



dbb  
akademie



Dipl.-Psych. Anette Rüth  
Dbb akademie  
ASRueth@gmx.de

## Vermeiden Innerer Kündigung und Hilfe bei Burn out Syndrom





# Der Begriff „Burnout-Syndrom“

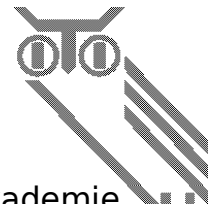
---

...geht auf Freudenberger (1974) zurück.

1976 wurde Burnout erstmals wissenschaftlich untersucht.

In den darauffolgenden Jahren erfreute sich der Begriff steigender Popularität, obwohl er kein eigentlich *modernes* Phänomen beschreibt

(siehe z.B. Thomas Buddenbrock im Roman von Th. Mann, 1900)





---

Zunächst waren bei der Untersuchung vorrangig Sozialberufe im Fokus: Lehrer, Sozialarbeiter, Krankenschwestern und Therapeuten.

„Hilflose Helfer“ (Schmidbauer, 1977) .

Später rückten dann auch andere Berufsgruppen und der private Lebensbereich ins Blickfeld.





# Was ist Burnout

---

- **Emotionale Erschöpfung**  
(Verflachung der Gefühle, reduzierte Schwingungsfähigkeit)
- **Depersonalisation**  
(= abgestumpfte Reaktion auf die Menschen, die gewöhnlich Empfänger von Dienstleistung und Fürsorge sind)
- **Reduzierte Leistungsfähigkeit**



# Der Begriff „Burnout-Syndrom“ (2)

Die Metapher des Durchbrennens ist nicht besonders treffend, da es sich beim Burnout nicht um einen abrupten Effekt mit sofortigem Stillstand handelt, sondern (wieder) um einen schleichenden Prozess.

Prägnanter wäre eine Metapher, die eine zu hohe Energieabgabe bei ungenügendem Energienachschub wiedergibt.

z.B. Autobatterie, die nicht über die Lichtmaschine wieder automatisch nachgeladen wird.



# Erkennungsmerkmale



## Energiekurve auf Talsohle

- > **geistige/motivationale Erschöpfung:** arbeitsüberdrüssig, arbeitsunfähig, Lebensnerv und Selbstwertgefühl, Motivationskrise
- > **emotionale Erschöpfung:** Gereiztheit, reduzierte Belastbarkeit, Resignation und Ressentiments als Folge menschlicher Überforderung (ev. Depression)
- > **körperliche Erschöpfung** Krankheitsanfälligkeit, anhaltende körperliche Beschwerden





# Eine Definition

---

Im Falle einer Burnout-Krise nimmt die psychische Belastbarkeit bereits im mittleren Berufsalter ab. Menschliche Überforderungen und Enttäuschungen führen zu emotionaler Erschöpfung und Resignation. Der physische Verlauf kann bis zur Entfremdung von sich selbst und zu völligem Rückzug von anderen Menschen führen und in Depression und körperlichen Erkrankungen enden.

*(Eckhart Müller, 1994)*





# Ursachenfahndung

---

Burnout ist

- die Folge von extremen und chronischen Stress .
- die Folge eines dauerhaft bestehenden Missverhältnis von Anstrengung und Belohnung

Stress [engl. = Druck, Anspannung]







# Definition Stress

---

Stress ist ein **Zustand**, der durch bestimmte (individuell z.T. verschiedene) **Reize** ausgelöst wird, von einer **spezifischen Stressreaktion** begleitet wird und kurz- wie langfristige **Konsequenzen** nach sich zieht.



# Ist Stress per se schlecht?



Leistung und Ruhe sind Polaritäten, die beide zu einem harmonischen Leben dazugehören.

