



«Jetzt mag ich nicht
mehr»

Burnout

Werkstatt GES

Samstag, 16. November 2019

Inhalte:

- Definition
- Wer ist gefährdet? (Die Symptome)
- Der Burnout-Prozess
- Burnout aus Sicht der EA & LT
- Prävention
- Ressourcen. Quellen der Kraft

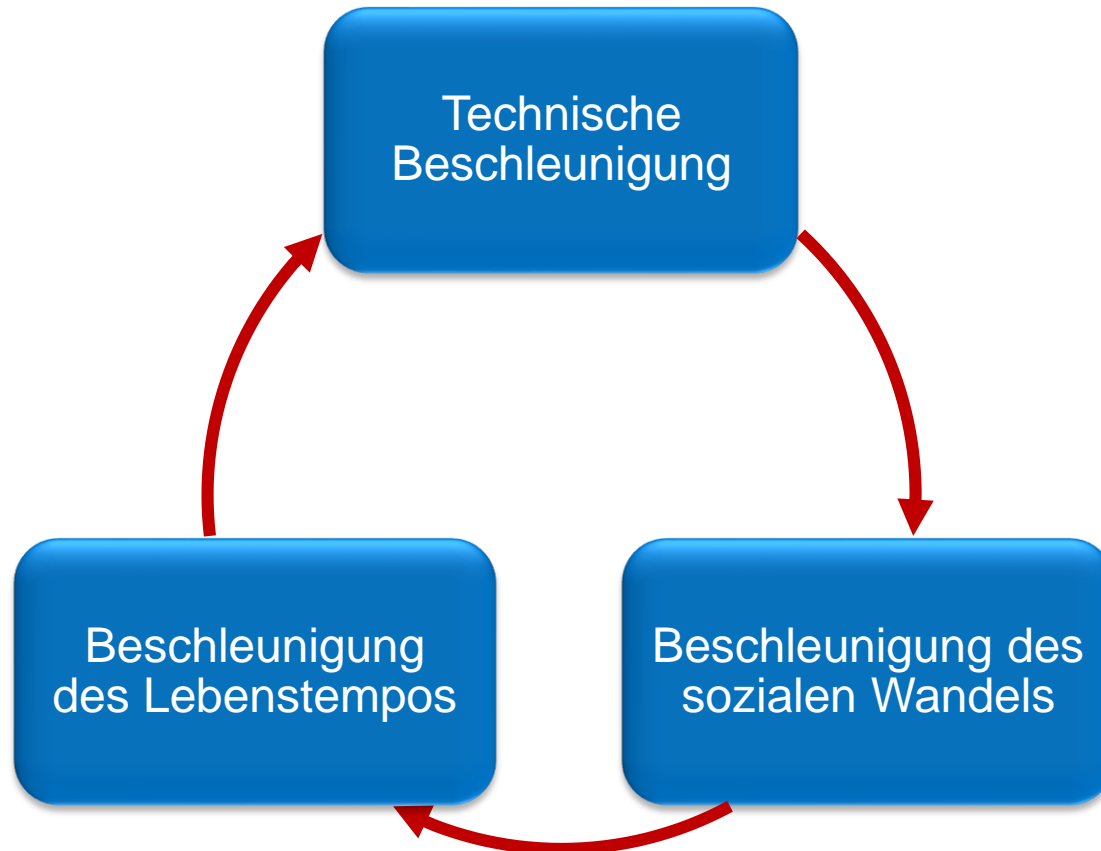
Burnout in den Printmedien

- Volksseuche Burnout
- Wer schuftet, der kann ausbrennen
- Gefangen in der Burnout-Spirale
- Jeder fünfte Manager ist am Ende
- Burnout: Die kollektive Erschöpfung der Leistungsgesellschaft
- Burnout: Volkskrankheit Erschöpfung
- Burnout: Notbremse der Seele
- Burnout: der seelische Infarkt

Burnout – ein neues Störungsbild?

Am nächsten Tag setzte sich Mose hin, um in Streitfällen Recht zu sprechen. Die Leute drängten sich vor ihm vom Morgen bis zum Abend. – Sein Schwiegervater sagte zu ihm: "Du musst es anders anfassen. Es ist einfach zu viel für dich; du kannst nicht alles alleine tun. Du reibst dich sonst noch auf, und auch für die Leute ist es viel zu anstrengend." (2. Mose 18,13.17+18)

Beschleunigung und Entfremdung



Nach Hartmut Rosa: Beschleunigung und Entfremdung. Suhrkamp

Burn-Out – was ist das?

