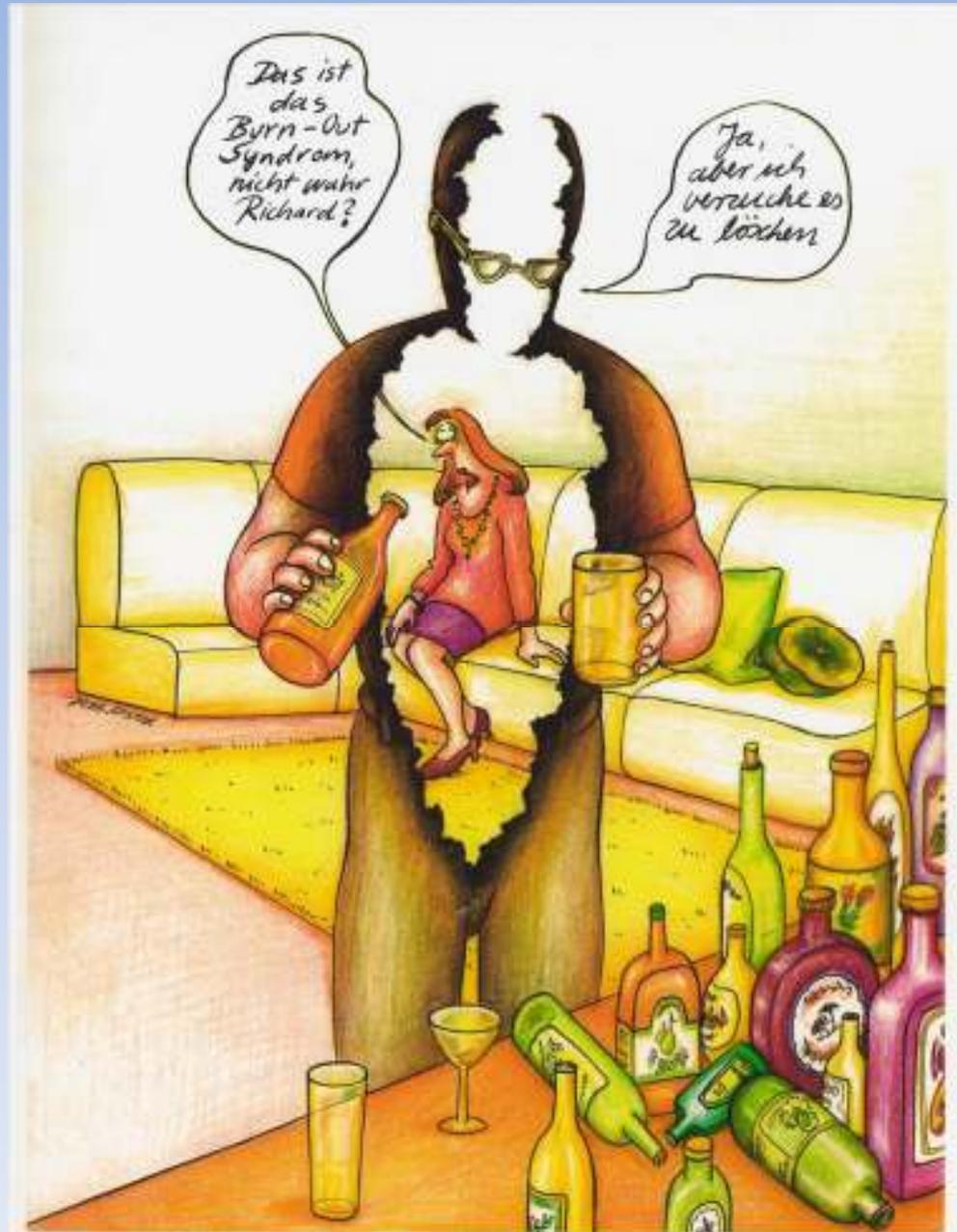
Burnout ist ein dauerhafter, negativer, die Arbeit betreffender Zustand, der charakterisiert ist durch:

- emotionale Erschöpfung
- chronischen Stress
- das Erleben verminderter Kompetenz
- abnehmende Motivation und die Entwicklung einer dysfunktionalen Haltung zur Arbeit

Wodurch entsteht Burnout?



