



Prävention und Behandlung von Burnout

Dipl.-Psych. Rolf Keller, Leitender Psychologe



AHG Klinik Berus
Zentrum für Psychosomatik und Verhaltensmedizin
Orannastraße 55, 66802 Überherrn-Berus, Tel.: 06836/39/0
<http://www.ahg.de/berus>



Phasenmodell des Burnout

(in Anlehnung an Chernes, 1980/1982)



Phase 1) „Herausforderung“

Kennzeichen: Die verfügbaren Ressourcen reichen zur Bewältigung der Anforderungen aus

Bewältigungsversuch: hohes Engagement/Überengagement

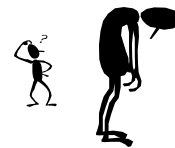
Symptome: noch keine ausgeprägten und anhaltenden Stressreaktionen

Phase 2) „Überforderung“

Kennzeichen: Die Belastungen übersteigen die verfügbaren Ressourcen

Bewältigungsversuch: verstärktes Bemühen und Engagement zur Kompensation

Symptome: zunehmende/anhaltende Stressreaktionen (z.B. Anspannung, Ermüdung, Gereiztheit)



Phase 3) „Erschöpfung“ = „Burnout“

Kennzeichen: Die Belastungen übersteigen bei weitem die verfügbaren Ressourcen

Bewältigungsversuch: passiver Rückzug, Aktivitätenaufgabe, emotionale Distanz

Symptome: ausgeprägte emotionale und körperliche Erschöpfung
mit anhaltenden Stressreaktionen und gesundheitlichen Stressfolgen
(z.B. chronische Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Hypertonie, Tinnitus),
negative Einstellung zu sich selbst, zu anderen und zum Leben überhaupt



Ursachen - Zusammenhänge (1)

(Bauer et al., 2003)

hohe Belastung
und Eintönigkeit
bei
gleichzeitig
geringer Einflussnahme
auf den Arbeitsprozess



Burnout

geringe
Anerkennung
bei
zugleich
starker persönlicher
Verausgabung

fehlende soziale Unterstützung
durch Vorgesetzte und Kollegen
sowie im persönlichen Umfeld



Ursachen - Zusammenhänge (2)

(Fengler, 1994)

hoher
Anspruch

anfänglicher
Enthusiasmus

ineffizienter
Miteinsatz

Fehlen von
Erfolgsmaßstäben



Burnout

Probleme der
Finanzierung

geringe
Bezahlung

geringe
Aufstiegsmöglichkeiten



Ursachen - Zusammenhänge (3)

(Maslach & Leiter, 2001)

Arbeitsüberlastung

intensiver
zeitaufwändiger
komplexer

Mangel an Kontrolle der Arbeitsabläufe

Interesse an der Arbeit sinkt

Wertekonflikte

Verlust
menschlicher/persönlicher
Komponenten
Unaufrichtigkeit im Umgang
mit behaupteten Werten

unzureichende Be- und Entlohnung

Arbeitsfreude sinkt



Burnout

Mangel an Fairness

Offenheit
Vertrauen
Respekt

Zusammenbruch der Arbeitsgemeinschaft

Spaltung persönlicher Beziehungen
Untergraben von Teamarbeit
Konflikte zwischen „Einzelkämpfern“



Ursachen - Zusammenhänge (4)

(im Überblick Bauer et al., 2003)