Erstmals beschrieben: Freudenberger 1974

- Deutschstämmiger Psychoanalytiker in USA
- Psychischer und physischer Abbau bei ehrenamtlichen Helfern alternativer Hilfsorganisationen, sowie Mitarbeitenden in therapeutischen Wohngemeinschaften.
- 1980 Buch «Ausgebrannt» in deutscher Sprache
 - Wie eine verglühende Raketenstufe, die ins Meer taumelt
 - Wie eine Rakete, die noch weiterfliegt, aber deren Treibstoff aufgebraucht ist

Definition nach Freudenberger

- Ein **Versagen**, eine **Abnutzung**, eine **Erschöpfung** durch ausserordentliche Verausgabung an Energie, Kraft oder Ressourcen, wenn sich der Betroffene auf eine Lebensweise oder auf eine Beziehung einlässt, die den erwarteten Lohn nicht bringt.
- Missverhältnis zwischen Einsatz & Ertrag

Definition nach Christina Maslach

- Emotionale Erschöpfung
- Depersonalisierung – Dehumanisierung
- Reduzierte Leistungsfähigkeit und Leistungsunzufriedenheit

Definition nach Maslach & Leiter (1997)

- Das Burnout ist eine Erosion der Werte, der Würde und des Geistes
- *Eine Erosion der menschlichen Seele!*
- Es ist ein Leiden, das sich schrittweise und ständig ausbreitet und Menschen in eine Abwärtsspirale zieht, aus der das Entkommen schwer ist.

Definition gemäss EA/LT

- Burnout ist ein **arbeitsbedingter, anhaltender Erschöpfungszustand**,
- der sich in der somatischen Dimension als körperliche **Schwäche** und auf psychischer Ebene als **Lustlosigkeit** ausdrückt.
- In personal-existenzieller Hinsicht ist Burnout durch den **Rückzug** von Anforderungen und Beziehungen, sowie durch **entwertende Haltungen** zu sich und zu anderen gekennzeichnet (Längle 1997)

Wer ist besonders gefährdet?

- Burnout trifft oft die besten Mitarbeiter.
- Hohes persönliches Engagement im Beruf und im täglichen Umgang mit anderen Menschen.
- Hoher Anspruch an sich selbst: "Ich will gut sein. Ich will erfolgreich sein. Ich will es den anderen zeigen."
- Hohes ethisches Verantwortungsgefühl.
- Schlechte Abgrenzungsfähigkeit.
- Zusätzliche Belastung in anderen Bereichen.



SVP-Nationalrätin Natalie Rickli spricht erstmals über ihr Burnout

«Am Anfang hatte ich das Gefühl, total versagt zu haben»

Fünf Monate lang war Natalie Rickli abgetaucht – gestoppt von einem Burn-out. Jetzt meldet sich die SVP-Nationalrätin zurück. Das exklusive Gespräch.

Wann haben Sie gemerkt, dass Sie in einem Burn-out enden?

Ich wollte es lange nicht wahrhaben. Letztes Jahr habe ich gemerkt, dass etwas nicht mehr stimmt mit mir. Wegen der Schlaflosigkeit und der Nackenschmerzen war ich erschöpft. Dazu kamen Konzentrationsprobleme und Niedergeschlagenheit. Das Gefühl, die Kontrolle über mich selbst zu verlieren. Trotzdem habe ich immer weitergemacht und versucht, mir nichts anmerken zu lassen, keine Schwäche zu zeigen. (Schweizer Illustrierte, 2013)