Burnout Phasen



Stadium 1:

Der Zwang sich zu beweisen

Die gefährdete Person zeichnet sich aus durch:

- besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit
- individuellen Tatendrang
- erhöhte Erwartungen an sich selbst werden schließlich zum Leistungszwang
- dass eigene Grenzen übersehen werden
- dass eigene Bedürfnisse zurückgestellt werden

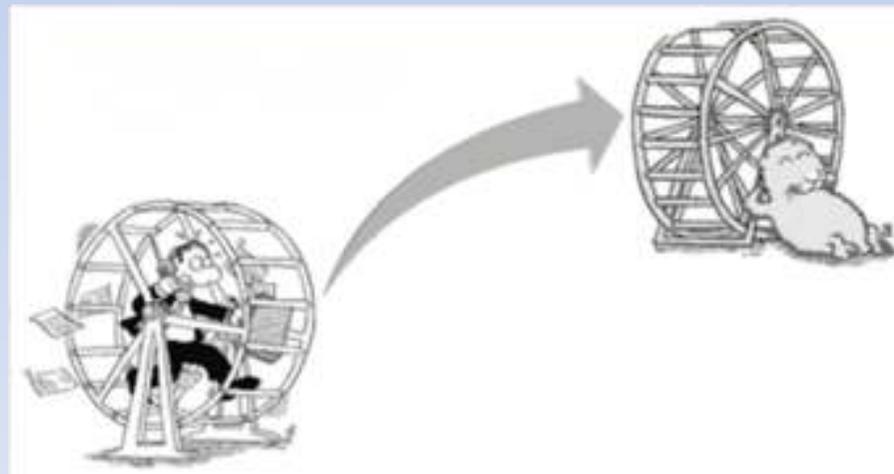
Stadium 2: Verstärkter Einsatz

Die gefährdete Person zeichnet sich aus:

- besondere Bereitschaft zur Übernahme von Aufgaben
- dass es ihr gut tut, gebraucht zu werden
- dass sie für Anerkennung alles tut
- durch das Gefühl unentbehrlich zu sein
- durch das Gefühl alles selber machen zu müssen
- dass sie delegieren als zeitaufwendig und unangebracht erlebt
- dass sie eigene Grenzen nicht mehr wahrnimmt

GRENZEN !

Haben Sie welche?



Stadium 3:

Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Die gefährdete Person zeichnet sich aus:

- chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- der Wunsch nach Ruhe und Entspannung und angenehmen privaten Kontakten tritt in den Hintergrund
- nach längerer Zeit des Ungleichgewichts zwischen Arbeit und persönlichen Bedürfnissen gibt es bereits Schwierigkeiten, überhaupt eigene Bedürfnisse wahrzunehmen
- Nachlassen der Genussfähigkeit
- sexuelle Lustlosigkeit und daraus folgende Probleme mit dem Partner
- steigender Konsum von Zigaretten, Alkohol und Kaffee. Aber auch Gefahr, Tranquilizer und Aufputzmittel zu nehmen
- spätestens jetzt treten auch Schlafstörungen auf

Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Die gefährdete Person zeichnet sich aus:

- Unpünktlichkeit
- Vergessen von Terminen
- Nicht-erledigen-können versprochener Aufgaben
- Desorganisation
- Ungenauigkeit
- Konzentration und Gedächtnis lassen nach
- Aufschieben von wichtigen Erledigungen
- Alltagspannen, die Zeit verschlingen, häufen sich, z.B. Schlüssel verlegen, Unterlagen irgendwo liegen lassen, Unfälle, etc.



