

Burnout – Prophylaxe

Familie - Beruf - Freizeit

Mag. Pirchl

Defintion.: Burnout (BO) ist keine Erkrankung –

Def. Von WHO – Burnout kann Krankheit(KH) auslösen, ist aber keine KH

Es ist ein Zustand körperlicher, emotionaler und kognitiver Erschöpfung, hervorgerufen durch andauernde und wiederholte Belastungen. (Herbert Freudenberger 1974)

Erschöpfung kann so massiv sein, dass man in der Früh nicht mehr aus dem Bett kommt. (Wenn Batterie leer ist geht nichts mehr)

Dieser Zustand kann also zu einer körperlichen oder psychischen Erkrankung kommen. → Depression; Alkoholismus,...

Wenn Mensch Stress hat versucht er dagegen anzukämpfen oder zu kämpfen. Das ist aber noch nicht Burnout. Wenn man rennt, rennt, rennt,... oder kämpft, kämpft, kämpft dann kann man bald nicht mehr. Das ist Burnout. → Totstellreflex.

Umgelegt auf Firma: immer Arbeiten, keine Pausen, keinen Urlaub,... irgendwann ist Batterie aus. Körper möchte sich schützen → stellt sich tot.

Das ist natürlich beänstigend! Körper prägt sich diesen Zustand ein und hat Angst vor der Angst. Dieser speichert Ort, Situation,... → Teufelskreis!!!

Weg hinaus ist sehr schwierig. Darum Vorbeugen!!!

Weg ins Burnout: vgl. Herbert Freudenberger 1992

1. Ich bin enthusiastisch, voller Idealismus → große Freude bei der Arbeit!
2. Weil ich so begeistert bin von der Sache, mache ich mehr als ich muss. Ich setze alle meine Energie in die Arbeit.
3. Ich vernachlässige mich dadurch selbst. Man braucht mich ja. (Der Chef braucht mich – er ist angewiesen auf mich)

4. Ich beginne Konflikte zu verdrängen. Misserfolge akzeptiere ich nicht. Ich will das nicht wahrhaben, denn es gibt ja für alle Probleme eine Lösung (Achtung stimmt nicht)
5. Ich beginne Werte umzudeuten. Ich werde zynisch. Witze über Arbeit machen. Ich bin anderen gegenüber nicht mehr positiv.
6. Ich verleugne Probleme. Ich nehme Konflikte und Missstände hin. Es ist halt so wie es ist.
--- bis daher kann man noch leicht aussteigen. Diese Schritte sind leicht rückgängig zu machen.
7. Ich bringe keine Ideen und Veränderungen mehr ein. → Rückzug: Ich beobachte wie andere tun, tue selbst aber nicht mehr viel. → ich funktioniere nur noch!!! Ich arbeite ohne Ziel und motivation automatisiert vor mich hin!
8. Kein Gefühl mehr für die eigene Person: ich spüre Müdigkeit, auch wenn ich 12 Stunden geschlafen habe.
9. Innere Leere:
10. Depression
11. Völlige Burnout Erschöpfung: Ich funktioniere nicht mehr!!!

Einschlafstörungen: Weil der Mensch soviel Doping ausschüttet, dass dies in der Nacht anhält.

Burnout kann (muss nicht) Kreislaufversagen, Depression, Schlafstörung, Angststörung, chronische schmerzen, psychosomatische Erkrankungen, Suchterkrankung, ... auslösen.

Wie merkt man ein Burnout:

Es gibt 3 Bereiche:

Erschöpfung: trotz genügend Schlaf, Müdigkeit; man ist Unzufrieden (auch in der Früh); auch am Wochenende, dass frei ist macht nicht zufrieden.

Lösung: aus der Situation herausnehmen; Geschützter Raum, wo nichts mehr dazukommt und aufwühlt; (= emotionale Entlastung)

Einmal an nichts Denken lernen! (Meditieren, Spaziergehen und Schauen; Bewusst atmen, Katze streicheln, Singen, Musizieren, Sport,...) (= kognitive Erholung)

Pause machen. (Finnland: sogar bei OP – nach 1 Stunde - 5 Minuten Pause) zw. 3-5 Minuten Arbeit unterbrechen!!! Aber bitte nicht über die Arbeit sprechen.

