

Burnout – Wie man die Anzeichen rechtzeitig erkennt und was man dagegen tun kann

15. Juni 2022

Lic.phil. Cécile Kirchgraber, Psychotherapeutin FSP

INHALT

- **Wieso leiden wir unter Stress? Was ist Stress?**
- **Von Stress zu Burnout**
- **Strategien für den Alltag**



Burnout – Wie man die Anzeichen rechtzeitig erkennt und was man dagegen tun kann

Wieso leiden wir unter Stress?
Was ist Stress?



Burnout – Wie man die Anzeichen rechtzeitig erkennt und was man dagegen tun kann

Stressreaktion: Das System wird auf Flucht oder Kampf vorbereitet

- **Rasende Gedanken:** Ganze Konzentration ist auf die „Gefahr“ gerichtet
- **Herzrasen:** Sorgt dafür, dass mehr Blut in die Muskel kommt für Kampf oder Flucht
- Ganze Energie (Sauerstoff, Blut) wird in die Muskeln gepumpt → Flacher Atem, **Schwindel, Übelkeit**, trockener Mund, Schwitzen



Wieso leiden wir unter Stress?
Was ist Stress?

Was hat sich verändert?

3 Millionen Jahre lang waren wir Jäger & Sammler



Die heutige Arbeitswelt ist 30 Jahre alt



Burnout – Wie man die Anzeichen rechtzeitig erkennt und was man dagegen tun kann

Was hat sich verändert?

- Stress für unsere Vorfahren = Tiere, Wildnis etc.
- Wir sind so programmiert, dass wir bei Stress körperlich reagieren und in einen Modus von Kampf oder Flucht geraten
- **Aber:** Der heutige Stress ist anders (Zeitdruck und Leistung, statt wilder Tiere)
- Problem 1: Unser System hat sich noch nicht an unsere neue Welt gewöhnt. Er reagiert immer noch gleich und **setzt Energie frei**, die er heute aber nicht mehr ablassen kann.
- Problem 2: Heutige **Belastungen dauern länger oder kommen immer wieder** → Unser System hat dazwischen keine Zeit mehr für Erholung → ständiger Alarmmodus, der sich ausweitet → Gefahr für die Gesundheit

Gesundheitsförderung Schweiz – Studie Job Stress Index 2020

Fast 30% der Erwerbstätigen (im Vergleich 2014: 24%)

- Sind emotional erschöpft → Risikofaktor!
- Leiden unter Stress, d.h. sie erleben bei der Arbeit mehr Energiefresser als Energiequelle

Was hat sich verändert?

Sogenannte Arbeitsintensivierung:

- Globalisierung, Digitalisierung, Flexibilisierung. Die Arbeitswelt dreht sich schneller. Alles ist dringend und alles ist wichtig.
- Man muss immer wieder neue technische Fähigkeiten lernen (z.B. neue PC-Systeme bei der Arbeit)
- Man muss sich – je nach Job - regelmässig weiterbilden, um auf dem neuesten Stand zu sein
- Arbeitsplatz-Unsicherheit

Wozu brauchen wir Stress?

- Stress gibt uns Energie, mit der wir uns an neue Situationen anpassen können.
- Stress ist nicht automatisch schlecht, es kommt auf die **Dosis** drauf an. «Guter Stress» ist stimulierend. Dank ihm lernen wir Neues, entwickeln uns weiter.
- Aber: Es braucht Phasen der Erholung dazwischen (täglich)! Je grösser der Stress, desto grösser muss die Entspannung danach sein.