- atroph werden der Wahrnehmungsfähigkeit für eigene Bedürfnisse
- jetzt schon fortgeschrittene Genussunfähigkeit
- chronische Müdigkeit, Unausgeschlafenheit
- Energiemangel, Schwächegefühl
- Humorlosigkeit
- Gedankenverlorenheit
- Aufgeben von Hobbies

Stadium 5:

Umdeuten von Werten

Arbeit wird zum Selbstzweck.

Es wird nicht mehr gearbeitet um zu leben, sondern gelebt um zu arbeiten.

Die Balance zwischen Arbeitsaufwand und Lebenszufriedenheit ist empfindlich gestört.

Es kommt zu einer Veränderung der Bewertung bisher wichtiger Personen und Dinge im Sinne einer Abwertung. Jetzt leiden auch Partner und Familie.

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Abstumpfung
- Aufmerksamkeitsstörungen gegenüber den Bedürfnissen von Partnern und Kindern mit daraus folgenden Konflikten in der Familie
- Meidung von privaten Kontakten; sie werden als belastend erlebt

Stadium 6:

Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- ein Gefühl mangelnder Anerkennung
- negative Einstellung
- ein Gefühl ausgebeutet zu werden
- Streitereien
- Abkapselung von der Umwelt
- mangelnde Hilfsbereitschaft
- Ungeduld und Intoleranz
- Widerstand täglich zur Arbeit zu gehen (innere Kündigung), von der Pensionierung zu träumen
- vermehrte Krankenstände bzw. Fehlzeiten
- Verlust positiver Gefühle, Verlust der Empathie



Stadium 7:

Rückzug

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Orientierungslosigkeit
- fallweise Gefühle der Hoffnungslosigkeit
- Ohnmachtsgefühle
- Entfremdung
- Gefühl von Abgestorben sein und innere Leere
- Einengungsgefühl
- vermehrte Ersatzbefriedigung mit: Essen, Alkohol, Drogen
- Konzentration und Gedächtnisschwäche

- Alpträume
- Psychosomatische Reaktionen: Schwächung des Immunsystems, Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, Enge Gefühl in der Brust, Muskelverspannungen, Atembeschwerden etc.

Sie gehören dringend zum Arzt

Migräne

neue Phobien

Kopfschmerzen

Tinnitus

Alkohol

Schlafstörungen

Panikattacken

Herzrasen

Schwindel



Stadium 8:

Beobachtbare Verhaltensänderung

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Misstrauen und paranoide Gedanken: Man hat etwas gegen mich.
Ein Gefühl, dass sie nicht ganz zu Unrecht hat, da sie in letzter Zeit sehr anstrengend geworden ist
- Mangelnde Flexibilität
- Widerstand gegen Veränderungen jeder Art
- verringerte Produktivität
- Schwarzdenken
- Abbau von Kreativität
- Verringerte Phantasie und Initiative
- Verflachung des emotionalen Lebens

- Gleichgültigkeit
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Selbstmitleid
- Verflachung des sozialen Lebens
- weniger persönliche Anteilnahme an anderen
- exzessive Bindung an einzelne, Eifersucht
- Meidung von Gesprächen
- Eigenbrötelei, mit sich selbst beschäftigt sein, Einsamkeit

Stadium 9:

Depersonalisation

Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit.

Die Person kann sich nicht mehr flexibel an die Erfordernisse anpassen, sondern funktioniert nur noch automatisch.

Die betroffene Person zeichnet sich aus durch:

- Gefühl von Abgestorben seins und innere Leere
- Defensive Einstellungen
- funktioniert fast automatisch
- Verflachung gefühlsmäßiger Reaktionen
- Gleichgültigkeit

- findet keinen Zugang zu sich selbst
- Zunahme psychosomatischer Reaktionen.

