



# Burn-Out

## Frühzeitig erkennen und vermeiden

**Aktionswochen 2010**

**16. März 2010 Zentralbibliothek Essen**

**Referentin: Christel Hoyer**

## Inhalte

- Burn-Out für Anfänger  
- eine nicht ganz ernst gemeinte Einführung in das Thema
- Was bedeutet Burn-Out?
- Folgen von Burn-Out erkennen
- Ursachen
- Warnsignale ernst nehmen
- Hilfsstrategien gegen Burn-Out entwickeln

## Inhalte

- **Burn-Out für Anfänger**
  - eine nicht ganz ernst gemeinte Einführung in das Thema
- Was bedeutet Burn-Out?
- Folgen von Burn-Out erkennen
- Ursachen
- Warnsignale ernst nehmen
- Hilfsstrategien gegen Burn-Out entwickeln

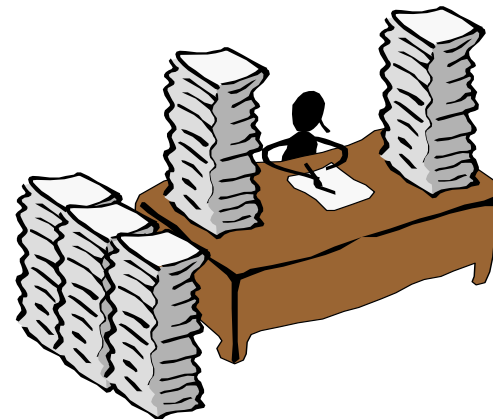
## Burn-Out für Anfänger...

eine nicht ganz ernst gemeinte Einführung in das Thema



# 1. Regel

- Arbeiten Sie so viel und so lange wie möglich!
  - Auch nachts, am Wochenende und natürlich auch an Feiertagen...
  - Wer länger als vier Stunden pro Nacht schläft, verschläft eindeutig sein Leben.



## 2. Regel

- Nehmen Sie nur die besonders schwierigen Aufgaben/Fälle an!
  - Legen Sie alle Fälle am gleichen Tag
  - Machen Sie keinesfalls Pausen!

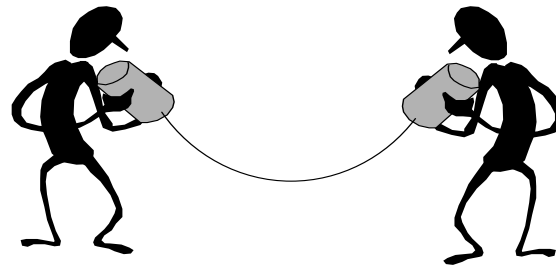
Und wenn,

- denken Sie auch in der Mittagspause, nach Feierabend oder nachts über Ihre Aufgaben nach!



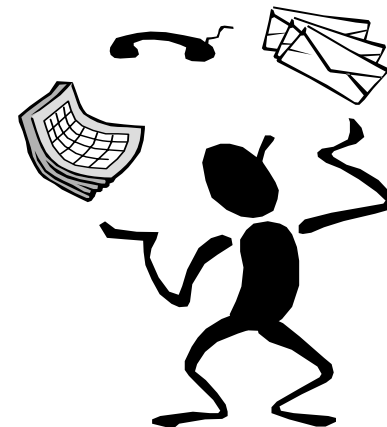
## 3. Regel

- Nehmen Sie höchstens einmal im Jahr Urlaub!
  - Aber bitte nur dann, wenn es wirklich nicht anders geht!
  - Nehmen Sie dann aber Akten mit.
  - Vergessen Sie auch nicht Ihren Blackberry jeden Tag zu checken und rufen Sie täglich im Büro an, ob es irgendwelche Probleme gibt!



## 4. Regel

- Machen Sie Ihre Selbstbestätigung ausschließlich von Ihrer Arbeit abhängig!
- Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihren Beruf!