- Stressige Zeiten = Erhöhte Stressbelastung: Nervosität, Reizbarkeit, Aufgekratztsein, unregelmässiger Schlaf, Konzentrationsprobleme → Anzeichen gehen zurück nach Erholungsphase (z.B. am Wochenende)

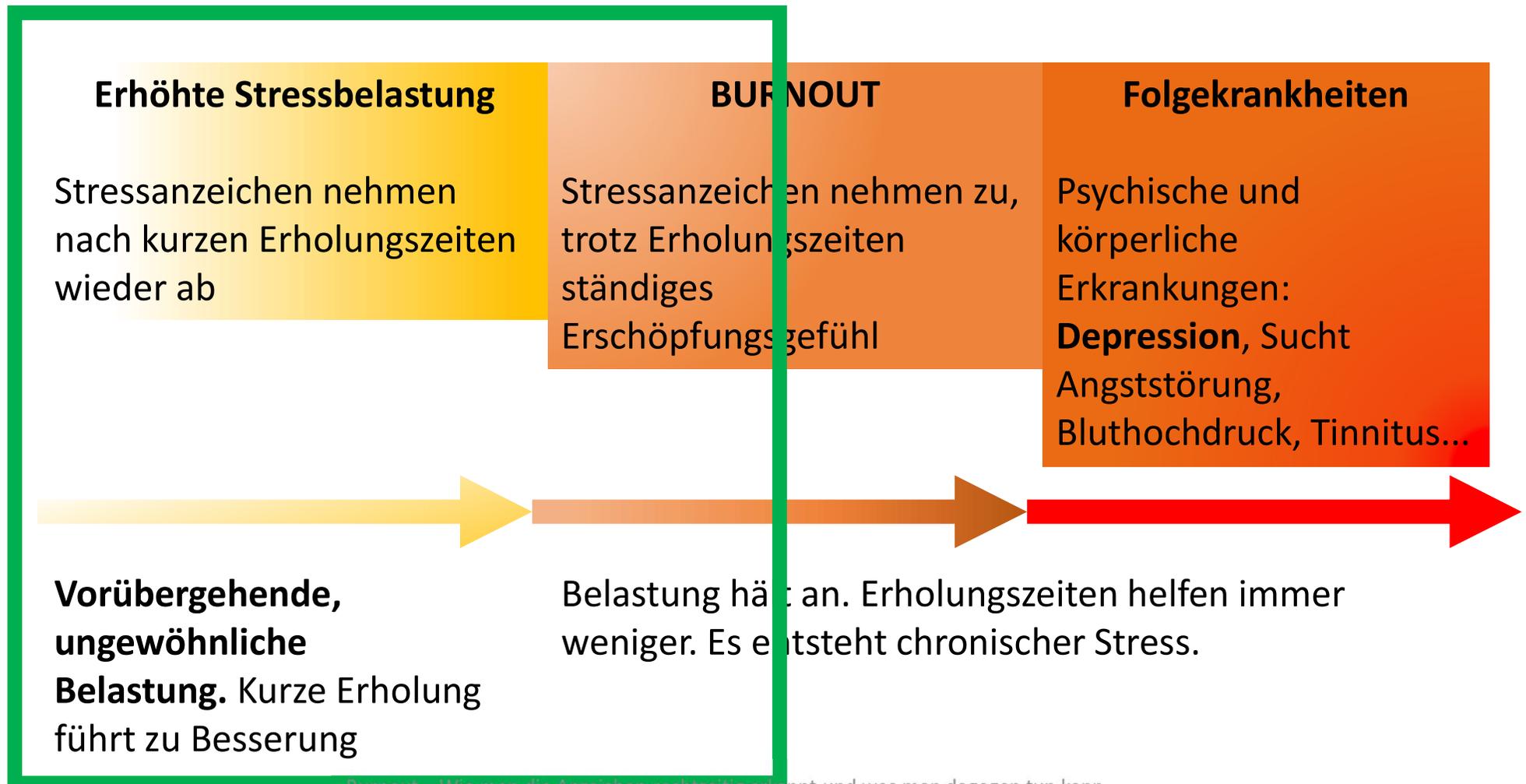
INHALT

- Wieso leiden wir unter Stress? Was ist Stress?
- **Von Stress zu Burnout**
- Strategien für den Alltag