schlechtes
Betriebsklima

emotional engagierte
Hinwendung zu anderen
Menschen

fehlende Unterstützung
durch Kollegen,
Vorgesetzte, Partner

ausbleibende positive
Verstärker bzw.
Rückmeldungen



Burnout

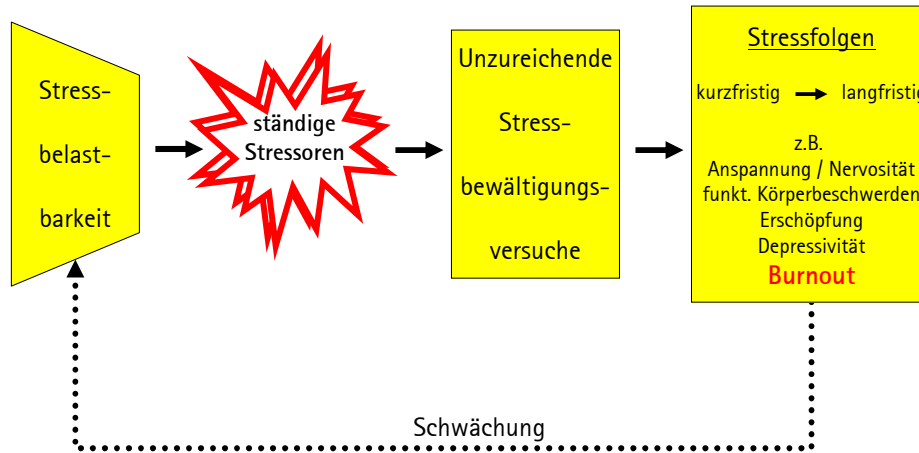
langes Pendeln zur
Arbeitsstelle

hoher
Arbeitsdruck

wenig individuelle
Gestaltungsmöglichkeiten



Stressbelastbarkeit – Stressoren – Stressreaktionen und Stressfolgen



Psychosomatische Erkrankungen als Folge von chronischem Stress

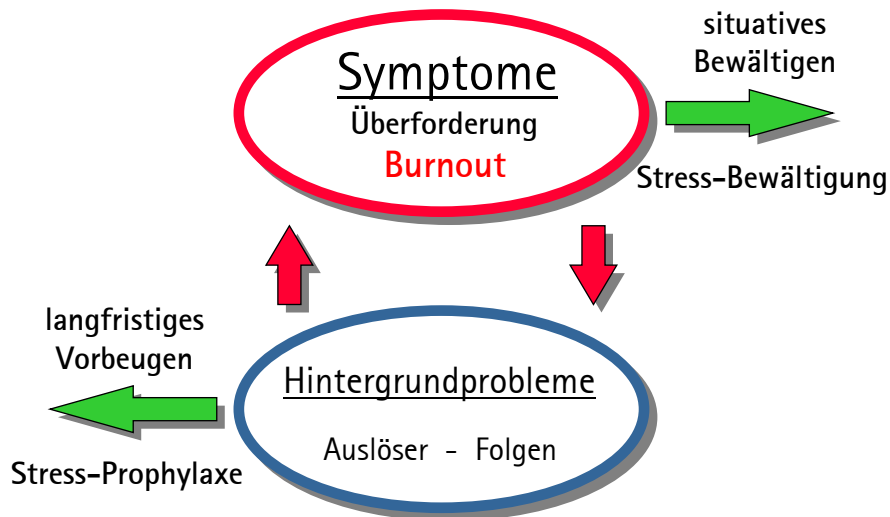
- Erschöpfungs- / Burnout-Syndrom (auch: Anpassungsstörung)
- Adipositas, Anorexia / Bulimia nervosa
- Angststörungen
- Depressive Störungen
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Hypercholesterinämie (hoher Cholesterinspiegel)
- Chronische Kopfschmerzen / Rückenschmerzen
- Somatoforme Störungen z.B.
 - Magen-Darm-Trakt
 - Atmungssystem
 - Herz-Kreislauf-System
- Schwächung der Immunabwehr, Infektionen, Hautprobleme
- Chronischer Tinnitus
- Posttraumatische Belastungsstörung usw.



Kampf?
oder
Flucht?



Das verhaltensmedizinische Konzept



Warnsignale für eigene Grenzen

The illustration shows a stick figure running towards a red octagonal 'STOP' sign. Below the sign, a list of indicators is provided, divided into 'Frühindikatoren' and 'Spätindikatoren'. To the right of the list, another stick figure is shown falling or stumbling, and a third stick figure is shown with arms raised in a state of distress or exhaustion.

Frühindikatoren

- Herzklopfen/schneller Puls
- Schwitzen
- Mundtrockenheit
- Kloßgefühl im Hals
- Engegefühle in der Brust
- Bauchdruck
- usw.

Spätindikatoren

- Kopfschmerz
- Rückenbeschwerden
- Schlafstörungen
- Alpträume
- Durchfall
- usw.



