



Das Burnout-Syndrom

Anzeichen, Entstehung, Eingriffsmöglichkeiten

Online Seminar · 22.03.2016



Herzlich Willkommen!

Ihre Referentin
Katja Keller-Landvogt

Ein Mensch sagt, und ist stolz darauf,
er gehe ganz in seiner Arbeit auf.



Bald aber nicht mehr ganz so munter,
geht er in seiner Arbeit unter.

Eugen Roth

Burnout - ein Beispiel



2006: Platzeck zieht den Schlussstrich

Er war der starke Mann und der Hoffnungsträger der SPD im Jahr 2006. Aber die Last wurde zu schwer.

Es sei die "schwierigste Entscheidung" seines Lebens gewesen, sagte Matthias Platzeck heute in Berlin.

Wegen massiver gesundheitlicher Probleme habe er "einen Strich" ziehen müssen. Sein Rücktritt sei auf "dringenden ärztlichen Rat" erfolgt.

Einen ersten Hörsturz habe er an Neujahr erlitten. Das habe er zunächst nicht ernst genommen und sei den Ratschlägen seiner Ärzte nicht gefolgt. Im Februar habe er einen Kreislauf- und Nervenzusammenbruch erlitten, dann folgte der zweite Hörsturz "mit erheblichem Verlust des Hörvermögens".

Es habe keine andere "verantwortbare Entscheidung" gegeben, als von seinem Amt zurückzutreten, sagte der sichtlich angeschlagene Platzeck, er habe "einen Strich" ziehen müssen, weil er seine Kräfte überschätzt habe. Es hätte keinen Sinn ergeben, "weiter gegen die Wand zu laufen"

Quelle:
Spiegel online
10.04.2006

Kurzumfrage

Was Sie heute erwartet

Eingrenzungsversuche - Was ist „Burnout“?

Entstehung von „Burnout“

Was man dagegen tun kann

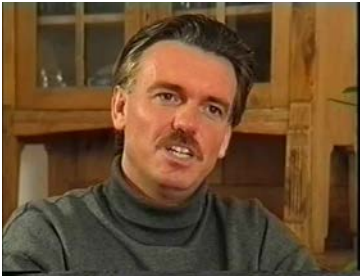
Tröstungen und Rat

Wie unterstützt Sie die IKK classic?

Eingrenzungsversuche – Was ist Burnout?

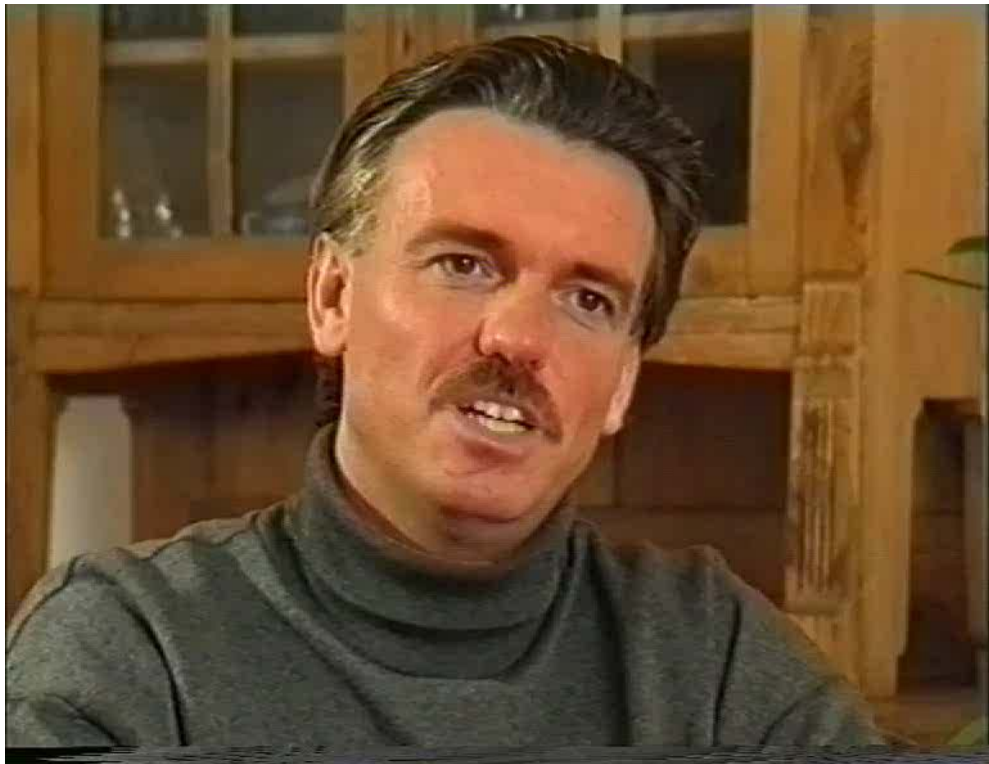
Wie es sich anfühlt:

Vier Fallbeispiele



Wie es sich anfühlt: vier Fallbeispiele

Ein Kriminalkommissar:



„Magendruck, saures Aufstoßen...“

„Warnzeichen des Körpers – ich hab sie ignoriert“

Wie es sich anfühlt: vier Fallbeispiele

Eine Erzieherin:



„Ich hab mich leer gefühlt.“

„Nicht mehr wissen, wofür ich eigentlich da bin –
um *das* Gefühl abzutöten, dafür war Likör gut.“

Wie es sich anfühlt: vier Fallbeispiele

Die Frau eines Ingenieurs:



„Er hat es Jahre überhaupt nicht gemerkt: Er wusste nicht mehr, dass er daheim war – auch zu Hause lief die Industrie weiter.“

„Er war grantig, konnte nachts nicht schlafen.“

Wie es sich anfühlt: vier Fallbeispiele

Eine Flugbegleiterin:



„Konzentrationsstörungen“

„Schlafstörungen“

„Essstörungen“

...

Typische Frühwarnsymptome

- Innere Unruhe, Nicht-Abschalten-Können, Schlafstörungen
- Frühe körperliche Symptome (z. B. Verdauung, Kreislauf, Verspannungen)
- Gefühl der Leere
- Gefühl chronischer Zeitnot
- Verdrängung, Alkohol als Gegenmittel („Wer Sorgen hat, hat auch Likör“)
- Erhöhte Reizbarkeit
- Sozialer Rückzug
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- Leistungsabfälle
- Häufige Fehlzeiten wegen Bagatellerkrankungen (z. B. Erkältung)

Wie es weitergeht: 130 Symptome in 7 Grobkategorien

1. **Warnsymptome der Anfangsphase**
Alarmsignal: Nicht mehr abschalten können, Gereiztheit, beginnende subjektive Erschöpfung
2. **Reduziertes oder noch einmal übersteigertes Engagement**
(meist mit Schuldgefühlen):
Ich muss es schaffen!
3. **Emotionale Reaktionen**
Depression oder/und Aggression
4. **Abbau – kognitiv und motivational**
Konzentrationsschwierigkeiten;
Dienst nach Vorschrift
5. **Verflachung des Lebens – emotional, sozial, geistig**
6. **Psychosomatische Reaktionen**
7. **Verzweiflung**
(terminal mit Suizidversuch oder Suizid)

Vier Kernsymptome

- Emotionale Erschöpfung („ich kann nicht mehr“)
- Leistungsunzufriedenheit („ich bring nix mehr zustande“)
- Dehumanisierung („ich kann Sie nicht mehr sehen“)
- Überdruss („ich will nicht mehr“)

Der Kern des Kerns: Man bekommt die eigenen Emotionen nicht mehr in den Griff.

Die große Begriffsverwirrung: Prozess vs. Endzustand

Eine häufige Frage: Ab wann bin ich denn nun ausgebrannt und nicht mehr „nur ein bisschen überarbeitet“?

- Burnout kann man mit „ausgebrannt“ übersetzen. Das führt aber leicht zu dem Missverständnis, man könnte Burnout „haben“ oder eben nicht – wie eine Lungenentzündung.
- Sachgerechter ist die Übersetzung mit „ausbrennen“. Burnout ist ein Prozess mit eher unauffälligen Anfangssymptomen, der aber sehr dramatisch werden kann.

Kann Burnout plötzlich einsetzen?