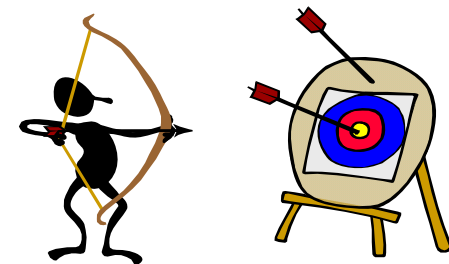


## 5. Regel

- Führen Sie auf gar keinen Fall ein Privatleben!
- Verzichten Sie daher auf Freunde, Partner oder Familie (kostet nur Zeit)
  - Wenn Sie dummerweise eine Familie haben, ignorieren Sie diese einfach!
  - Suchen Sie auf jeden Fall nach dem absolut fehlerfreien Partner – auch wenn es ein ganzes Leben dauert!
  - Erwarten Sie von Ihren Freunden und Partnern auch nur das Beste und tolerieren Sie keine Fehler; wenn Ihr Gegenüber nicht perfekt ist lohnt sich eine Freundschaft auf keinen Fall.

## 6. Regel

- Verzichten Sie vollkommen auf Sport oder sonstigen Ausgleich.
  - Für Sport gilt:  
Was so hässlich aussieht, kann nicht gut sein.
  - Entspannungstechniken sind nur was für esoterische Klangschalenbesitzer  
(bzw. Sozialpädagogen)
  - Und alles andere, was Spaß macht, ist eh verboten.



## 7. Regel

- Verzichten Sie auf Obst und Gemüse:

Curry-Wurst und Pommes schmecken doch - unter uns - viel besser!

## 8. Regel

- Machen Sie alles selber, ansonsten wird es ja doch nur in die Hose gehen!
- Bitten Sie auf keinen Fall um Hilfe, das wird Ihnen nur als Schwäche ausgelegt.

## Fazit...

- Wenn Sie das alles beherzigen, ist der Burn-Out in greifbarer Nähe gerückt!

## Inhalte

- Burn-Out für Anfänger  
- eine nicht ganz ernst gemeinte Einführung in das Thema
- Was bedeutet Burn-Out?
- Folgen von Burn-Out erkennen
- Ursachen
- Warnsignale ernst nehmen
- Hilfsstrategien gegen Burn-Out entwickeln

## Definition

1 „Burn-Out“ ist ein komplexes Beschwerdebild (Syndrom)

- dezimierter emotionaler, physischer und kognitiver Energie,

das seinen Ausdruck

- in emotionaler und physischer Erschöpfung, zynischen Einstellungen, persönlicher Ineffektivität und Inkompetenz findet.

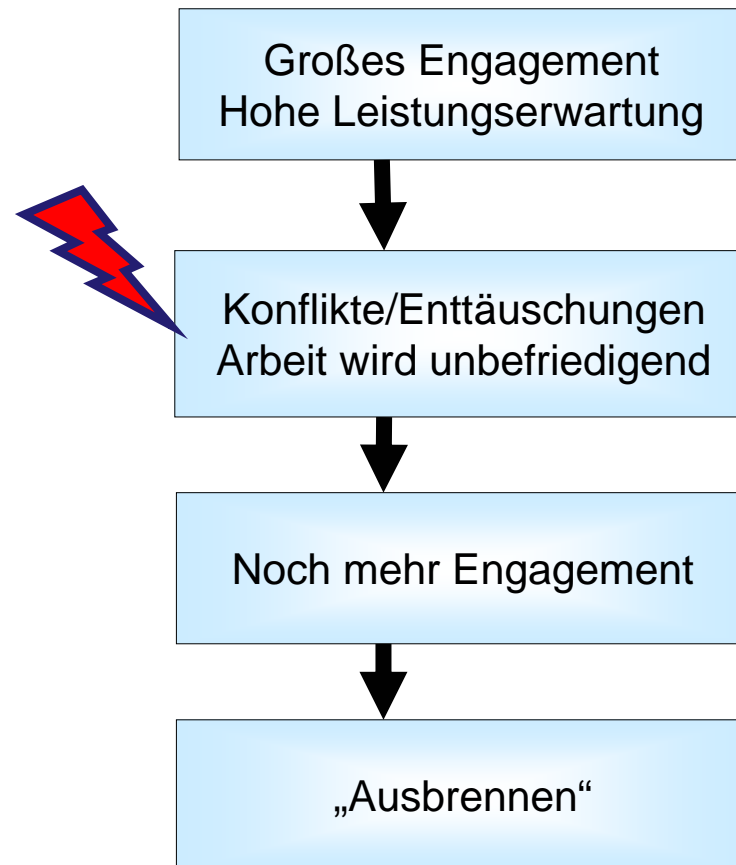
## Burn-Out...