Eustress

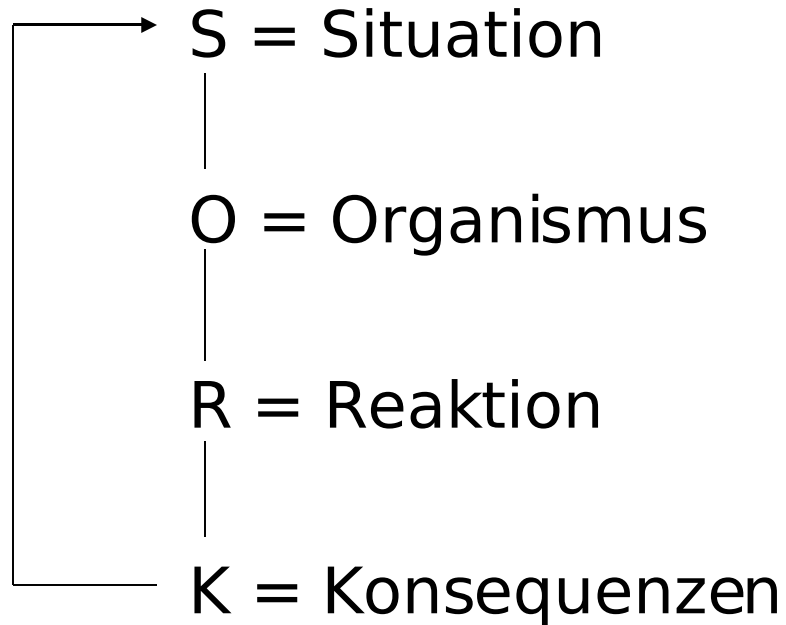
Distress

Yerkes-Dodson-Kurve





# Das SORK-Schema





# S = Situative Auslöser (1)

---

## Externe Stressoren

**Daily hassles** (alltägliche Belastungen)

### **kritische Lebensereignisse**

(Trennung, Umzug, etc.)                      Geburt eines Kinde,

## Interne Stressoren

Ansprüche, Sorgen, Grübeleien,





## S = Situative Auslöser (2)

---

Konflikte, Mobbing

Misserfolge, Ärger, Verantwortung,  
Verspannung, Verkehr

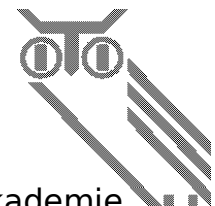
Unklare Aufgabenstellung, Zeitdruck,  
Überlastung

Lärm, Unterbrechungen,

Drohender Stellenverlust,

Isolation, zu große Nähe - keine  
Rückzugsmöglichkeiten

Unkontrollierbarkeit der Stressoren





## S = Situative Auslöser (2)

---

Voraussetzung dafür, dass ein Reiz zu einem Stressor wird:

- dass er wahrgenommen wird
- dass er als Anforderung aufgefasst wird
- dass er als eine Anforderung bewertet wird, die die eigenen Kapazitäten übersteigt.

6. Wahrnehmung

7. Bedeutungszuschreibung

8. Bewertung





# O = Organismus

---

## Stress ist subjektiv!

Welche physischen und psychischen Stressoren eine Stressreaktion auslösen und wie „stressig“ sie erlebt werden, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Stress entsteht immer dann, wenn die Bewertung, der zur Verfügung stehenden Ressourcen für Bewältigung der Anforderungen negativ ausfällt.  
(Ressourcen reichen nicht aus: „das schaffe ich nicht“)





# R = Reaktion

---

- Kognitiv (z.B. Konzentrationsprobleme)
- Emotional (z.B. Angst, Wut)
- Körperlich (z.B. feuchte Hände, Schultern)
- Komplexe Verhaltensweisen (Rückzug, Angriff)







# Was sind Ihre individuellen Stressreaktionen?

---

Was geht Ihnen durch den Kopf?

Wie fühlen Sie sich?

Welchen körperlichen Anzeichen vegetativer Erregung nehmen Sie wahr?

Wo bemerken Sie muskuläre Anspannung?



# R = Kurzfristige Reaktion (2)



## **Körperliche Reaktion**

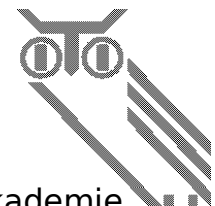
Die Bewertung „Stress“ ist ein Gefahrensignal für unser Gehirn, das blitzschnell im gesamten Körper Reaktionen auslöst, die Energie für eine Kampf oder Fluchtreaktion bereitstellen.

## **Steigerung von**

Muskeldurchblutung, Sinnesorgane, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Durchblutung des Gehirns.