Burnout-Betroffene

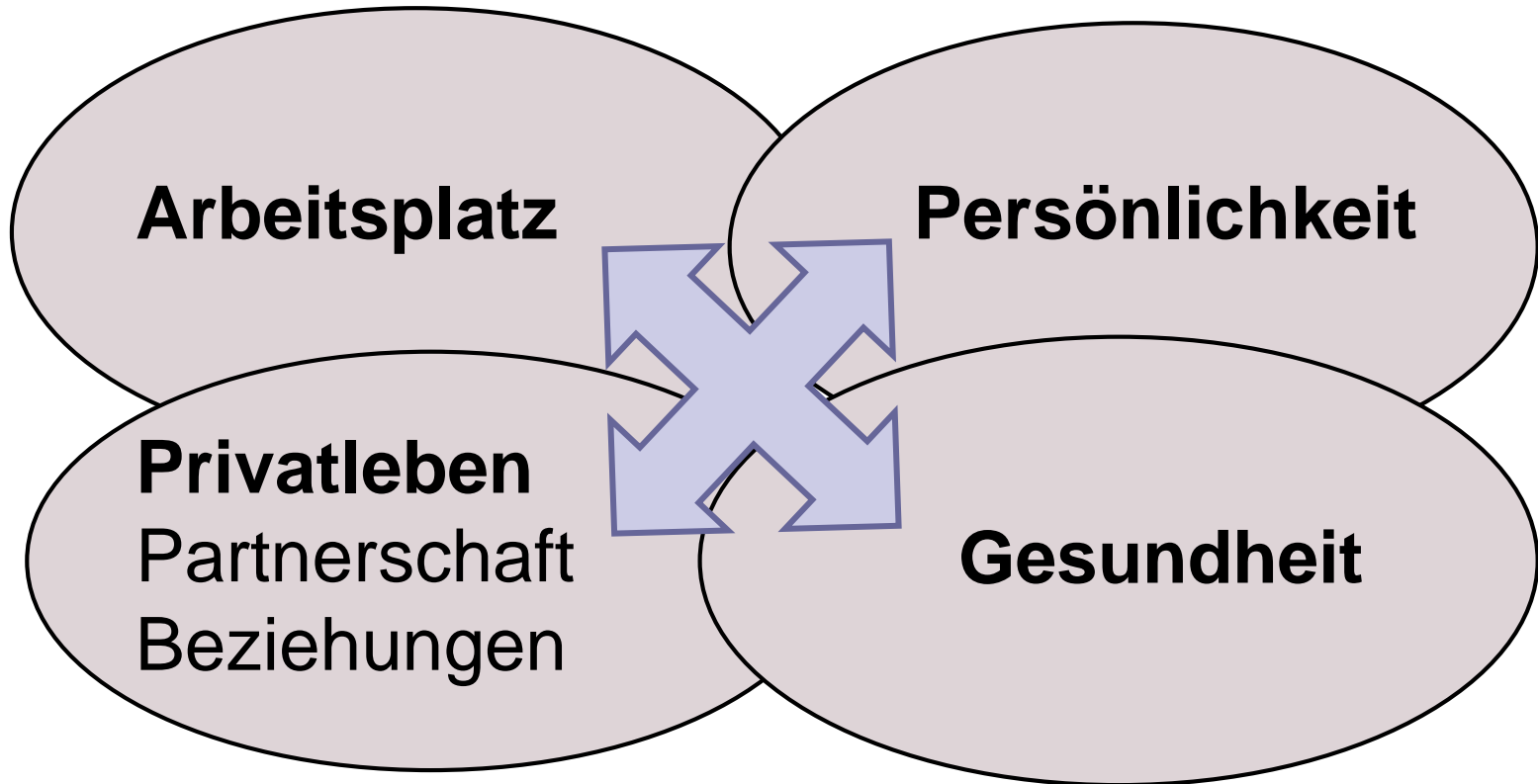
- Mittleres Berufsalter
- Arbeiten mit anderen Menschen
- Idealistisch, begeisterungsfähig
- Dauernde Anspannung
- Überforderung
- Zu wenig Anerkennung und einengende Sachzwänge. Perfektionismus
- Persönlichkeitsfaktoren. Verlust von Sinnbezug

Warnsymptome

- Vermehrtes Engagement für Ziele
 - Hyperaktivität, nicht abschalten können
 - Freiwillige unbezahlte Mehrarbeit
 - Gefühl der Unentbehrlichkeit
 - Gefühl, nie Zeit zu haben
 - Verleugnung eigener Bedürfnisse
 - Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen
 - Beschränkung sozialer Kontakte auf Klienten

- Erschöpfung
 - Chronische Müdigkeit, Erschöpfbarkeit
 - Energiemangel, schlechte Erholungstendenz
 - Krankheitsanfälligkeit. Infekte
 - Erhöhte Unfallgefahr. Unkonzentriertheit

Vier Bereiche bei der Entstehung



Anzeichen für Burnout am Arbeitsplatz

- Klagen über Arbeitsunlust und Überforderung
- Zu grosse Arbeitsmenge
- Zu viele Projekte
- Zu komplizierte Aufgaben
- Negative Grundeinstellung, Dienst nach Vorschrift
- Widerstand gegen Veränderungen
- Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten
- vermehrt krankheitsbedingte Absenzen
- „innere Kündigung“