- Vermeintlich plötzlich einsetzende Burnout-Krisen haben in aller Regel eine lange Vorgeschichte.
- Man rutscht nicht plötzlich rein.
- Chance: Selbstaufmerksamkeit

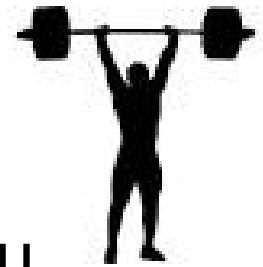
„Da es keine Möglichkeit gibt, dem Jetzt zu entrinnen, warum heißt du es dann nicht willkommen und freundest dich mit ihm an?“

Eckart Tolle



Das Burnout-Syndrom stellt sich nicht als ein „Defekt“ dar, der „repariert“ werden muss, damit der Betroffene wieder beruflich funktioniert.

Es kann als Anstoß eines längst überfälligen Veränderungsprozesses gesehen werden, der zu gesteigerter Lebensqualität und größerer Zufriedenheit bis hin zu einer Neuausrichtung des eigenen Lebens führen kann.

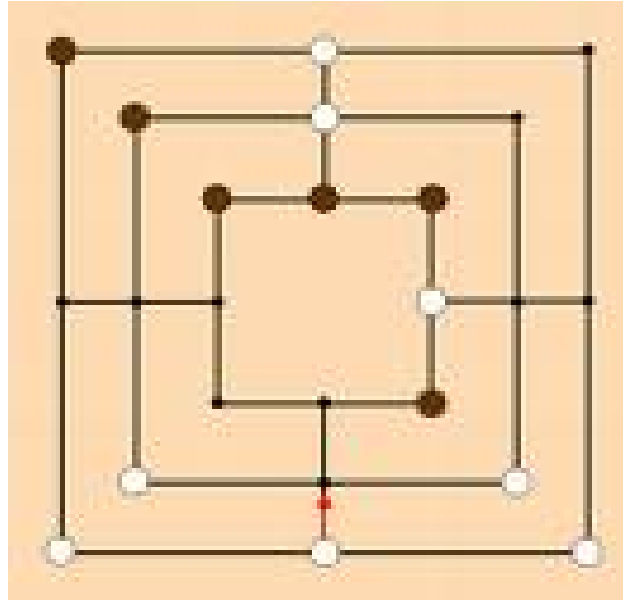


1. Fragerunde

Ihre Fragen an uns

Entstehung von Burnout

Entstehung von Burnout



Burnout-Prozesse beginnen mit der Erfahrung von Hilflosigkeit in subjektiven oder objektiven „Fallensituationen“.

Warum steigt eigentlich keiner aus?

Häufig: Der Boiled-Frog-Effekt

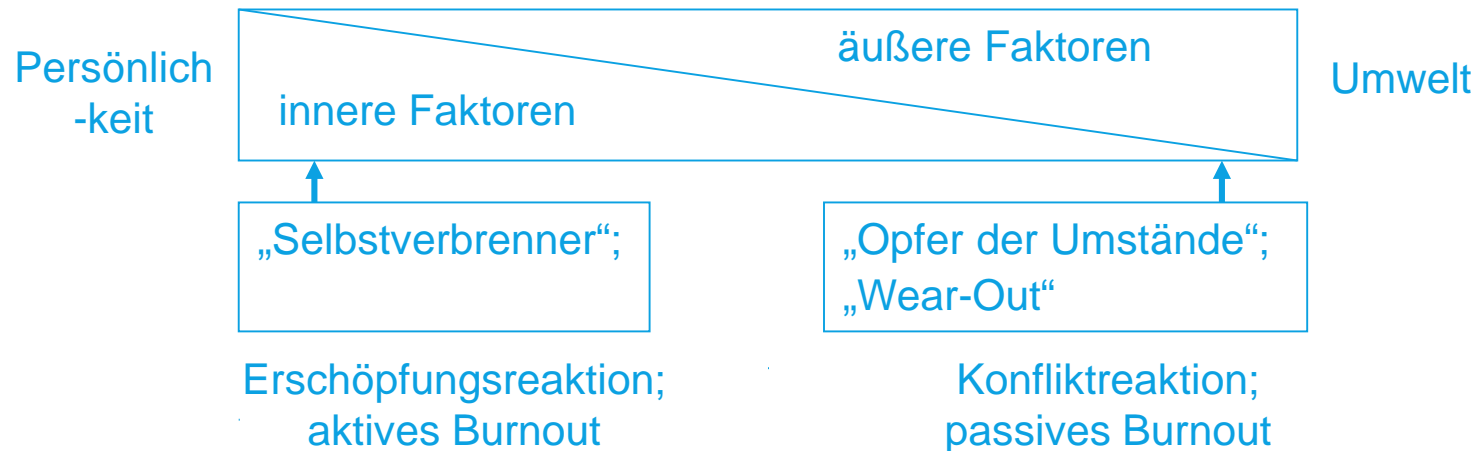
Ein Frosch, in heißes Wasser geworfen, springt heraus. Setzt man ihn in kaltem Wasser auf, lässt er sich gar kochen.