Erholsamer Schlaf: Stresspegel abbauen vor dem Schlafen gehen – etwas genussvolles sich leisten. (leise Musik hören)

Endlich wieder das tun, was einem Freude macht → planen und machen!

Zeit für sich selbst nehmen. (nicht Kontakt suchen)

Persönlichkeit: ich behandle andere nur noch unpersönlich, ... „ja, ja,...“ Er ist nicht präsent. Gleichgültigkeit ggü. Menschen, Zynismus und Negativismus; Können sich nicht mehr in andere Personen einfühlen.

Lösung:

Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Sich wieder spüren lernen.

Man braucht Verständnis für sein Umfeld. (Dir geht es jetzt so – ich verstehe es)

Positives Denken: Dinge anschauen, die schön sind 2x anschauen.

Leistung: Motivationslosigkeit; Schon wieder Arbeit (Frustration); Antriebslosigkeit; möchte Hobbies nicht mehr ausüben; Was Spaß gemacht hat – wird lästig; Überforderung (die einfachsten Dinge schafft man plötzlich nicht mehr); keine Erfolge mehr spürbar; Aufgaben lassen sich nicht mehr abschließen, weil ich nicht weiß wo anzufangen ist und Motivation fehlt eine Sache einmal abzuschließen. → Berg wird scheinbar immer mehr!!!

Lösungen:

Perspektive und Ziel suchen → wohin will ich! Nur eines herausnehmen! Das einfachste nehme ich gleich → dadurch Erfolgserlebnis.

Bei Antriebslosigkeit – Bewegung machen.

Bei Überforderung – Unterstützung holen: Freunde, Familie, Nachbarschaft,

Wenn keine Erfolge möglich sind: Erfolgserlebnis planen (vgl. oben)

Aufgaben nicht Abschließen: gutes Zeitmanagement – nicht einfach tun: sondern planen, was ich als erstes tue,...

Gefährdete Personen:

- Menschen , die helfende Berufe haben (auch Mütter, Lehrer,...)
- , die in hohem Maß pflichtbewusst und leistungsbereit sind
- , die stark mit ihrer Arbeit identifizieren
- , die zum Perfektionismus neigen (Fehlender Erfolg wird kompensiert mit Mehrarbeit)
- , die viel Anerkennung brauchen
- , die eigene Bedürfnisse vernachlässigen (nur aufopfern ist Gefahr)

Burnout heute überall zu spüren – die Leistung, die heute gefordert wird ist viel höher. Druck steigt überall!

Gegen Perfektionismus: ich *bemühe mich* die Dinge gut zu tun. Es gibt immer Dinge, die man nicht schafft. (z.B.: Chef: Laufen sie jetzt 100m in 6 Sekunden → schafft man nicht, geht nicht → Chef zum richtigen Zeitpunkt darauf hinweisen. Gefährlich ist es gleich loszurennen → man stolpert eher, macht eher Fehler,...

Mögliche Auslösefaktoren:

- a) Andauernde Überforderung* ohne Aussicht auf Entlastung. (Pause braucht man dann, wenn man den größten Stress hat und nicht dann wenn man Zeit hat)
- b) Schwere körperliche Erkrankung.* Krebs,... → lassen Sie sich untersuchen!
- c) Zielkonflikte* (nicht erfüllbare Erwartung und Aufgaben)

Aufgabe: Stab am Boden legen, ohne Kontakt zu verlieren

Symbol für das, was im Leben oder Firma oft passiert.

Grund: Zielkonflikt - die Aufgabe ist nicht lösbar, weil sich zwei Ziele nicht vereinbaren lassen:

Erstes Ziel: Kontakt halten

Zweites Ziel: am Boden legen.

→ Zielkonflikt ist Auslöser für BO. Sie sind oft schwer zu erkennen.

Lösung: Aufgabe nicht ganz ernst nehmen!

Was passiert in Zielkonflikt:

Schuldige werden gesucht (Schuld ist niemand – höchstens Chef)

Man bekommt sich in die Haare.

d/ Zu hohen Ansprüche

e/ Fehlende Qualifikationen – man muss schulen, unterstützen,...

Work – Life balance gibt es heute nicht mehr.

Früher: hier Arbeit / hier Familie (klare Grenzen tun gut)

Heute: vermischen sich beide Bereiche (Firmenhandy – zuhause erreichbar; Email – Arbeitsemails zuhause abrufen) → man ist immer und überall erreichbar → GEFAHR.