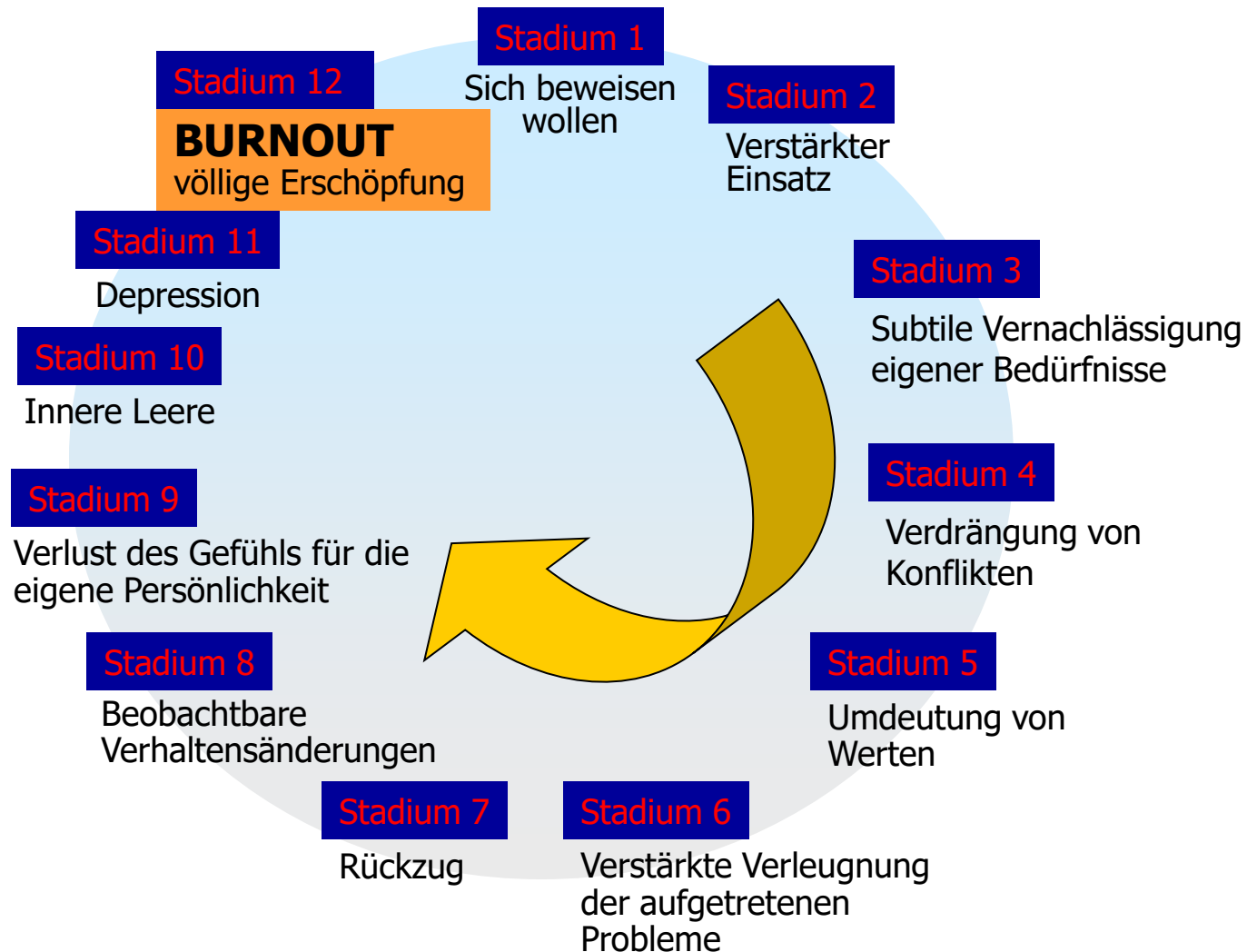
Persönlichkeitsfaktoren

- Hoher Leistungsanspruch
- Ehrgeiz, Perfektionismus
- Hohe Erwartungen und Ansprüche an sich (Helferpersönlichkeit)
- Narzistische Persönlichkeitsstruktur (etwas Aussergewöhnliches sein müssen)
- Ungünstige Bewältigungsstile (Konflikt ausweichen, nicht über Gefühle und Belastungen sprechen)
- Wenig soziale Ressourcen, Beziehungen

Ist Burnout eine Krankheit?

- Burnout ist gemäss WHO zwar keine Krankheit, kann aber krank machen. Burnout wurde als krankmachender Faktor in den Katalog der 55'000 Krankheiten, Symptome und Verletzungsursachen aufgenommen. (Pressemeldung vom 28.5.2019)
- Ab Januar 2022, wenn die neue ICD als ICD-11 erscheint, wird Burnout dann definiert als Syndrom aufgrund von „Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann“.
- Lässt sich nur auf den beruflichen Kontext anwenden.