## **Drosselung von**

Verdauung, Zellwachstum





---

## Komplexe Verhaltensweisen

### 2. Stress – Versagensgefühle – Aktivismus - Stress

*(„Wenn wir schon kein Ziel haben, sollten wir uns auf jeden Fall beeilen“ Mark Twain)*

### 2. Stress – Hilflosigkeit – passives Erleiden – Stress



# K = Langfristige Konsequenzen



- Psychosomatische Beschwerden /Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Magengeschwür, Asthma, Rückenschmerzen, etc.)
- Psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Angststörung, Psychosen, Suchterkrankungen)
- Schlafstörungen, Unfähigkeit zur Ruhe zu kommen, Partnerschaftsprobleme, Leistungseinbußen



# Stress im Beruf



Karasek (1989)

Anforderungen Spielraum	hoch	niedrig
hoch	Aktiver Job	ruhiger Job
niedrig	<b>Stress Job!!!</b>	passiver Job



# Spezifische Folgeerkrankungen (1)

Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass es einen Zusammenhang gibt, zwischen der Art der Belastung und den spezifischen Folgeerscheinungen:

Eine hohe Intensität von Umgebungsbelastungen, organisatorische Problemen und Konflikten sind eher Ursache von **psychosomatischen Beschwerden**.

„Stress-Jobs“ sind mit einem hohem **Herz-Kreislauf – Risiko** verbunden. Der Effekt wird noch verschärft, wenn soziale Unterstützung nicht gegeben ist.



# Spezifische Folgeerkrankungen (2)

---

Eintönige Arbeit, qualitative Unter- oder Überforderung, sowie Isolation führen eher zu **Selbstwertproblematik** und Depressivität.

Vegetative Dystonie: Störungen innerer Organe aufgrund nervöser Anspannung.



# Burnout-Symptomatik

---



## Arbeitsblatt

Der Syndrombegriff ist in einem weichen Sinne zu gebrauchen, d.h. nicht alle Symptome müssen vorhanden sein, aber das Vorhanden sein eines Symptoms steigert das Auftreten eines anderen.





# Wie kann es soweit kommen? (1)



- dauerhafter „Stress“
- durch übergroßes Engagement oder Überbelastung
- bei zu wenig Ausgleich
  
- z.T. durch von außen herangetragenener Anspruch
- rigides Festhalten an Zielen (welche Ziele sind das?)
- Ziel nicht loslassen können (warum, was würde dann passieren?)



# Wie kann es soweit kommen?



- Im Mittelpunkt des Burnout-Verlaufes stehen Ziele, die entweder gar nicht, oder nur unter Hintanstellung der meisten anderen Ziel zu realisieren sind.

In dem Versuch, das Angestrebte doch noch zu erreichen, werden die Anstrengungen immer verzweifelter. Schließlich, wenn die Kraftreserven schwinden, tritt ein Erschöpfungszustand ein.



# Wie kann es soweit kommen?

---



Ein Mensch muss einmal entflammt gewesen sein,  
um ausbrennen zu können.



# 5 Phasen des Ausbrennens

---



2. Enthusiasmus / Idealismus: Der brennende Start ins Berufsleben
3. Realismus / Pragmatismus: gesunde Bewältigung des Arbeitsalltags
4. Stagnation / Überdruss: Die ersten Anhaltspunkte der Burnout-Gefahr
5. Frustration / Depression: Die Arbeitskraft wird auf das Notwendigste reduziert (innere Kündigung)
6. Apathie / Verzweiflung: Das Endstadium einer echten Lebenskrise ist erreicht.



# Testen Sie sich selbst

---



## Arbeitsblatt

### Überdruss-Skala

Die Reihenfolge der Phasen entspricht nur ungefähr einer Chronologie. Im Einzelfall kann sie höchst unterschiedlich ablaufen.





# Burnout vorbeugen

---

- rechtzeitig lernen, von der Enthusiasmusphase auf ausgewogene Normalität/Pragmatismus umzuschalten.
- Reale Machbarkeiten im Auge behalten.
- Für Ökonomie im Energiehaushalte sorgen.



# Risikofaktoren

---



- Niedriges Selbstwertgefühl
- Berufsanfänger
- mangelnde Ausbildung
- Mangelhafte sozialer Unterstützung



# Ressourcen



....sind Entlastungsfaktoren, sie erleichtern den Umgang mit der Situation.