Rasch gestellt: Die Schuldfrage

Wenn dem Kamel eine Last den Rücken bricht –
war die Last zu schwer oder das Kamel zu schwach?

Entstehung von Burnout

Burnout ist Ausdruck einer gestörten Interaktion einer Persönlichkeit mit einer Umwelt.

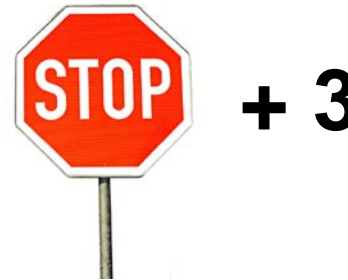


Was können innere Faktoren als Ursache für „Burnout“ sein?

➤ Überhöhte Ansprüche

Die „inneren Antreiber“ erkennen:

- „Sei perfekt“
- „Sei stark“
- „Streng dich an“
- „Mach es allen recht“
- „Mach schneller“



3 x Atmen:

1. Normal
2. Tiefer und länger
3. Noch tiefer und länger

3 Fragen:

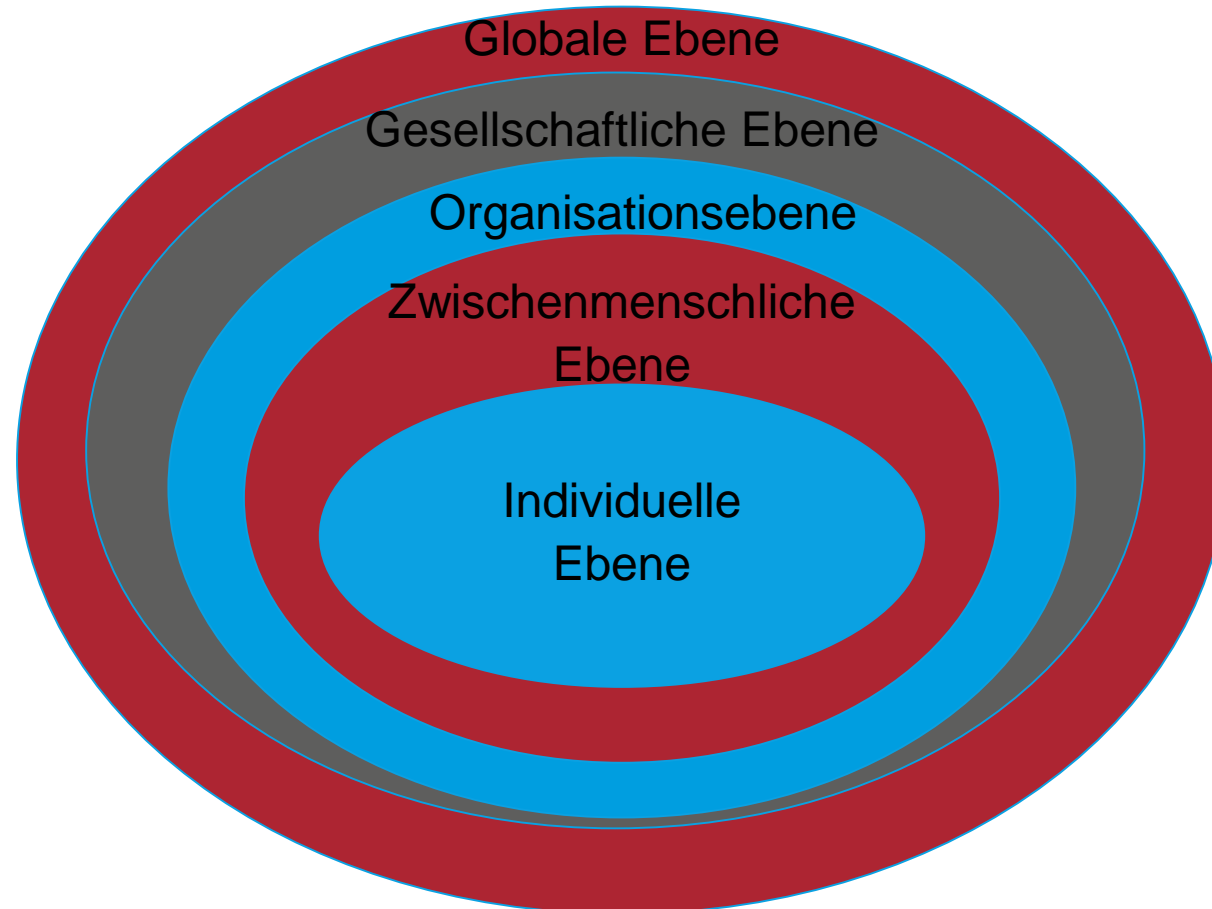
Warum mache ich das?
Warum ist das wichtig?
Will ich das?