Stadium 10:

Innere Leere

Die betroffene Person fühlt sich ausgehöhlt, gleichzeitig treten phobische Zustände, Panikattacken und Angst vor Menschen auf.

Weiteres zeichnet sie sich aus durch:

- Unbestimmte Angst und Nervosität
- Unsicherheit und Angst in Gegenwart von Menschen
- Schwächegefühl
- Mutlosigkeit
- Entfremdung, Gefühl von Abgestorbensein und innere Leere
- Einsamkeit

- Mit sich selbst beschäftigt sein
- Negative Einstellung zum Leben
- exzessive Bindung an einzelne, Eifersucht
- Meidung von Gesprächen

Stadium 11:

Depression

Dieser Zustand ist gekennzeichnet durch Verzweiflung und suizidale Gedanken. Sofortige psychiatrische und/oder psychotherapeutische Hilfe ist dringend erforderlich.

Die betroffene Person zeichnet sich aus:

- negative Einstellung zum Leben
- Hoffnungslosigkeit
- Chronische Erschöpfung
- schmerzhaftes Gefühl im Wechsel mit dem Gefühl der Sinnlosigkeit und des Abgestorbenseins
- Unruhe
- existenzielle Verzweiflung
- Selbstmordgedanken
- Selbstmordabsichten

Stadium 12:

Völlige Burnout- Erschöpfung

Hier kommt das Krankheitsbild in seiner schwersten Form zur Ausprägung.

Bei der betroffenen Person findet man deutliche Erschöpfungsanzeichen im

- geistigen
- körperlichen
- und emotionalen Bereich
- besondere Infekt Anfälligkeit
- Gefahr von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems; Magen-Darm-Traktes



Personale Ursachen für Burnout

Vernachlässigung
der Erholung

geringe
Distanzierungs-
fähigkeit

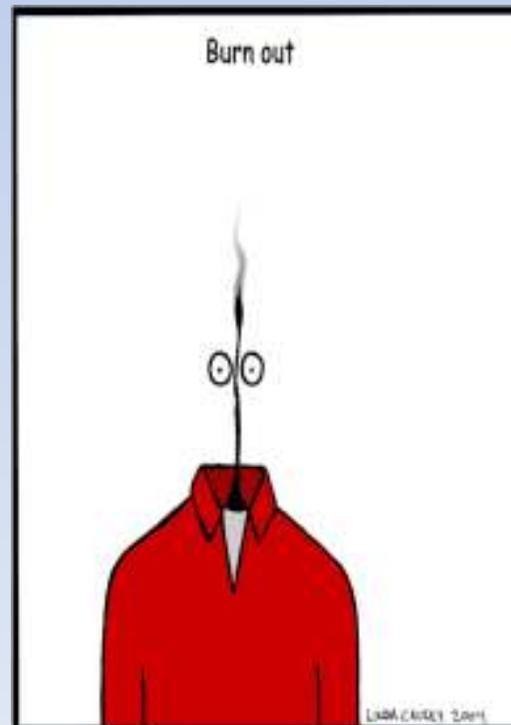
hohe Ansprüche
an sich und
andere

hohes Engagement

Vernachlässigung
persönlicher
Bedürfnisse

Perfektionismus

Ungeduld



Fehlende Life Domain Balance



Der Burnout-Prozess (1)

Symptomatik (*Burisch, 1994; Shirom + Melamed, 2005*)

1. Erste Warnzeichen

Gesteigerter Einsatz für Ziele, Zunahme der Überstunden, Erschöpfung oder vegetative Überreaktion

2. Reduziertes Engagement:

Reduzierte soziale Interaktion, negative Einstellung zur Arbeit, Konzentration auf eigenen Nutzen

3. Emotionale Reaktionen:

Insuffizienzgefühle, Pessimismus, Leere, Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Energiemangel, Schuldzuschreibung an andere bzw. „das System“