Handlungsspielraum (schon das Wissen um Handlungsspielraum ist entscheidend)

Berufliche Erfahrung, Kompetenz, Lebenserfahrung

Optimismus, Problemlösefähigkeiten

soziale Unterstützung: Kollegen Familie, Freunde, Hobby,  
Gesundheit

Machen Sie sich klar, welche Ressourcen Sie bereits nutzen.





# Kurzfristige Stressbewältigung

---



- Positive Selbstgespräche
- Wahrnehmungslenkung





# Wahrnehmungslenkung

---

Gemeint sind gezielte Aktivitäten, die die Belastung vorübergehend vergessen machen und so die Erregung dämpfen.

## **äußere Lenkung:**

Bild, Vogelgezwitscher, eigenen Atem beobachten, bis 20 zählen.

## **Innere Lenkung:**

Vorstellung von Ruhebildern, Erinnerung Urlaub, etc.





# Positive Selbstgespräche

---

Verhalten und Gefühl wird meist von einem inneren Dialog begleitet, einer Bewertung der Situation bzw. der eigenen Person.

Setzen Sie negativen Selbstgesprächen bewusst positive Selbstgespräche entgegen.

„Komm, das schaffst Du.“

„Ich kann das.“

„Erst mal ruhig. Eins nach dem anderen.“



# Langfristige Strategien

---



- Entspannungsverfahren  
Einstellungsüberprüfung/ggf. Änderung  
Zufriedenheitserlebnisse  
Soziale Unterstützung  
Grundlegende Veränderung der stressauslösenden  
Bedingungen





# Entspannung (1)

---

Systematische Entspannungsverfahren senken nicht nur **körperliche Erregung**, sondern haben nachgewiesenermaßen einen positiven Einfluss auf

- Angstbereitschaft und
- Selbsteinschätzung.





# Entspannung (2)

---

Eine Verschiebung des Verhältnisses  
zwischen...

Sympatikus = Aktiviertheit und

Parasympatikus = Erholung

...in Richtung ‚Erregungsdämpfung‘ sorgt  
für eine erhöhte Belastbarkeit.



# Entspannung



---

Entspannung ist nichts, was man in einem Rutsch nachholen kann (z.B. im Urlaub).

Störungsfreie Umgebung

Entspannung lässt sich nicht erzwingen.

Auf Empfindungen achten





# Entspannung (3) Autogenes Training

---

Übungsablauf der Schwereübung (1 von 6 Übungen)

6 x Der rechte Arm ist ganz schwer.

1 x Ich bin ganz ruhig.

6 x Der rechte Arm ist ganz schwer.

1 x Ich bin ganz ruhig.

6 x Der rechte Arm ist ganz schwer.

1 x Ich bin ganz ruhig.

Arme fest – Tief atmen – Augen auf.







# Einstellungen (1)

---

Einstellungen spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Stress. Sie beeinflussen uns in der Bewertung der Umwelt. Häufig stellen wir fest, dass diese Bewertungen uns in der Bewältigung der Situation hemmen.

*Beispiele* „Der will mich ärgern“  
„Das schaffe ich nie“

...führt zu selbst erfüllenden Prophezeiungen.



# Einstellungen (2)



## Irrationale Einstellungen

- Wenn es am Ende nicht perfekt gemacht ist, brauche ich gar nicht erst anzufangen.  
Alle sollen mich toll finden und mich mögen.
- Man kann niemanden vertrauen.
- Keiner hat das Recht, mich zu kritisieren.
- Ich muss immer die volle Kontrolle über alles haben.
- Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.
- Starke Menschen brauchen keine Hilfe  
Ich muss besser sein als die anderen.  
Ich bin für alles verantwortlich





# Einstellungen (3)

---

Hinter irrationalen Überzeugungen steht eine Forderung, ein Anspruch:

„Der will mich ärgern“

-> **Ich darf nicht aus der Ruhe kommen.**

„Das schaffe ich nie“

> **Ich muss immer Erfolg haben.**



# Einstellungen (4)

---



(Epiktet, 1. Jahrhundert nach Christus)