Kurzumfrage

Was man dagegen tun kann

Was man gegen Burnout tun kann

Das Zwiebelmodell von Burnout



Übergeordnete Maßnahmen auf Organisationsebene

- Betriebliches Gesundheitsmanagement.
- Belegschaft und Führungskräfte sensibilisieren und das Thema enttabuisieren.
- Führungskräfte schulen.
- ein Employee Assistance Program (EAP) buchen.

Was man gegen Burnout tun kann

Auf der Team-Ebene

- Arbeitstreffen oder mindestens regelmäßige Besprechungen
- Kommunikation in der Belegschaft fördern
- Konflikte lösen oder entschärfen
- Eskalationen (Mobbing) verhindern

Was man gegen Burnout tun kann

Auf der zwischenmenschlichen Ebene

Führungsstil verbessern

Einige Anregungen:

- Führungsseminare besuchen
- Regelmäßige Mitarbeitergespräche
- Anerkennung und Wertschätzung geben – gesunde Führung

Stresstest – klinisch getestet

Das Bild auf der folgenden Seite ist dazu benutzt worden, verschiedene Stress-Niveaus zu testen.

Aufgabe:

Schauen Sie sich die beiden Delphine, die aus dem Wasser springen, genau an. Die Delphine sind absolut identisch! Die Forscher haben festgestellt, dass Menschen, die unter Stress stehen, die beiden Delphine verschieden wahrnehmen. Je mehr eine Person unter Stress steht, desto unterschiedlicher werden die beiden Delphine wahrgenommen.

Auswertung:

Je mehr die beiden Delphine in der subjektiven Wahrnehmung voneinander abweichen, desto höher ist ihr aktueller Stresslevel.

Wenn Sie die beiden Delphine sehr unterschiedlich sehen, hier ein guter Rat:

Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf, gehen Sie nach Hause und ruhen Sie sich aus!!

Stresstest



Was man gegen Burnout tun kann

Auf der individuellen Ebene

Was wir alle für uns selbst tun können:

- Nehmen Sie Ihre Arbeit ernst, aber nicht zu sehr.
- Lernen Sie, abends Ihren Rucksack zu leeren.
- Installieren Sie Frühwarnsysteme.
- Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit ihre eigenen Ansprüche.
- Lernen Sie Entspannung – Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
- Reichern Sie ihr Leben (wieder) an.

Was man gegen Burnout tun kann

Zwei Universal-Tipps für alle Krisen

- Nimm Dir Zeit und denke nach!
- Bleib nicht allein mit dem Problem — such Hilfe!
(im Umfeld oder bei Profis)

Was man gegen Burnout tun kann

Drei universelle Lebens-Regeln

- Mutig ändern, was zu ändern ist!
- Gelassen akzeptieren, was nicht zu ändern ist!
und
- Intelligent zwischen beidem unterscheiden!

2. Fragerunde

Ihre Fragen an uns

Ganz kurz vor Schluss

Vier gute Gründe, den eigenen Job zu schätzen.