Körpercheckliste (1) Häufigkeit und Intensität von Körperreaktionen

Körperreaktion	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Kopfdruck											
Kopfschmerz											
Benommenheit											
Schwindelgefühle											
Mundtrockenheit											
Kloßgefühl im Hals											
Druckgefühl in d. Brust											
Engegefühl in der Brust											
Übelkeit											
Magendruck/-schmerz											

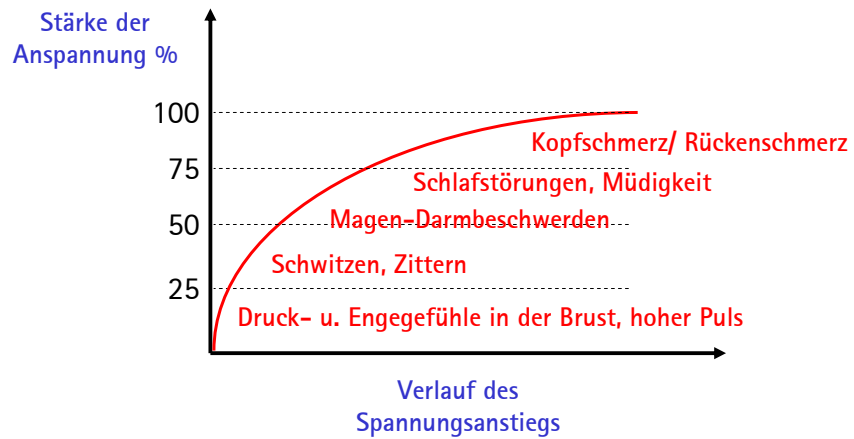


Körpercheckliste (2) Häufigkeit und Intensität von Körperreaktionen

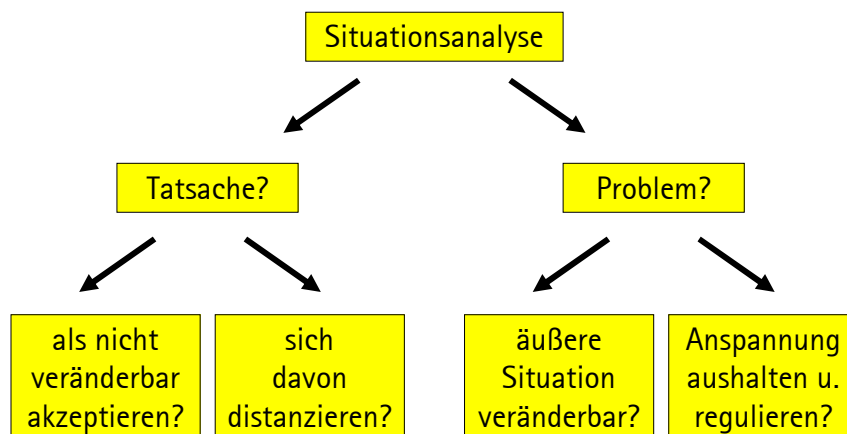
Körperreaktion	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Darmbeschwerden											
Rückenschmerzen											
Gelenkschmerzen											
Arm-/Beinschmerzen											
Herzklopfen											
Schneller Puls											
Hitzewallungen											
Zittern											
Schwitzen											
Sehstörungen											



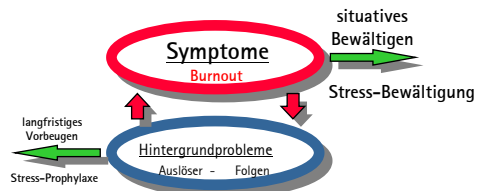
Beispiele für körperliche Warnsignale bei Stress und Überforderung



Tatsache oder Problem



Strategien zur Stressbewältigung: Situationsveränderung



Aufgabenklärung

- Aufgaben klären/ delegieren
- Verantwortung abgeben/zurückweisen

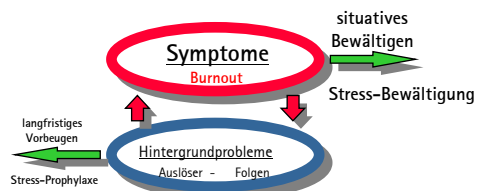
Beziehungsklärung und Konfliktlösung

- Aussprache, Ärger mitteilen und Konflikt klären
- sich durchsetzen, sich abgrenzen
- Rollenklärung/Positionsklärung
z.B. in der Firma, im Team, in der Familie