Burnout – Wie man die Anzeichen rechtzeitig erkennt und was man dagegen tun kann

Von Überforderung zu Erkrankung



Burnout: Offizielle Definition

WHO-Definition 2022: «Chronischer Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wurde»

3 Hauptmerkmale

1. Andauernde, ausgeprägte, emotionale und körperliche **Erschöpfung**
2. Die **Leistungsfähigkeit nimmt ab**. Man muss sich immer mehr anstrengen, schafft aber immer weniger. Man verliert das Vertrauen in sich
3. Man wird gegenüber seiner Arbeit gleichgültig, **distanziert, frustriert** oder **zynisch**

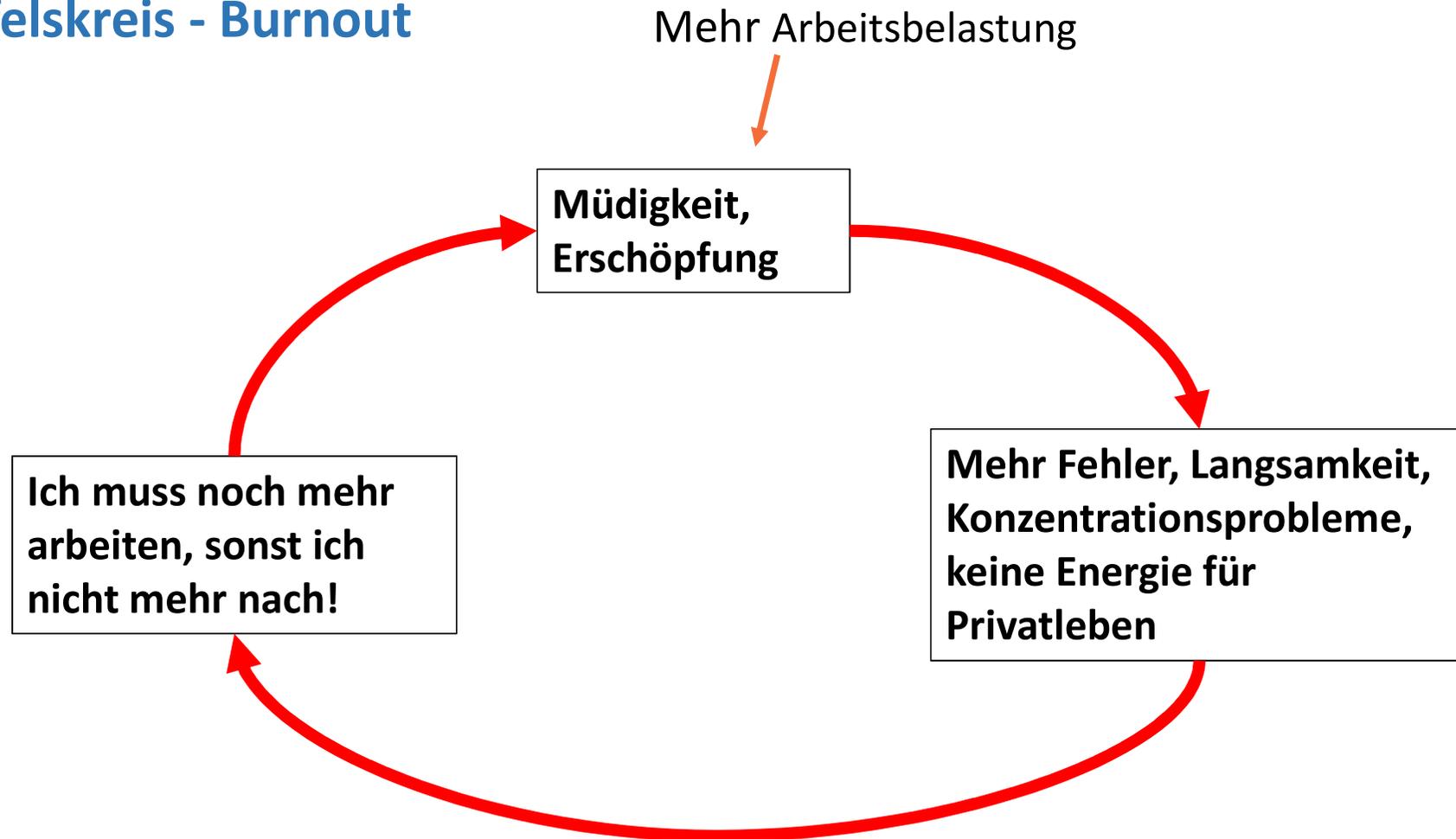
Burnout

- Keine eigenständige Diagnose, sondern Zusatz zu einer Diagnose
 - Unterschiedliche Definitionen → Studien kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen → Keine genauen Zahlen zu Häufigkeit vorhanden
 - Burnout ist ein Risikofaktor für:
 - ➔ Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen!
 - ➔ Körperliche Erkrankungen wie Bluthochdruck und höheres Infarkttrisiko, Begünstigung von Diabetes, Schwächung des Immunsystems, Tinnitus etc.
- 👉 Erste Anzeichen von Erschöpfung rechtzeitig erkennen!

Burnout - Warnzeichen

- Erholung gelingt immer weniger, allmähliche Erschöpfung
 - Konzentrations- und Gedächtnisprobleme (mehr Fehler bei der Arbeit, Überstunden)
 - Schlafstörungen
 - Nicht abschalten können, Gefühl von Kontrollverlust
 - Überempfindlichkeit, Motivationsverlust, Selbstzweifel
 - Rückzug (von Freunden, Familien, Hobbies)
 - Kopfweg, Übelkeit, Körperschmerzen, Verlust von Interesse, Freude und Antrieb
- **Oft geht man nur zum Arzt wegen der körperlichen Probleme!**