Tröstungen und Rat



Grund 1

Tröstungen und Rat



Grund 2

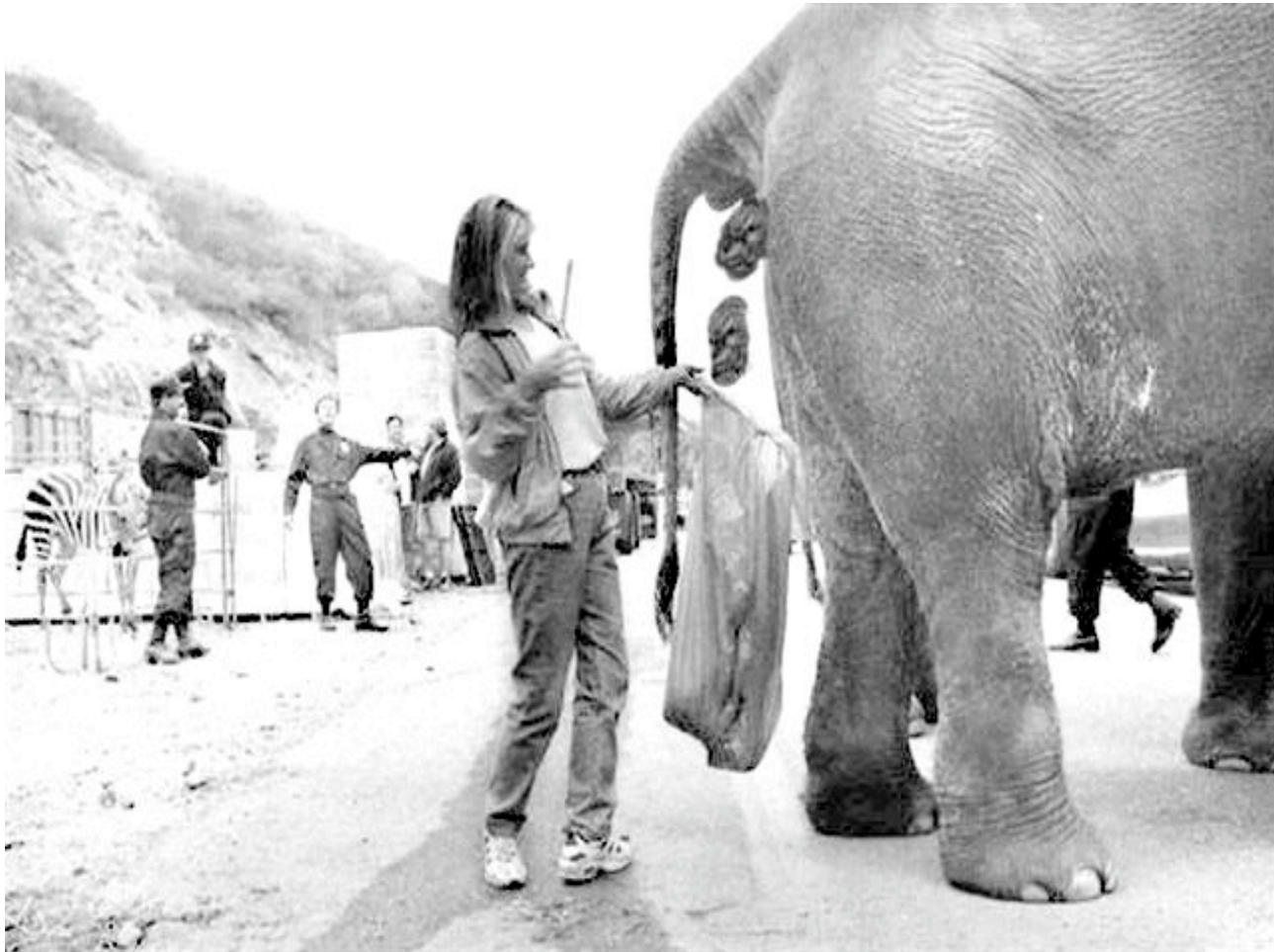
Seite 44

Tröstungen und Rat



Grund 3

Tröstungen und Rat



Grund 4

Wie unterstützt Sie die IKK classic?

- Betriebliches Gesundheitsmanagement (www.ikk-classic.de/bgm)
- Seminar „Gesundes Führen“ (Webinar 26.04.2016)
- Gesundheitskonto und Bonusprogramm (www.ikk-classic.de)

Link zum Vertiefen:

Burnout Institut Norddeutschland – Prof. Burisch und Partner
(www.burnout-institut.eu)

webinare@ikk-classic.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

„Glück macht uns nicht dankbar.
Dankbarkeit macht uns glücklich“

David Steindl-Rast