Klärung der Rahmenbedingungen

- mehr Anerkennung fordern
- Unterstützung einfordern
- Gehaltserhöhung fordern

Strategien zur Stressbewältigung: Emotionsregulierung

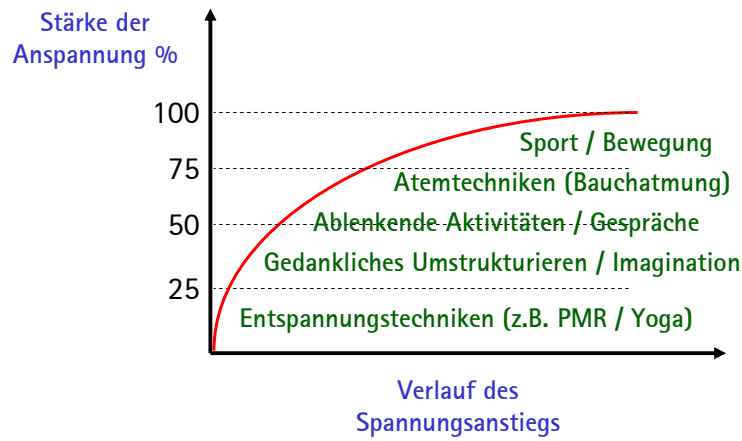


Spannungsabbau

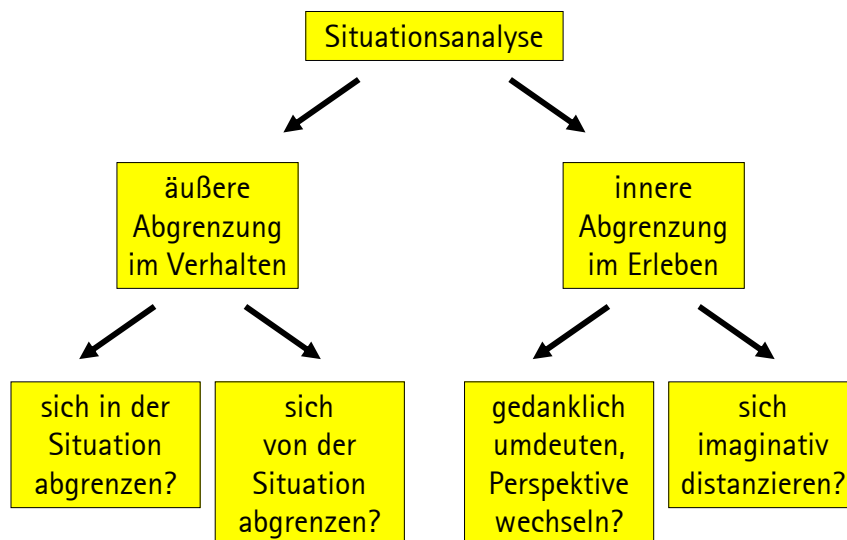
- Sport / Bewegung (z.B. Joggen, Radfahren, Schwimmen)
- Atemtechniken (Bauchatmung)
- Ablenkung
z.B. Musik hören / Fernsehen (passiv)
z.B. Musik machen / Basteln / Arbeiten (aktiv)
- Entspannungstechniken
(z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Tiefenentspannung, Yoga, Tai Chi)
- Positive Selbstinstruktionen
z.B. „ bleibe ruhig, atme erst einmal tief durch und beobachte das Geschehen!“
- Umdeuten stressreicher Situationen
z.B. „ich reagiere normal!“
z.B. „Herausforderung!“
z.B. „Übung macht den Meister!“
- Gespräche, Schreiben



Beispielhafter Einsatz von Strategien zum Spannungsabbau in Abhängigkeit der Stärke der Anspannung