4. Abnahme von

... kognitiven Fähigkeiten, Motivation, Kreativität und Differenzierungsfähigkeit

Der Burnout-Prozess (2)

5. Abflachen... des emotionalen und sozialen Lebens und kognitiver Interessen

6. Psychosomatische Reaktionen: Verspannungen, Schmerzen, Schlafstörungen, keine Erholung in der Freizeit mehr möglich, veränderte Essgewohnheiten, Substanzgebrauch

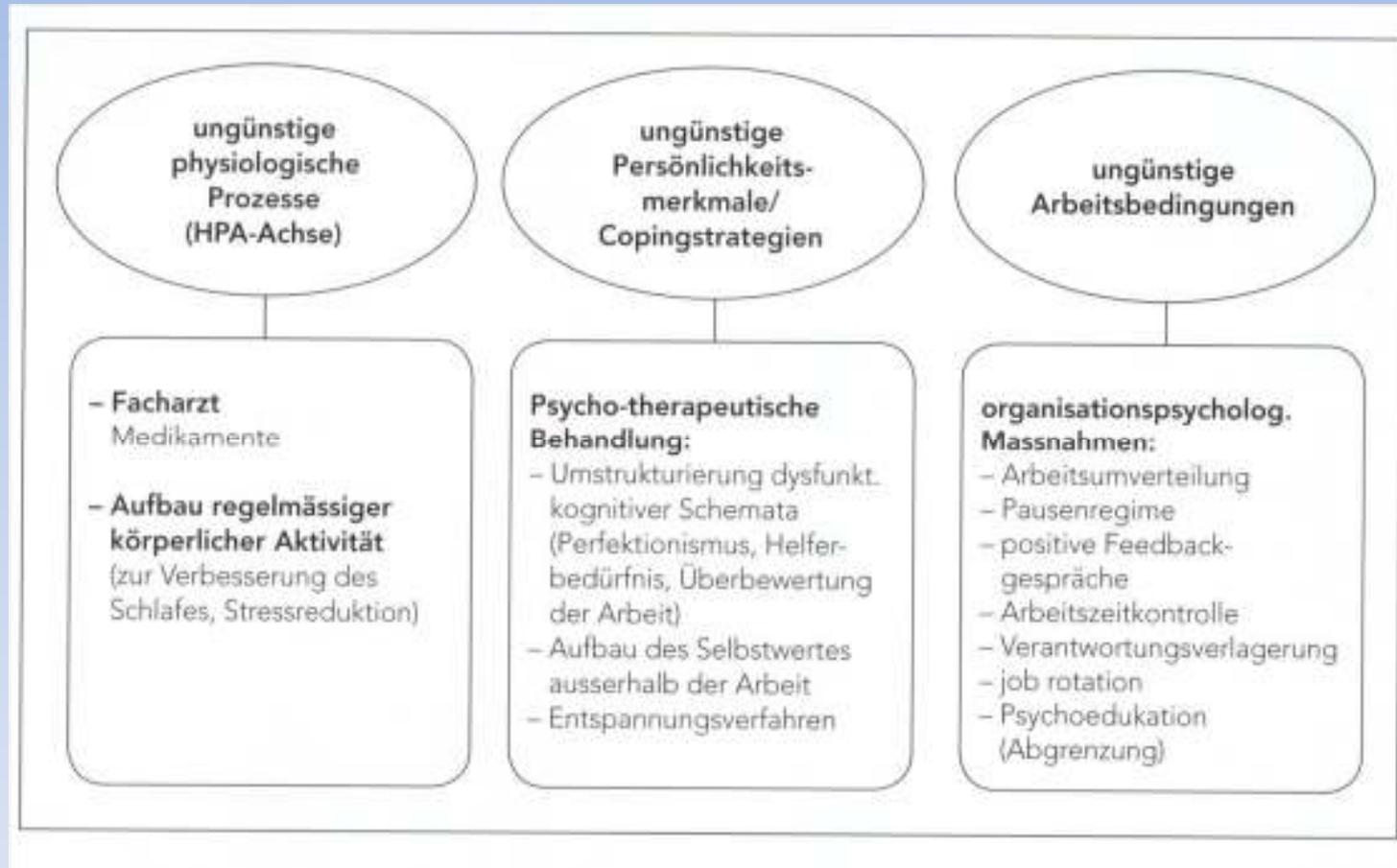
7. Depression und Verzweiflung Gefühl von Sinnlosigkeit, negative Lebenseinstellung, existenzielle Verzweiflung, Suizidgedanken oder -absichten Depressive Symptomatik