Teufelskreis - Burnout



Burnout - Warnzeichen

Der Energie-Tank leert sich immer mehr



Unterschied Burnout – Depression

- Burnout: Entsteht in Zusammenhang mit Arbeit und Leistung
Motto: «Ich schaff das trotzdem!» → Ausbrennen, Abnutzung, Abstumpfung
- Depression: Traurigkeit, Freud-, Interesse- und Motivationslosigkeit, Dünnhäutigkeit, Ängstlichkeit, Scham. Kann in allen Lebensbereichen beginnen, nicht nur wegen Überlastung bei der Arbeit
Motto: «Ich habe keine Chance, ich kann nicht»

Wie kommt es soweit?

Ebene 1

Vorübergehend viele verschiedene Belastungen gleichzeitig (Stressoren)

- Zeitdruck, zu komplizierte Aufgaben, Multi Tasking, ständige Unterbrechungen, Einspringen für andere
- Soziale Konflikte
- Mangelnde Wertschätzung
- Wenig Kontrolle über Situation
- Ungerechtigkeit

Ob und ab wann etwas zu Stress ist, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Unsere Stressreaktion hängt stark davon ab, wie wir denken und wie wir eine Situation bewerten!



Stressreaktion & Burnout-Risiko

Ebene 2

Stressverstärker: Innere Einstellung, Werte

- Ich darf bloss keine Fehler machen
- Ich will es allen recht machen
- Das Glas ist immer halb leer
- "Erst die Arbeit, dann das Vergnügen"
- Hohes Verantwortungsbewusstsein
- Perfektionismus

Ebene 3

Burnout - Prophylaxe

- Engagement und Entspannung müssen sich abwechseln
- Gutes Stressmanagement setzt auf allen **3 Ebenen** an:
 - Änderungen im Alltag
 - Ändern der inneren Einstellung
 - Ändern auf körperlicher Ebene
- Es gibt nicht DIE perfekte Strategie, jeder Mensch tickt anders!