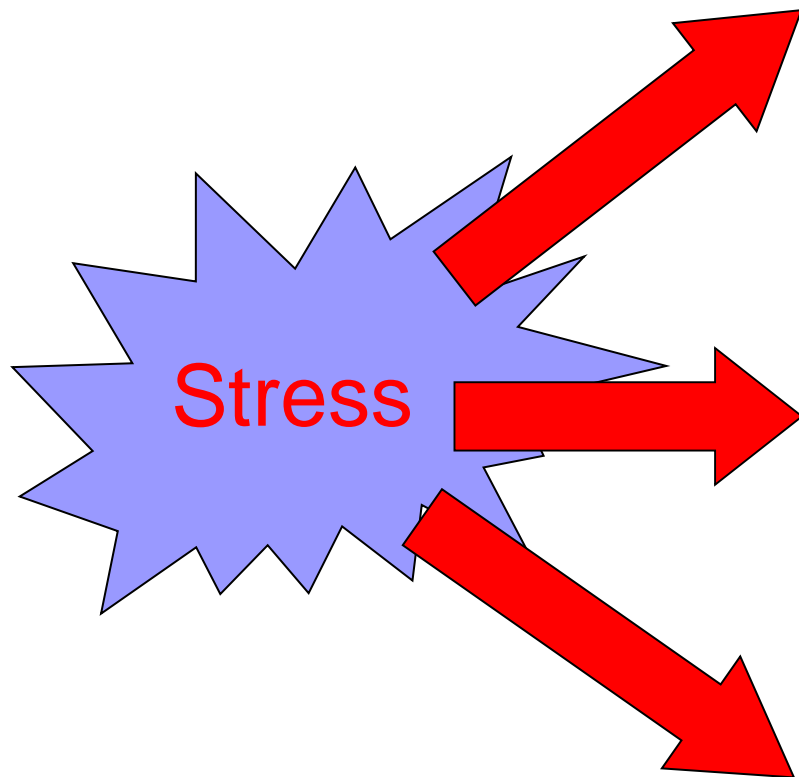
Der Burnout-Prozess



Burnout und Stress

- Dauerstress kann zum Ausbrennen führen
- Positiver Stress (Eustress), ist verbunden mit Vitalität, Ausdauer, Motivation & Kreativität.
- Negativer Stress (Distress), ist verbunden mit den aufgezeigten Burnout-Symptomen Reizbarkeit, Müdigkeit, Krankheits-anfälligkeit, Störung in der Kommunikation.
- Unterschied zwischen Stressauslöser und Stressreaktion