Äußere und innere Abgrenzung



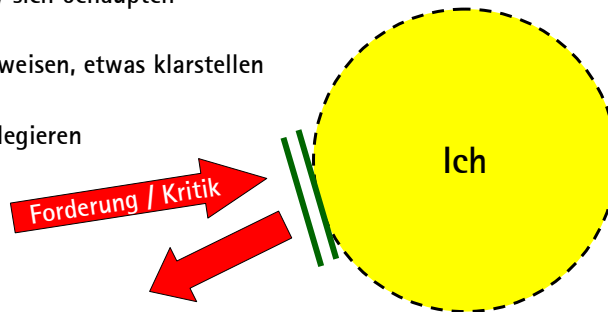


Äußere Abgrenzung: Abgrenzung im Verhalten

- nein sagen
- Verantwortung zurückgeben / abgeben
- sich wehren / sich behaupten
- Kritik zurückweisen, etwas klarstellen
- Aufgaben delegieren

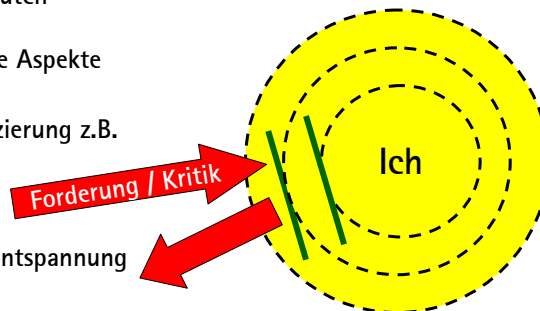
sich nach außen abgrenzen

- klar und deutlich
- frühzeitig
- konsequent



Innere Abgrenzung: Abgrenzung im Erleben

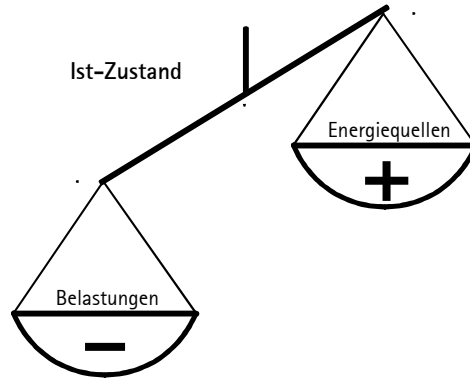
- Verantwortung oder Problem gedanklich zurückweisen
- Perspektivenwechsel: innerer Beobachter
- gedankliches Umdeuten
 - neutrale / positive Aspekte
- imaginative Distanzierung z.B.
 - Gepäck abladen
 - Ort der Ruhe u. Entspannung
- Entkatastrophisieren („ja - und?“)



Das Waagemodell zur Gesundheit (1)



Aus dem Gleichgewicht geraten



Zunahme der Belastungen

Chronischer Stress, Überforderung,
Zunahme der Risikofaktoren,
und Hintergrundprobleme

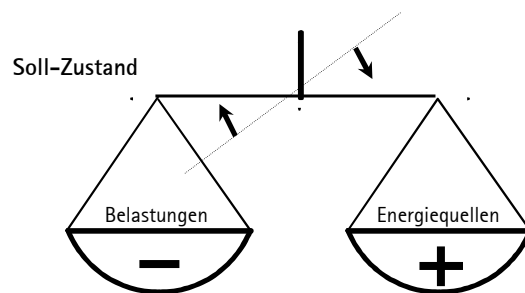
Abnahme der Energiequellen

Verlust von Möglichkeiten
zur Stressbewältigung,
Abnahme von Ressourcen

Das Waagemodell zur Gesundheit (2)



Wieder ins Gleichgewicht kommen



Suche nach Entlastungsmöglichkeiten

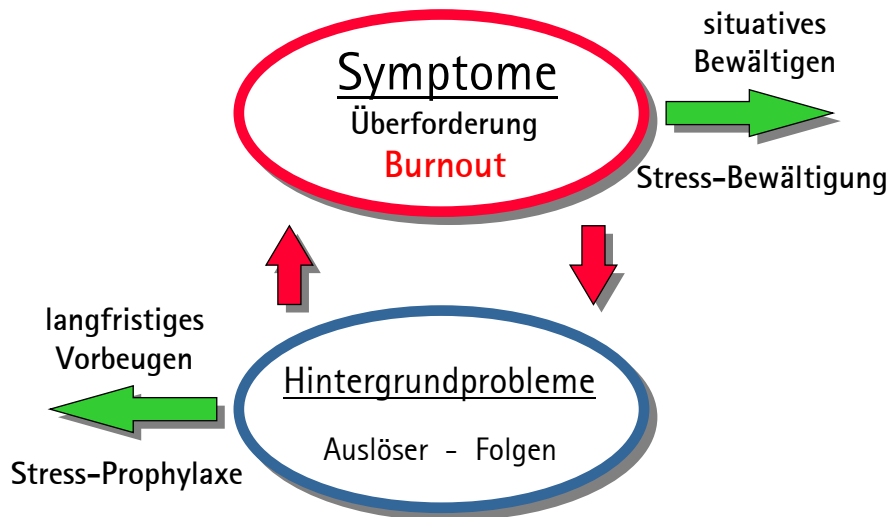
Stressbewältigung,
Abbau der Risikofaktoren,
Bearbeitung der Hintergrundprobleme