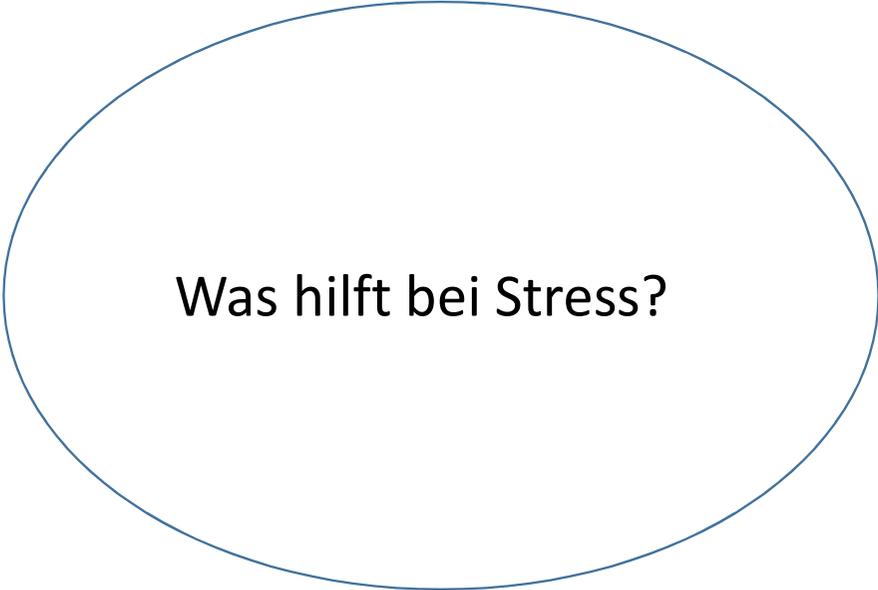
INHALT

- Wieso leiden wir unter Stress? Was ist Stress?
- Von Stress zu Burnout
- **Strategien für den Alltag**



Burnout – Wie man die Anzeichen rechtzeitig erkennt und was man dagegen tun kann

Burnout - Prophylaxe



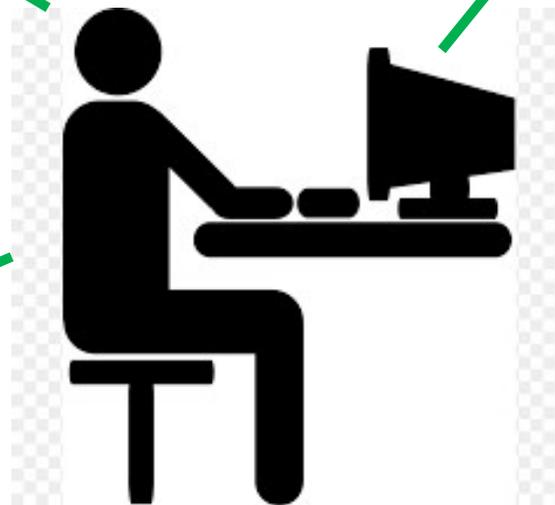
Was hilft bei Stress?

Wo ansetzen bei Stress?



Strategien zur
Arbeitsorganisation

Verhaltens-Strategien



Bei akutem Stress - Sofortmassnahmen

- Einige Sekunden lang jeden einzelnen Muskel im Körper anspannen (Zehen einkrallen, Augen zudrücken etc.) und alles wieder loslassen, schütteln. Einige Male wiederholen.
- Gerade hinstehen und nach vorne beugen, so als ob man mit den Fingern seine Zehen berühren wollte → 30 – 60 Sek. sich nach unten «hängen lassen», tiefe Atemzüge machen → beruhigt das Nervensystem (kann auch sitzend gemacht werden)
- Atemtechnik 4 -6: 4 Sek. lang einatmen, 6 Sek. lang ausatmen



Gedankliche Strategien



- Morgens überlegen: Worauf freue ich mich?
- Abends überlegen: Was hat heute Spass gemacht? Was war gut?
- Sorgen zu Ende denken, sich damit konfrontieren
- Bei Selbstzweifeln sich fragen: Welche schwierigen Situationen habe ich früher gemeistert und wie?
- **Perspektivenwechsel:** Hat z.B. die Person das wirklich so gemeint? Gibt es andere Gründe, warum sie so reagiert hat? Oder: Kann ich aus dieser Situation vielleicht etwas lernen für später?
- In sich reinhören ohne zu bewerten («Ich fühle mich gerade xyz, und das ist in Ordnung»)
- Neues Motto: «**Fehler** sind menschlich» statt «Ich darf keine Fehler machen»!