- Verwandelt in kurzer Zeit glühende Idealisten, denen keine Anstrengung groß genug war in...
- deprimierte, erschöpfte, misstrauische und leicht reizbare Zyniker,
- die ihr Klientel/Arbeitsaufgabe zunehmend gleichgültig und abweisend behandeln.
- Diese Menschen befinden sich im Zustand der Ermüdung, der Frustration.
- Die erbrachte Arbeitsleistung erbringt nicht mehr den erwünschten Lohn.
- Erwartung und Realität klaffen auseinander.

## Inhalte

- Burn-Out für Anfänger
  - eine nicht ganz ernst gemeinte Einführung in das Thema
- Was bedeutet Burn-Out?
- Folgen von Burn-Out erkennen
- Ursachen
- Warnsignale ernst nehmen
- Hilfsstrategien gegen Burn-Out entwickeln

## Burn-Out ist mehr ein Prozess als ein Zustand...



# Stufen des Ausbrennens

## 1. Überaktivität

- „übertriebenes“ Engagement / Hyperaktivität
- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Verleugnung eigener Bedürfnisse
- Das gesteigerte Engagement wird zunehmend von Erschöpfungssymptomen wie **chronische Müdigkeit** und **Energiemangel** begleitet.

## Stufen des Ausbrennens

### 2. Reduziertes Engagement:

Die Phase ist begleitet von emotionalem, geistigem und verhaltensmäßigem Rückzug von der Arbeit und der sozialen Umwelt allgemein.

- Verlust positiver Gefühle, emotionale Distanzierung
- Allgemeines Gefühl abzustumpfen und härter zu werden
- Kontaktverlust
- Verlust von Idealismus
- Negative Einstellung zur Arbeit
- Beginn der "inneren Kündigung"
- Zunehmende Schuldzuweisung auf andere
- Entsprechende Reaktion des Arbeitsumfeldes wird als Mobbing erlebt

## Stufen des Ausbrennens

### 3. Tatsächlicher Abbau der Leistungsfähigkeit:

Es kommt zu einem Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit, der Motivation und der Kreativität.

- Konzentrationsschwäche bei der Arbeit
- Desorganisation: Unsystematische Arbeitsplanung
- Entscheidungsunfähigkeit
- Verringerte Initiative, Fehlen von Erneuerungsvorschlägen, Verringerte Flexibilität
- Rigides Schwarz-Weiß-Denken
- Dienst nach Vorschrift
- Widerstand gegen Veränderungen aller Art
- Erhöhte Fehlzeiten

# Stufen des Ausbrennens

## 4. Verzweiflung

- verstärkte Hilflosigkeitsgefühle
- existentielle Verzweiflung
- allgemeine Hoffnungslosigkeit
- Sinnlosigkeit des Lebens

Dieser Zustand beginnt einer mittelgradigen bis schweren Depression zu gleichen

## Folgen...

- Die Zahl der von psychischen Erkrankungen verursachten Arbeitsunfähigkeitsfällen ist seit 1995 um 80% gestiegen
- Bei Frauen nehmen Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen mit 11,1% bereits den dritten Rang ein. Dabei leiden sie am häufigsten unter depressiven Erkrankungen.
- DRV: Psychische Erkrankungen liegen auf Platz eins der Ursachen für Frühverrentungen

## Konsequenzen von Burn-Out

- Depression
- Körperliche Erkrankungen
- Abhängigkeit von Aufputschmitteln
- Konzentrationsstörungen
- Kopf-, Rückenschmerzen
- Verminderte Immunkompetenz
- Schlafstörungen
- Magenbeschwerden
- Herzbeschwerden
- Tinnitus
- ungesunder Lebensstil
- Familiäre Probleme
- Kündigung
- Suizid

## Inhalte

- **Burn-Out für Anfänger**  
- eine nicht ganz ernst gemeinte Einführung in das Thema
- Was bedeutet Burn-Out?
- Folgen von Burn-Out erkennen
- **Ursachen**
- Warnsignale ernst nehmen
- Hilfsstrategien gegen Burn-Out entwickeln

