



HANDOUT zu „BURN OUT - Facetten, Diagnostik, Interventionen“ - professionell begleiten, beraten und behandeln

Von Dr. Brigitte Ettl

BO-Definition:

Zustand emotionaler Erschöpfung, reduzierter Leistungsfähigkeit und ev. Depersonalisation infolge einer Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität bei Personen, die Arbeit mit oder am Menschen ausführen. (Klinisches Wörterbuch)

Psychische Symptome:

- *emotionale Erschöpfung*: die Betroffenen fühlen sich ausgelaugt und müde, das Mitgefühl für andere Menschen nimmt ab, die emotionalen Reaktionen auf Menschen und Ereignisse sind reduziert
- *Depersonalisation*: das Engagement für die Arbeit schwindet, die innere Distanz zu Personen vergrößert sich - sozialer Rückzug, Zynismus und Gleichgültigkeit nehmen zu
- *abnehmende Leistungsfähigkeit*:
Ineffizienz: trotz steigendem Aufwand wird weniger erreicht, Hyperaktivität, Konzentrationsprobleme, Stereotypisierung von Klienten und Kunden, Resignation

Körpersymptome: vielfältig

Erkältungen, erhöhter Blutdruck, Bandscheibenvorfall, Herzrasen (Panikattacken), Kopfschmerzen, Müdigkeit, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, sexuelle Unlust, Tinnitus, Magen-Darm-Geschwüre, Übelkeit, veränderte Essgewohnheiten, Verdauungsstörungen, mehr Alkohol-, Kaffee-, Tabak- u. Drogenkonsum, Zähneknirschen, ...

Abgrenzungen

- **Depression**: Stimmungsschwankungen im Tagesverlauf, genetische Veranlagung, Hilfe durch Antidepressiva, weniger körperliche Symptome
- **Cronic Fatigue Syndrom (CFS)** Ursache: Virus



Phasen-Modell 1 (nach Freudenberger und North 1992): 12 Phasen

1. Ehrgeiz wandelt sich in Verbissenheit
2. Gesteigerter Einsatz durch hohe Ansprüche an sich selbst
3. Mangelnde Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse
4. Innere Konflikte werden verdrängt
5. Privatleben wird reduziert
6. Intoleranz steigt, Flexibilität im Denken und Handeln sinkt
7. Orientierungslosigkeit, Zynismus
8. emotionaler Rückzug
9. Wahrnehmungsverlust der eigenen Person
10. Angstgefühle, Suchtverhalten
11. Gefühl der Sinnlosigkeit
12. totale Erschöpfung (lebensbedrohlich)

Phasen-Modell 2 (nach Bergner 2007): 3 Phasen

1. Aggression und Aktivität:
Symptom: Ärger; Reaktion: Aggression
2. Flucht und Rückzug:
Symptom: Furcht; Reaktion: Flucht
3. Isolation und Passivität:
Symptom: Isolation; Reaktion: Lähmung

Möglicher Gewinn: Persönliches Wachstum, Systemveränderung

Welche Ursachen hat Burn Out?

1. **Person:** entsprechend dem Menschenbild der Logotherapie nach Viktor E. Frankl
Körper: gesundheitliche Konstitution, genetische Faktoren, Belastbarkeit
Psyche: Einstellungen, Ängste/Zwänge, Selbstwert
Geist: Kreativität, Spiritualität, Werte



Körper: Immunsystem & Stress-System

Immunsystem:

Aufgabe: Schutz vor Bakterien, Viren u. Tumorerkrankungen durch Fress- und Alarmzellen u. Produktion von Immunbotenstoffen (Zykotine)

Stress-Achse: Hypothalamus: CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon) - Hypophyse: ACTH (Adrenocorticotropes Hormon)

Nebenniere: Ausschüttung von Cortisol

Das Stresshormon Cortisol ist die Bremse des Immunsystems: „circadianer Biorhythmus“:

1. Tageshälfte: Stress-System aktiv / Körpertemperatur niedrig

2. Tageshälfte: Immunsystem aktiv / Körpertemperatur hoch

Folgen von übermäßigem Stress:

- Vermehrte Produktion von Cortisol > Behinderung des Immunsystems > chronische Gesundheitsstörungen (Literatur: Joachim Bauer „Das Gedächtnis des Körpers“)
- Schnellere Atmung - mehr Sauerstoff im Blut - mehr Zuckerverbrauch - Erschöpfung;
- Veränderung des Milchsäureanteils; Veränderung des Mineralstoffgehalts (Kalzium, Magnesium); Messungen durch CSA (Clinical Stress Assessment)
- (Literatur: Sepp Porta, Michael Hlatky „Stress verstehen Burnout besiegen“)

2. Soziales Umfeld

1. **Partnerschaft/Familie:** Erziehung, Konfliktkultur, Beziehungsprobleme, Generationenkonflikte; Trennung/Scheidung, Einsamkeit, Arbeitslosigkeit/Schulden
2. **Arbeitswelt:** Überlastung, unklare Ziele, zu wenig Kontrolle, keine Belohnung/Anerkennung, zu wenig Gemeinschaft, Umstrukturierungen, Mobbing
3. **Gesellschaft:** soziale Rahmenbedingungen, Anforderungen an Mobilität/Flexibilität, Konjunktur

6 Phasen des persönlichen Turnarounds: (nach Jörg-Peter Schröder)

1. Ent-Lastung:

Ziel: Distanz zu belastenden Situationen (Urlaub, Kur, ...)

Situationsanalyse: Welche Symptome treten auf? Wie steht es um die Gesundheit?

Denkanstöße: Was hilft mir, um abschalten zu können? Was kann ich heute für meine Gesundheit tun? Was macht mir Freude?



2. Ent-Täuschung:

Ziel: Akzeptanz der Situation statt Verleugnung

Situationsanalyse: Erkennen von Zusammenhängen, neue Möglichkeiten erkennen

Denkanstöße: Wie kann ich mich selbst annehmen? Was hilft mir, die Situation zu akzeptieren?

Wie reagiert mein Körper auf bestimmte Ereignisse?

3. Ent-Deckung:

Ziel: Erkennen des Bedarfs zur persönlichen Weiterentwicklung

Situationsanalyse: Erkennen persönlicher Prioritäten; Werte und Sinnfrage reflektieren

Denkanstöße: Wie kann ich meine Stärken stärken? Welche Werte sind mir wichtig? Was

möchte ich noch ausprobieren?

4. Ent-Scheidung:

Ziel: Vorbereitung der Umsetzung für die Weiterentwicklung

Situationsanalyse: Anspruchsniveau an sich selbst; Kosten-Nutzen-Analyse für den Erfolg

Denkanstöße: Wann bin ich „ich selbst“? Welche Gewohnheiten will ich loslassen? Wie kann

ich meine Körperwahrnehmung verbessern?

5. Ent-Faltung:

Ziel: Erste Schritte zu einer neuen Lebensführung

Situationsanalyse: Motivation und Einstellungen überdenken; alte Muster verabschieden

Denkanstöße: Wie kann ich mein „neues Leben“ eigenverantwortlich führen? Was mache ich

zuerst - ganz konkret?

6. Ent-Spannung

Ziel: Neue Verhaltensweisen und Einstellungen festigen und weiterentwickeln

Situationsanalyse: Innehalten durch Meditation oder andere Entspannungstechniken

Denkanstöße: Wie kann ich mich entspannen? Wann bin ich ganz präsent?

Was kann im Bereich Prävention unternommen werden?

- Zeitsouveränität/Pausenkultur
- Stresstoleranz
- Selbstwert
- Sinnfindung

Kontakt:

Dr. Brigitte Ettl - www.brigitte-ettl.at - www.leadership-und-werte.at - www.logotherapie-wien.at
1010 Wien, Franz-Josefs-Kai 15/9 - office@brigitte-ettl.at - + 43-676-4314074