*Es sind nicht die Dinge, die den Menschen bewegen, sondern die Ansichten, die sie von den Dingen haben.*



# Einstellungen (5)

---



Fragen Sie sich:

„Was sind meine Ideale?“

„Welchen Preis zahle ich für meine Ideale?“

Und: „Stimmt das Kosten-Nutzen-Verhältnis noch?“

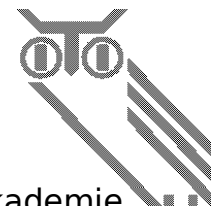


# Einstellungsveränderung



Fragen, die helfen können, eine Neubewertung der Situation vorzunehmen:

- Was können Sie in dieser Situation lernen?
- Was ist Ihre Aufgabe in dieser Situation?
- Was denkt einer, den die Situation weniger belastet?
- Wie werden Sie in einer Woche, einem Jahr über diese Situation denken?
- Was wird schlimmstenfalls geschehen?



# Zufriedenheitserlebnisse (1)



Oft wird nicht ernst genug genommen, welche Bedeutung dem Ausüben von Dingen zukommt, die Spaß machen und langfristig positiv wirken.

In stressreichen Zeiten sinkt die Bereitschaft sich positiven Erlebnissen zu widmen. Für Muße und Erholung hat man keinen Kopf mehr. Nach dem Motto:

Ich leiste, also bin ich.



# Zufriedenheitserlebnisse (2)



Hinweise zu Muße und Genuss:

Genuss braucht Zeit.

Sich selbst Genuss erlauben.

Genuss geht nicht nebenbei.

Weniger ist mehr.

Überlassen Deinen Genuss nicht dem  
Zufall.





# Soziale Unterstützung

---



Das Vorhandensein sozialer Unterstützung hat sich in Stressforschung vielfach als Schutzfaktor erwiesen, der die negativen Konsequenzen von Stressfaktoren abschwächt.

Ausschlaggebend ist hierbei vor allen das Vorhandensein einer oder mehrerer enger, guter Bezugspersonen.



# Soziale Unterstützung



Soziale Unterstützung fußt (unter normalen Umständen) auf dem Prinzip der Gegenseitigkeit.

Das Ideal der selbstaufopfernden Liebe führt meist dazu, dass man mehr für andere tut, als das für einen selbst und die anderen gut ist. Besonders Frauen sind hier gefährdet.

Mit der klassischen Frauenrolle verbindet sich die Erwartung, auf Kummer und Nöte anderer einzugehen, - unter Missachtung ihrer eigenen Bedürfnisse.





Wer dem Ausbrennen entgehen will,  
benötigt ein gerütteltes Maß an  
Selbstsicherheit und Stehvermögen.

- Prüfen Sie jedes Ansinnen genau: Möchten Sie der Anfrage auch wirklich nachkommen?
- Sagen Sie rechtzeitig „Nein“.
- Ist etwas schief gelaufen, beschreiben Sie Tatsachen, vermeiden Sie Rechtfertigungen.
- Rufen Sie sich Erfolge ins Gedächtnis
- Was sind Ihre Stärken?



# Am Ende des Seminars



Mit die besprochenen Inhalte haben Sie die Chance erhalten

- Wissen über Burnout und Bewältigungsmöglichkeiten zu erwerben
- persönliches Risiko zu erkennen
- dass – falls es Sie betrifft - Sie mit Ihrem Problem nicht allein dastehen
- Erkenntnisse ernst zu nehmen und zu beherzigen.





---

***Ich wünsche Ihnen eine stressfreie  
Heimreise  
und ein erholsames Wochenende.***

***Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!***



# Literatur

---



dbb  
akademie

## Ratgeber

Eckhart H. Müller

Ausgebrannt – Wege aus der Burnout Krise

Herder Spektrum, 1994

ISBN 3-451-04266- 5

Nosrat Peseschkian, Nawid Peseschkian

Erschöpfung und Überbelastung positiv bewältigen

Trias Verlag, 2003      € 14,95

ISBN 3-8304-3071-X





---

## **Zwar Fachliteratur, aber auch für Laien gut verständlich geschrieben:**

Angelika Wagner-Link

Verhaltenstraining zur Stressbewältigung

Pfeiffer bei Klett-Cotta