## Ursachen, die in der Person liegen können

- Großes persönliches Engagement
- Hohe Erwartungen an das Umfeld
- Hohe Leistungserwartungen an sich selbst
- Eine starke emotionale Bindung an die Arbeit
- Eine großer Teil des Selbstbildes wird aus dem Erfolg im Beruf genährt oder aus der beruflichen Stellung
- Nicht „Nein“ sagen können, es allen Recht machen wollen
- Aber auch Personen, die Mehrfachbelastungen ausgesetzt sind, sind vermehrt betroffen

## Betriebliche Ursachen von Burn-Out

- Hohe Arbeitsanforderungen
- Zeitdruck
- Nacht-, Schichtarbeit
- Wachsende Verantwortung
- Schlechte Kommunikation (Arbeitgeber und/oder Kollegen)
- Schlechtes Arbeitsklima (unpersönlich, bedrückend, intriganbelastet)
- Doppelbelastung
- Diskrepanz zwischen Einsatzwillen mit großen Erwartungen und grauem Arbeitsalltag, in dem der Einsatz scheinbar nicht gewürdigt wird
- Hohe Emotionale Belastungen
- Mobbing
- Sinnleere

## Inhalte

- Burn-Out für Anfänger  
- eine nicht ganz ernst gemeinte Einführung in das Thema
- Was bedeutet Burn-Out?
- Folgen von Burn-Out erkennen
- Ursachen
- Warnsignale ernst nehmen
- Hilfsstrategien gegen Burn-Out entwickeln

## Warnsignale von Burn-Out

- Verminderte Belastbarkeit
- Wachsende Stimmungslabilität
- Wachsende Erholungsunfähigkeit, auch bei genug Schlaf
- Zunehmende Infektanfälligkeit
- Emotionale Erschöpfung
- Zunehmende Müdigkeit Rascher Erschöpfung
- Höhere Nervosität
- Häufiger unruhig, gespannt
- Anstieg der Reizbarkeit bis hin zur
- Aggressivität
- Resignation
- Verringerte Frustrationstoleranz
- Leichte Verletzbarkeit
- Niedergeschlagenheit
- Versagensängste
- Minderwertigkeitsgefühle
- Abnahme der Motivation, Kreativität und Gedächtnisleistung

## Inhalte

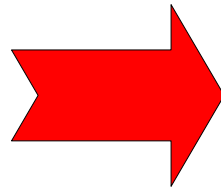
- Burn-Out für Anfänger  
- eine nicht ganz ernst gemeinte Einführung in das Thema
- Was bedeutet Burn-Out?
- Folgen von Burn-Out erkennen
- Ursachen
- Warnsignale ernst nehmen
- Hilfsstrategien gegen Burn-Out entwickeln

# Energiehaushalt

## Woher kommt meine Energie?

z.B.:

- Schlaf
- Modellbau
- Abende mit Ehepartnerin
- Fotografieren
- Kulturabende
- Motorrad fahren
- Gespräche mit Freunden
- Urlaub
- Sauna
- Sonne