Burnout Therapie



3 Ansatzpunkte



Lebensberatung:

- Verbesserung der Work-Life-Balance
- Reduktion der in die Arbeit investierte Zeit ist zugunsten von Beziehungen und Freizeit zu reduzieren
- Neue Erholungsräume fix einplanen: Sport, Wandern, soziale Kontakte
- Praktische Empfehlungen zu Schlafritualen und Essenskultur

Stressmanagement:

- Burnout eine Art Stressverarbeitungsstörung
- Klaffen Sollen und Können zu stark auseinander wird aus gesunder Herausforderung (=Eustress) eine ungesunde Überforderung (= Distress)
- Sei perfekt, sei für alles zuständig, sei immer lieb sei immer der Beste, habe alles im Griff, sei immer unabhängig
- Therapeutisches Entschleunigen
- Individuellen Antreiber erkennen

Körperorientierte und meditative Ansätze

- Entspannungsmethoden nach Jacobson
- Massagen
- Yoga
- Qi Gong
- Shiatsu
- Bio Feedback, Atemtherapie

Analytische Therapien

- Ich muss der grösste sein-die anderen müssen klein gehalten werden, sonst sind sie bedrohlich (falsche Motivationsschemen)
- Aufarbeitung solcher dysfunktionaler Motivationsschemen

Anthropologische Therapie

- Sinnfrage aktiv aufgreifen
- Schritt in einen neue Selbstverantwortung

Selbsterweiterung

Aus der rücksichtslosen Rivalität muss ein fairer
Konkurrenzkampf werden getragen von einem
Wir Gefühl

Lebenserweiterung:

- Beginnt mit der Einsicht, dass die bisherige Lebensführung zu stark auf erfolgsorientierte Strategien eingeengt war.
- Jede Stunde muss einen Nutzen abwerfen sonst wird sie als Zeitverschwendung erlebt
- Sinnliches und Schöngeistiges sollen vermehrt genossen werden
- Nicht der beste Nutzen sondern das Wahre und Echte sollen erkannt und realisiert werden

Pharmakotherapie

- Nicht erste Therapeutische Massnahme sondern eine wertvolle Unterstützung
- Schlafstörungen
- Ängste
- Antidepressiva: Phytotherapeutika

Coaching , Supervision, Betriebsberatung

- Betriebsseite einbeziehen
- Der Ansatzpunkt ist beim Betroffenen(Coaching), beim Team(Supervision/ Beratung) und beim Management (Betriebsanalyse)
- Supervisor kann Teamgeist positiv beeinflussen
- Erstellen eines Betriebs-Ressourcen-Profil
- Beschäftigung von zusätzlichem Personal
- Zeit- und Arbeitsplanung im Team

- Erfolge sichtbar machen
- Evaluation (extern und Selbstevaluation)
- Anerkennung aussprechen
- Aufstellung von internen Standards
- Setzen von realistischen Zielen, die kurzfristig durchführbar sind und mit sichtbarem Erfolg verbunden sind (Freudenberger, 1981)

Stationäre Behandlung

- Arbeitspausen zuhause oder im Ferienort überfordern Burnout Patienten sie erleben statt Ruhe und Erholung Unruhe und Leere
- Stationär: multimodales Therapieprogramm