Wiederaufbau der Energiequellen

Stabilisierung durch
Ausbau der Schutzfaktoren
u. Ressourcenorientierung



Das verhaltensmedizinische Konzept



Strategien zur Stressprophylaxe (1)

Selbstwahrnehmung:

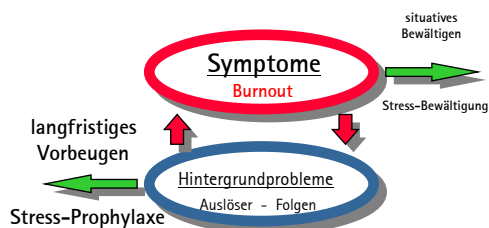
- Rechtzeitiges Erkennen / Beachten von Warnsignalen
- Abbau der Grundanspannung

Aktivitäten und Kontakte:

- Regelmäßiger Freizeitausgleich / regelmäßige Entspannung
- Regelmäßig positive Aktivitäten und Genuss
- Regelmäßige Kontakte

Gesundheitsverhalten:

- Regelmäßige, ausgewogene Ernährung
- Maßvoller Genussmittelkonsum (Kaffee, Alkohol usw.)
- Regelmäßig Sport / Bewegung





Strategien zur Stressprophylaxe (2)

Problemlösefähigkeit:

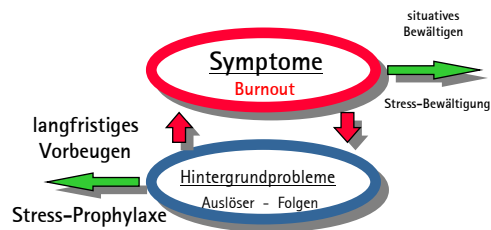
- Unterscheidung zwischen Problemen und Tatsachen
- Fähigkeit, sich mitzuteilen und Hilfe zu holen

Selbstsicherheit:

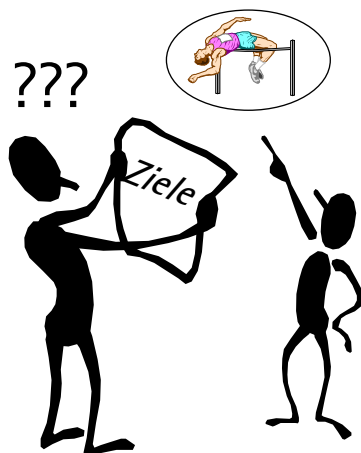
- Selbst-Bewusstsein
- Soziale Kompetenz
- Abgrenzungsfähigkeit (innen / außen)

Selbstakzeptanz und Lebenssinn:

- Positives Selbstkonzept
- Mit sich und seinem Leben zufrieden sein
- Positive langfristige Ziele / Entwicklungsperspektiven



Erwartungen und Ansprüche



Die berühmte „Messlatte“

- Wie hoch liegt meine Messlatte?
- Wer bestimmt die Höhe der Messlatte?
- Was setzt mich unter Druck?
- Setze ich mich selbst unter Druck?
- Wie hätte ich es gerne?



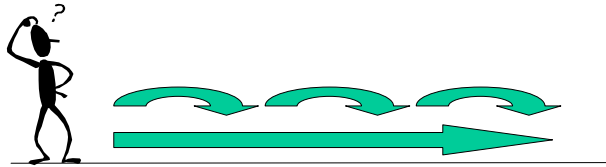
Kurz-, mittel- und langfristige Ziele

Was will ich erreichen?