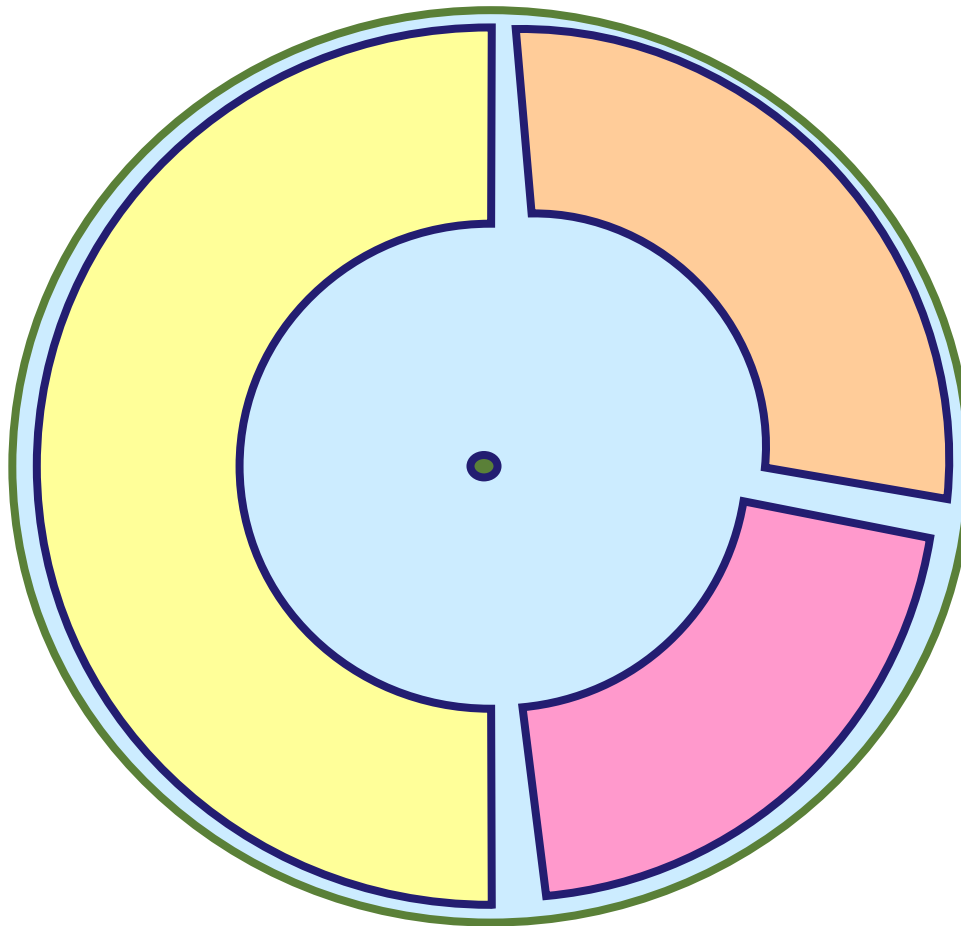
## Wohin geht meine Energie?

z.B.:

- Arbeit
- Ehe, Familie
- Sport
- Lesen
- Eltern
- Freunde
- Garten
- Mit Kindern spielen



## Der Energiekuchen



- Wie verteile ich meine Energie auf die verschiedenen Aspekte meines Lebens?
- Wie zufrieden bin ich mit dieser Situation?

Beruf

Familie /  
Kontakte

Persönl.  
Bedürfnisse

## Was tun gegen Burn-Out?

- Beste Behandlung ist die Vorbeugung!
- Ausgangspunkt dafür ist eine gründliche Ist-Analyse.
  - Was ist belastend?
  - Welche eigenen Bedürfnisse und Ziele werden vernachlässigt?
  - Welche Vorstellungen sind unrealistisch?
  - Welche Glaubenssätze sind dysfunktional?
  - Welche Informationen fehlen?
  - Wo lässt sich mit dem günstigsten Aufwand/Nutzen-Verhältnis was ändern?
  - Wo kann ich am ehesten etwas von meiner Freiheit/ meinem Lebensmut wieder gewinnen?
- Wehren Sie sich gegen die Anfänge!
- Setzen Sie sich immer wieder kritisch mit ihrer Situation auseinander!

## Was hilft beim Burn-Out-Syndrom?

- Körperbedürfnisse erfüllen  
(Schlafen, Zeit für gesunde Ernährung, Zeit für Bewegung nehmen)
- Kleinere Pausen während des Tages einplanen
- Größere Pausen in der Woche einplanen (ohne Anstrengung)
- Urlaub machen ohne „Freizeit-Stress“
- Nein-Sagen lernen ohne schlechtes Gewissen
- Aufgaben abgeben, auch wenn die anderen diese nicht so „gut“ machen wie man selbst.
- Sich selber Fehler zugestehen. Kein Mensch ist perfekt!
- Sich selbst wertschätzen. Nicht nur Anerkennung durch andere suchen.
- Entspannungstechniken erlernen und regelmäßig anwenden.
- Hilfe von Anderen annehmen (Freunden, Ärzten, Therapeuten)

## Prävention von Burn-Out

- **Proaktive Lebensgestaltung**
  - Das eigene Arbeits- und Privatleben aktiv gestalten.
  - Eigenverantwortlich sein Leben mit Sinn versehen.
- **Emotionale Intelligenz**  
Erfolgreich mit den eigenen und fremden Gefühlen umgehen
  - Persönliche Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Selbstmotivation
  - Soziale Kompetenzen wie Empathie und Beziehungskompetenz
- **Körperliche und Geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit**
  - Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, gesunde Ernährung, Stress-Management, optimaler Tagesrhythmus
  - Kreativität, Konzentration, Gedächtnis, Intuition