Multimodales Therapieprogramm

- Mehrere Einzelpsychotherapiesitzungen pro Woche
- Gezielte Gruppentherapie
- Versch. Körper-und Kreativtherapien
- 5-10 Wochen stationärer Aufenthalt

Burnout Kliniken Schweiz

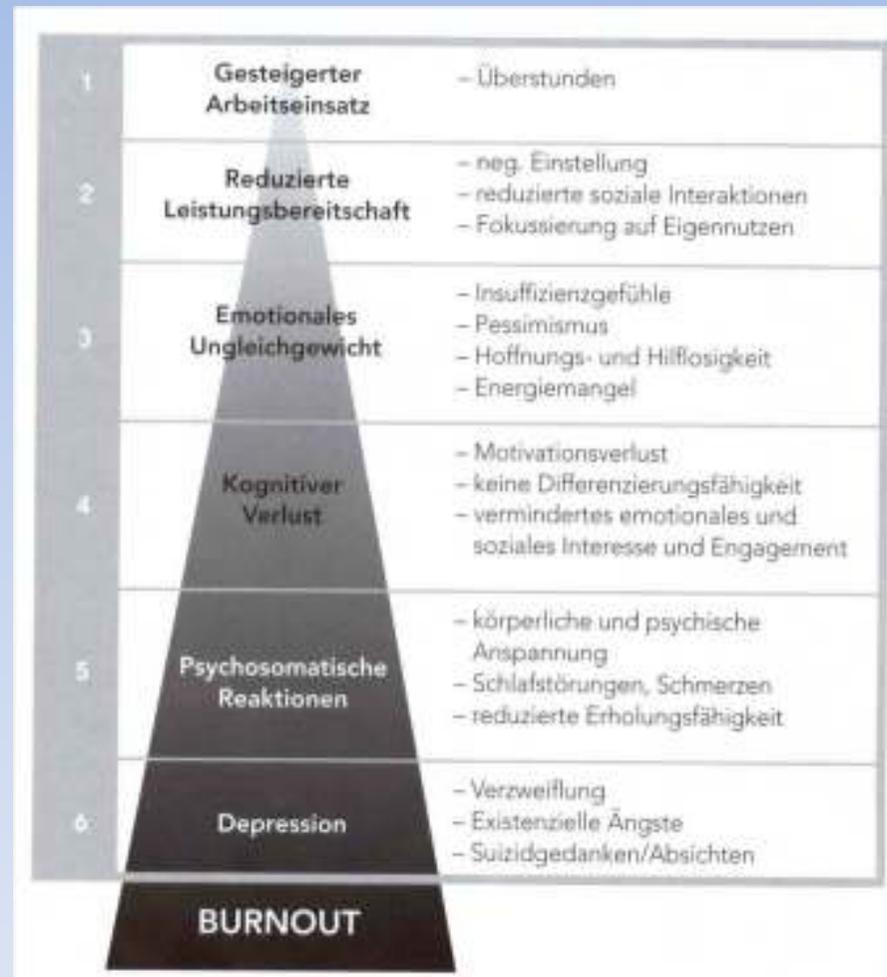
- Klinik Gais, Fachklinik für kardiale und psychosomatische Rehabilitation
- Privatklinik Meiringen
- Privatklinik Hoheneegg in Meilen
- Klinik Teufen
- Klinik Schützen, Rheinfelden
- CLINICA HOLISTICA ENGIADINA SA, Erste Burnout- Klinik der Schweiz. Behandlungs- und Erholungsstätte, Susch
- Privatklinik Wyss AG, Münchenbuchsee



Poststationäre Phase

- Ambulante Psychotherapie
- Körper und Entspannungstherapien
- Beruflicher Wiedereinstieg planen (langsam und steigern)

Zusammenfassung



Hier klicken **Blick ins Buch!**



Danke für Eure Aufmerksamkeit