- kurzfristig?
- mittelfristig?
- langfristig?

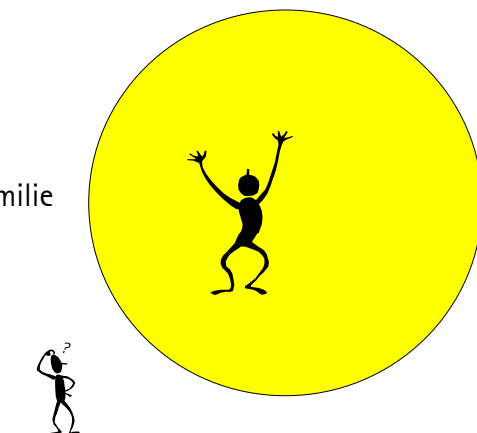
Fortlaufend prüfen:

- bin ich noch auf Kurs?
- stimmt mein Kurs noch?
- oder sollte ich meinen Kurs ändern?



Blick in die Kristallkugel: Mein Leben in 10 Jahren

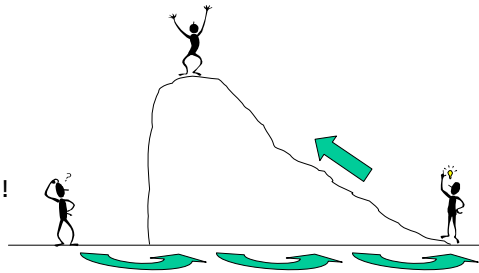
- Arbeit/Aufgaben
- Finanzen
- Wohnen
- Partnerschaft/Familie
- Freunde
- Freizeit
- Gesundheit





Zeitmanagement und Selbstorganisation

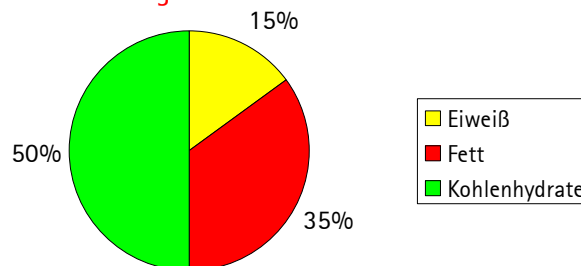
- Gut geplant ist Zeit gespart!
- Denke lösungsorientiert!
- Gehe einfache Wege!
- Setze Prioritäten!
- Erhalte dir Freiräume!
- Eins nach dem anderen!
- Mache Pausen!
- Hole dir Hilfe, falls nötig!
- Weniger ist mehr!



Gesunde Ernährung (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

- **5 Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung**
 - 1) Eiweiß
 - 2) Fett
 - 3) Kohlenhydrate
 - 4) Vitamine
 - 5) Mineralstoffe und Spurenelemente

- **Empfohlene Zusammensetzung**





Gesunde Bewegung

- **Optimales Ausdauertraining**

Faustformel für Trainingspuls

⇒ 220 minus Lebensalter 65 - 85 %

3 - 4 x pro Woche mindestens 30 Minuten



20 Jahre	⇒ 220 minus 20 = 200	130 - 170 Schläge
30 Jahre	⇒ 220 minus 30 = 190	124 - 161 Schläge
40 Jahre	⇒ 220 minus 40 = 180	117 - 153 Schläge
50 Jahre	⇒ 220 minus 50 = 170	111 - 144 Schläge
60 Jahre	⇒ 220 minus 60 = 160	104 - 136 Schläge
70 Jahre	⇒ 220 minus 70 = 150	98 - 127 Schläge



Gesunder Schlaf und Schlafhygiene

- feste Struktur und Regelmäßigkeit;
oft hilfreich: Einschlafritual
- ausreichend schlafen
(individuelle Unterschiede im Schlafbedürfnis)
- Bedingungen für erholsamen Schlaf herstellen (Klima, Geräusche vs. Ruhe, bequemes Bett usw.)
- positiver Ausgleich vor dem Schlafen
(leichte Bewegung; entspannende Aktivitäten)
- bei Schlafstörungen Selbstberuhigung, ggf. kurz aufstehen, Gedanken vorbeiziehen lassen (wie Wolken), sich ablenken, leichte Bewegung, Entspannungsübung