Stress und Krankheit



Muskel

- Anspannung und Schmerzen

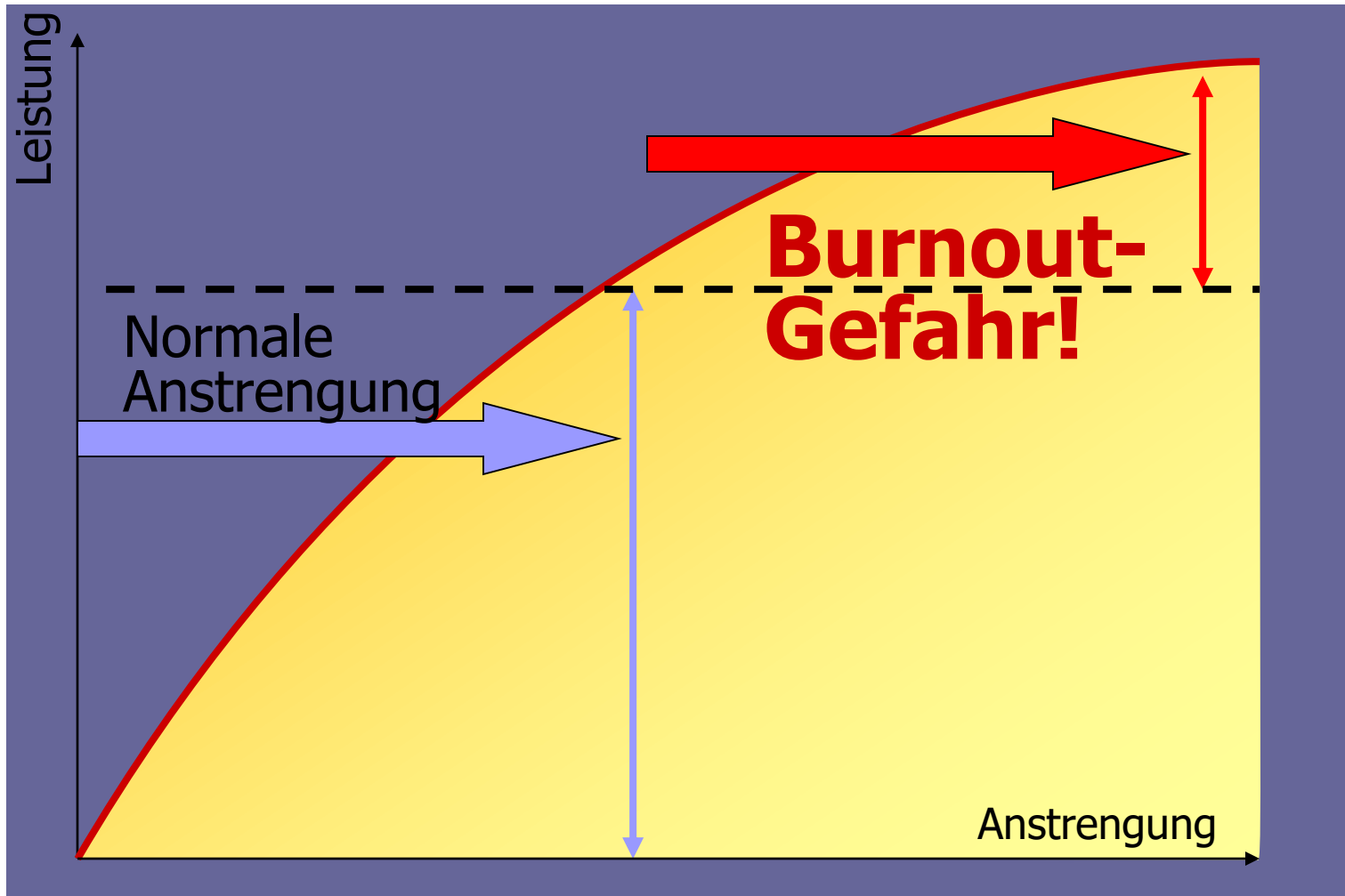
Kreislauf


- Erhöhter Blutdruck / Herzinfarkt

Gehirn

- Erschöpfung und Depression
- Immunsystem

Mehr Anstrengung bringt nicht mehr





*„Sei nicht allzu gerecht
und allzu weise, damit du
dich nicht zugrunde
richtest“*

Prediger 7,16

Zwei Fragen

- Was erlebst du, wenn du etwas tust, das du wichtig findest?
- Wie fühlst du dich, wenn du etwas tun musst?

Wie kommt es zur Erschöpfung, zum Erfüllungsdefizit?

- Existenzanalytisch fragen wir nach der spezifischen **Haltung** dem Leben gegenüber (Längle 1997)
- Die Überforderung geschieht nicht von Ungefähr, sondern aufgrund der **Haltung** und des Lebensentwurfs.

<p>Existentieller Sinn</p> 	<p>Schein-Sinn > Burnout</p>
<p>Erfüllung</p>	<p>Ent-Leerung</p>
<p>Handeln & Erleben als Wert empfinden.</p>	<p>Sich zum Handeln gedrängt fühlen.</p>
<p>schöpferisch..... Hingabe..... gestalterisch..... erlebnisreich..... persönlich..... frei..... Mit Zustimmung.....</p>	<p>erschöpfend Hergabe wird gestaltet erlebnisarm sachlich gezwungen Ohne Zustimmung</p>

Aspekte für ein gelingendes und erfülltes Leben

1. Ich erlebe mich als Gestalter meines Lebens
2. Ich lasse mich vom Leben ansprechen
3. Ich bewahre Realitätssinn
4. Ich lasse gelten, was ist
5. Ich sage JA zum Leben.