Hausfrau/Hausmann:

Problem: es gibt kein Anfangen/kein Ende. Pausen macht man nur, wenn es möglich ist!

2 größere Pausen machen – einplanen – immer zur selben Zeit. Organismus kann sich so auf Rhythmus einstellen.

Problem:

Ballast nimmt immer mehr zu:

- Technik ermöglicht überall erreichbar/verfügbar zu sein. (Ballast Zuhause nimmt zu)
- Arbeit läuft Zuhause weiter. (Ballast nimmt noch mehr zu)
- Multitasking
- Man nimmt „Packer!“ mit nach Hause. (Wieder Belastung vermehrt)

- Familienprobleme haben jetzt keinen Platz mehr.

→ Stickige Atmosphäre statt gemeinsame Zeit, wo es Ruhe gibt!

Lösung: jedes Familienmitglied braucht Zuhause Raum und Zeit, wo er für sich sein kann. (ohne Handy, Email, andere Störungsquellen)

Rituale suchen, die helfen Dinge nicht mit nach Hause zu nehmen. Vorher abliefern: z.B. Spaziergang machen; in Kirche abladen,...

Wenn man auf die Welt kommt: Ruhe und Schlafphasen macht man natürlich. Irgendwann kommt man in Schule und plötzlich wird es einem nicht mehr zugestanden. Ruhephasen sind aber wichtig. Ansonsten wird alles unruhiger und aufgeputschter.

Ad Freizeit:

Oft Familie keine FZ

Oft Arbeitszeit keine FZ

Oft Schlafenszeit keine FZ

Oft Freizeit keine FZ mehr

- Soll Zeit sein, die man frei nützen kann. Aufladen der Batterie.
- Ungezwungen tun können, was mir tut gut
- Dient der Entspannung sowie der persönlichen Entfaltung und der Pflege sozialer Kontakte.

Hilfen zur Entspannung: über Geruch kann man Gefühle herbeiholen, die einem sofort Entspannung bringen: z.B. Sonnencreme – Urlaub, Strand, Ruhe,..

- Suchen Sie sich einen Geruch, der in stressigen Zeiten ihnen hilft um zur Entspannung zu kommen. Sie bringen schöne Bilder, Erinnerungen,... → Das braucht man nicht üben, man kann es schon.
- Geht auch über Bild: Angehörige,...
- Zuhause wieder Bilder genießen
- Bewusst ein Lächeln ins Gesicht setzen (auch wenn künstlich) → so bald man das tut, gibt es Verknüpfung zu positiven Erlebnissen.

Hier finden Sie eine Hilfe um sich zu testen:

www.IMPULSTEST.at → Hier kommen persönliche Schwächen heraus!

Erschöp

STRESS dem STRESS

Mag. Pirchl hat uns als Jäger und Sammler bezeichnet – dabei haben wir uns viele Verhaltensweisen angeeignet, die sinnvoll bzw. überlebensnotwendig waren. Diese werden weitervererbt! Er hat es mit einem Bären verglichen, der hinter dem Busch wartet und herauskommt. Jetzt wird alles mobilisiert um das verarbeiten zu können.

Def.von Stress: Es ist ein Zustand bei mir, der kommt, wenn mein Wohlbefinden in Gefahr ist.

Die ganze Energie wird eingesetzt um sich zu schützen: als Jäger vor 1000den Jahren gab es zwei Bewegungen → Flucht oder Kampf. Beides brauchte maximalen Einsatz. (3. Möglichkeit wäre Tod stellen: vergleicht er mit Burnout: ich kann nicht mehr kämpfen oder fliehen)

Den Jäger/Bären gibt es nicht mehr. Aber es gibt heute andere Situationen, wo man ähnlich reagiert!

- Er hat dann einfach ganz laut und unverhofft geschrien: wir sind zusammgezuckt und haben dann erzählt, was wir körperlich wahrgenommen haben.