Verhaltensstrategien



- **Musik** hören. Z.B. Playliste für verschiedene Situationen zusammenstellen («Mut-Liste», «Wut-Liste», «Energie-Liste», «Feierabend-Liste»)
- Mittags oder zwischendurch **rausgehen**, sich auf eine Bank setzen und dem Kopf eine Pause gönnen (kein Handy, keine Lektüre)
- Regelmässig **Bewegung** (zur Arbeit laufen, eine Station früher aussteigen, mit dem Fahrrad fahren) → Säbelzähntiger!
- Nach der Arbeit umziehen. Kleidung für den nächsten Tag am Vorabend bereitlegen.
- Überlegen: Was habe ich schon lange nicht mehr gemacht, was mir Spass macht? → fix einplanen
- Sich bewusst etwas gönnen



Strategien zur Arbeitsorganisation

- Regelmässige **Pausen** (nach spätestens 90min braucht unser System Erholung)
- Morgens eine **To-Do** Liste erstellen und abends durchstreichen
- Priorisieren mit einem 4-Feld Diagramm: Unterscheiden zwischen «Was ist wichtig?» und «Was ist dringend?»
- Sich abgrenzen und **Nein – Sagen** lernen
- **«Aufladestation»**: Ort, wo man sich selber sein kann ein paar Minuten
- Jemanden um Unterstützung bitten oder eine Aufgabe abgeben

	<p>wichtig, aber nicht dringlich</p> <p>Exakt terminieren und selbst erledigen</p>	<p>wichtig & dringlich</p> <p>Sofort selbst erledigen</p>
Wichtigkeit →	<p>weder wichtig noch dringlich</p> <p>nicht bearbeiten</p>	<p>nicht wichtig, aber dringlich</p> <p>delegieren</p>
	Dringlichkeit →	

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

WorkMed Hauptkontaktdaten

kontakt@workmed.ch

061 685 15 15

Cécile Kirchgraber

cecile.kirchgraber@workmed.ch

061 685 15 36



Tabelle 2: Vereinfachtes Phasenmodell des Burnoutprozesses.

Stadium		Hauptsächliche Symptome
Stadium 1	Erhöhte Stressbelastung	Nervosität, Reizbarkeit, Aufmerksamkeitsstörungen, Überaktivität, vegetative Symptome, unregelmässige Schlafstörungen, Symptomatik reversibel bei längerer Erholungsphase
Stadium 2	Leichtes oder mittelschweres Burnout	Erschöpfung, regelmässige Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen), reduzierte Aktivität, sozialer Rückzug, emotionale Labilität, Überdruss, Demotivierung, reduzierte Erholungsfähigkeit, dauerhafte vegetative Symptome, multiple Schmerzen, kognitive Symptome (Konzentrations- und Gedächtnisstörungen), Niedergeschlagenheit, Interesse und Freudfähigkeit erhalten
Stadium 3	Schweres Burnout mit klinischer Depression	Ausgeprägte Erschöpfung, reduzierte Erholungsfähigkeit, Schlafstörungen, Früherwachen, Freud- und Interesselosigkeit, Depressivität, Reduktion von Appetit und Libido, ausgeprägte kognitive Symptome, dauerhafte vegetative Symptome, multiple Schmerzen, Hoffnungslosigkeit, unter Umständen Suizidalität

Quelle: Burnout-Behandlung Teil 2: Praktische Empfehlungen, Therapieempfehlungen des Schweizer Expertennetzwerks für Burnout (SEB)