Existenzanalyse und Logotherapie

- Burnout und Stress entstehen durch ein Leben **ohne innere Zustimmung** zum Inhalt der Tätigkeit.
- **Grundlegende Entstehungsbedingung ist eine nicht-existenzielle Lebenshaltung**
- Burnout ist die psychische Rechnung für ein schon lange **verfremdetes, beziehungsarmes Leben**.
- Erleben von echter Sinnerfüllung in der eigenen Arbeit ist der beste Burnout-Schutz.
- Logotherapeutisch kann Burnout mit einem *Defizit an echtem, existenziellen Sinn* erklärt werden

Praxisbeispiel (Xaver 50)

Körperlich behindert, leidet an psychosomatischen Störungen. Die Eltern sagten ihm, «du bist uns eine Last». Arbeitet zu 100% und verzichtet auf IV. Ist stark angespannt. Gönnst sich keine Ruhe. Kann sich nicht entspannen. «Ich muss mehr leisten, um auf den gleichen Level wie die Gesunden zu kommen.» Arbeitet übermässig viel. In den Ferien bildet er sich weiter. Hat Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren. Kann sich am Arbeitsplatz nicht abgrenzen. Er ist Helfer für jedermann. Er sagt: «Jetzt mag ich nicht mehr»

Nicht-existenzielle Lebenshaltung bei Xaver

Grund-M	Bezeichnung	Mögliche Aspekte bei Burnout
1. GM	Dasein-Können	Er hatte wenig Raum, Schutz und Halt. Er ist verunsichert und überangepasst. Aktivismus und Perfektionismus vermittelt ihm Halt.
2. GM	Wertsein-Mögen	Blockierte Emotionalität. Beziehungsangst. Starkes Verantwortungsgefühl, will allen helfen. (Helferberufe). Spürt den eigenen Wert nicht mehr.
3. GM	Sosein-Dürfen	Anerkennung des Eigenen fehlt. Selbstwert ist in Gefahr. Vergleicht sich oft mit «Gesunden». Wie ich bin, ist es nicht gut.
4. GM	Sinnfindung	Es fehlt der übergeordnete Kontext. Gefahr: Er sucht sich Scheinsinn und Sinnersatz. Apathie und Verzweiflung.

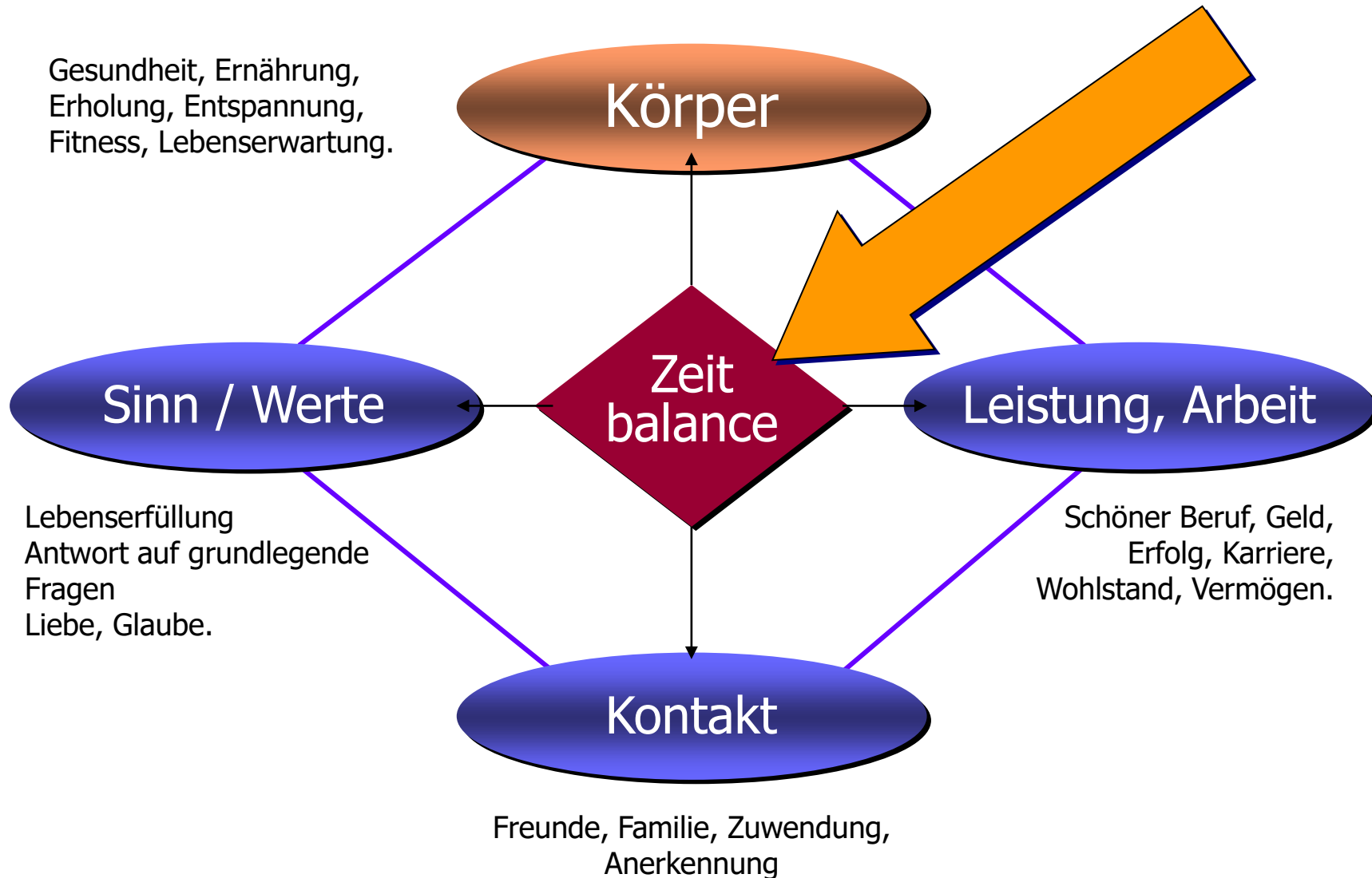
Erste Massnahmen (1)