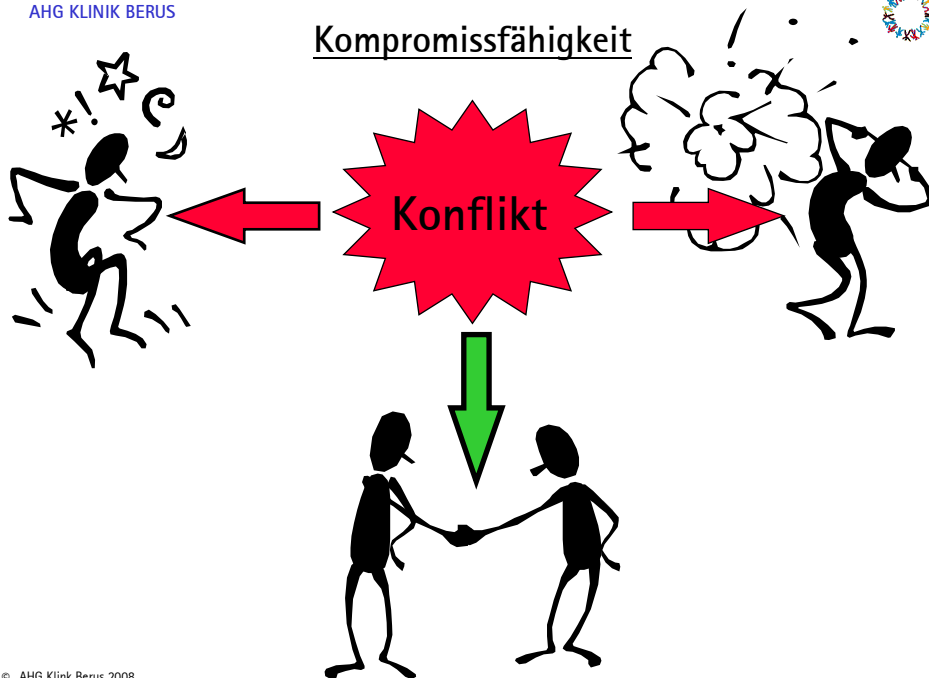


Ärgerbewältigung

- Ärger schlucken („anger in“)
- Bei Ärger explodieren und unangemessen aggressiv reagieren („anger out“)
- Mit Ärger kontrolliert umgehen und sozialverträglich äußern („anger control“)



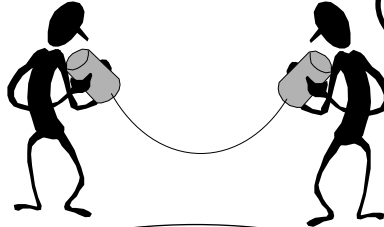
Kompromissfähigkeit



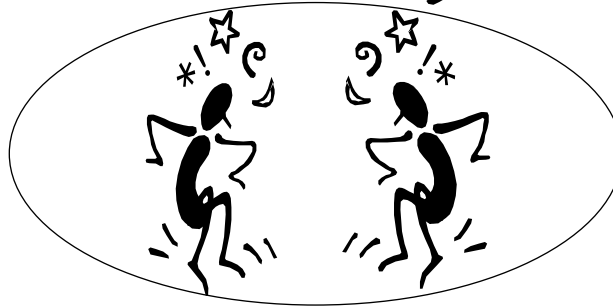
Beziehungsklärung (Meta-Kommunikation)



Du hast mich
gestern so
genervt!



Wie soll ich
mich dir gegen-
über in Zukunft
verhalten?



Übung: Aktives Zuhören



- Nehmen Sie sich eine leichte Übungssituation vor, bei der Sie nicht unter Druck stehen und nicht gleich alles gelingen muss!
- Wiederholen Sie zunächst, was Sie verstanden haben, bevor Sie selbst etwas darauf sagen!
- Beobachten Sie den Gesprächsverlauf: wie entwickelt sich das Gespräch, wie reagiert Ihr Gegenüber auf Ihr Bemühen, sich in seine Perspektive hineinzusetzen?
- Partnerübung: wechselseitiges aktives Zuhören im kontrollierten Dialog (beide Gesprächspartner üben aktives Zuhören)