- Bremsen, Pause, "Time-out", Hilfe annehmen
- Ruhe, Entspannung (unter Anleitung)
- Körperwahrnehmung
- Struktur und Rahmen bieten
- Sicherheit, Geborgenheit, Halt
- Schlaf, regelmässig und genügend
- Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Drogen

Erste Massnahmen (2)

- Kräfte gezielt einsetzen; jeder Mensch hat nur begrenzte Energie
- Verschnaufpausen in den Alltag einbauen
- Inne halten und sich fragen: "Was kann passieren, wenn ich die Arbeit aufschiebe? Sind die Folgen schlimm?"
- **Lernen Sie NEIN zu sagen!**
- Nehmen Sie sich Zeit für Hobbys und für Entspannung

Wesentliche Elemente der Work-Life-Balance



Work-Life-Balance

Work-Life-Balance halte ich für einen unglücklichen Begriff, weil er unterstellt, dass ich nicht lebe, wenn ich arbeite. Wer versucht, Arbeit und Leben strikt zu trennen, ist schon in Bedrängnis.

Das Geheimnis ist, zu sagen, ich habe ein Leben. Ich trenne Arbeit und Leben nicht.

(Dr. med. Bernd Sprenger, Arzt und Psychotherapeut)

Trotzmacht des Geistes

- Habe ich eine persönliche Strategie im Umgang mit meiner Arbeit entwickelt?
- Lasse ich mich von meinen inneren Überzeugungen leiten oder passe ich mich äusseren Werten an?
- Wäre ich bereit, meinen Arbeitsplatz zu wechseln?
- Vertraue ich auf mich und meine Fähigkeiten?

Der spirituelle Weg

- Geisterfüllte Worte
- Meditation / Gebet
- Die Kraft der Rituale
- Zeiten von Stille und Ruhe
- Die Erfahrung der Natur

Einige Fragen zum Mitnehmen

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Wo will ich meine Schwerpunkte setzen?
- Was raubt mir Kraft? Wo verzettle ich mich?
- Was will ich erreichen in der Arbeit / in der Zukunft?
- Welche Kontakte will ich vermehrt pflegen?
- Was tue ich für meine Gesundheit? Habe ich Zeit zum Entspannen, zum Wandern, für Fitness?
- Welcher Sinn trägt mein Leben? Nehme ich mir Zeit zum Nachdenken, zur Stille?

*Notruf-Burnout für
Betroffene und Beteiligte*

**notruf +
burnout**

0900 000 118



www.notruf-burnout.ch „Wir wollen helfen das Feuer sofort zu löschen“

Verein Notruf

Burnout c/o Vereinigung BGM

Forum Schweiz

Bahnhofstrasse 12

6300 Zug

www.notruf-burnout.ch

mail@notruf-burnout.ch



«Ich bin nur vorangekommen, weil mir alles weggenommen wurde.»

(eine ehemalige Bankmanagerin, die heute nach einem Burnout eine IV-Rente hat);

«Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie» (Nietzsche)

Leitmotiv der Logotherapie

Burnout als Chance

- ❖ Erkennen, dass wir auch wertvoll sind, wenn wir an unsere Grenzen geraten sind
- ❖ Neue Weichenstellung für die Gestaltung des Lebens
- ❖ Mehr Verständnis für andere Menschen

Fazit:

MaNcHe DiNGe
SiNd eiNFACH
Nicht So WiCHtig

Vielen Dank für Deine
Aufmerksamkeit!