Reaktionen bei außerordentlicher Reaktion:

- Augen aufreißen: um besser sehen zu können.
- Einatmen und alles mobilisieren (nebst: beim Einatmen Schultern heben → man ist gestresst)
- Abbau v. Zucker & Fettreserven (Griff zur Schoko)
- Erhöhung von Gerinnungsfähigkeit des Blutes (es wird dicker – schützt einst vor dem verbluten) → Herzinfarkttrisiko steigt bei Stress!!
- Abzug von Energie aus Immunsystem (Adrenalin ist allerdings gutes Doping → nach Stress/'Belastung : KH-Gefahr)
- Darmbewegung wird langsamer (erst erlegen & schlachten; danach essen)
- Erhöhung der Magensäureproduktion
- Blockaden von Hirnströmen (ist gut, da man sich besser auf eine Sache konzentrieren kann → Bär kann so ganz deine Aufmerksamkeit haben; Parallel gibt es aber Konzentrationsabnahme – vernetztes Denken ist im Stress nicht möglich.
- Gesicht errötet.
- Gänsehaut – Behaarung aufstellen

Auf der Skala von 1-10 ist der 1-7 der eustress – lebensnotwendig um Bären begegnen zu können. 7-10 ist distress. (Psyche reagiert mit Kopfweh, Rückenschmerzen, Trockene Haut, ständige Müdigkeit, starkes Schwitzen,...)

Stresstest nach Lindemann: Zahl zw. 0 -72 kommt heraus

1-6: absolut stabil in allen Lebenslagen

7-13: wäre Norm

14-20: Stress beißt. Arbeit systematisch an dir, um Stresstoleranz zu erhöhen

21-30: du bist sehr stressempfindlich → bitte verändere etwas

31 und mehr: Gefahr sich vorzeitig zu verschleiben. (Blutdruck,... → bitte einmal jährlich zum Arzt gehen, da es physiologische Nebenwirkungen geben kann, wenn man immer gestresst ist)

Manche sagen: nie gibt es nicht – es hat sich trotzdem gezeigt, dass der Stresstest stimmt, denn jmd. der leichtfertig nie ankreuzt ist der typische Kandidat, der auch nicht gestresst ist. Der Perfektionist kreuzt eben nie „nie“ an → er ist durch seinen Perfektionismus gestresst.

Mag. Pirchl hat uns auch einen guten Vergleich gegeben: Zähneputzen/Entspannen

Frage: warum putzt du Zähne?
man lernt es von Eltern; Prophylaxe
verloren

Frage: Warum entspannst du dich?
lernen tun Eltern es oft - das geht aber oft

Wie putzt du Zähne:

Zahnbürste Zahnbasta, Zahnseide (Geruch,
Töpfeln...) ...
dabei sehr wichtig)
Abschaltung aller

Wie entspannst du dich?

(Badewanne, malen, singen, Musik hören,
- immer bewußt machen – unter
Störfaktoren.

Wie oft putzt du Zähne?
Täglich 6 Minuten

Wie oft entspannst du dich?
täglich???

Seit wann putzt du Zähne?
Kleinkindalter

Seit wann erholst du dich?
nur im Urlaub? Sonntag?
(Kinder lernen, indem man es vorlebt – so
haben auch Eltern keine Ausrede!!! →
Verhaltensmuster werden weitergegeben (im
Guten und Schlechten)

Blablabla – er hat dann noch 14 Chancen zur Stressreduktion gebracht (vermindern Stress um 60 %) und zum Zeitmanagement die Unterscheidung zwischen wichtig/unwichtig bzw. dringend / nicht dringend gebracht. 😊

Stresssymptome:

ständige Müdigkeit, Rückenschmerzen, Schlafschwierigkeiten, Muskelverspannung, starkes Schwitzen, trocken & gereizte Haut; Schuppen, Konzentrationsschwächen. → das könnte als Ursache Stress haben. → Wenn länger als 3 Wochen anhält, dann gibt es Gefahr der Erkrankung!!! (chronisch)

Weitere Stresssymptome: Ärger, Wut, Lustlosigkeit, Beklemmung, Gefühl der Ohnmacht, ohne Motivation, Gefühl keine Zeit zu haben.

Prophylaxe:

Jeden Tag 10 Minuten, die dir gehören! (Kein Handy, bzw. alle Störaktionen ausgeschaltet). Wenn du an einem Tag es nicht schaffst, dann müssen es am nächsten Tag das doppelte sein. Ideal sind 10 Minuten täglich!

Immer sollte es etwas geben, das dir Genuss und Vergnügen bereitet! (Gibt es das?)

Viel Bewegung, auch wenn es täglich nur kurz ist! Wie schaut es mit Walken aus?

Falls Du Stress spürst, solltest Du dir in guten Zeiten schon überlegen, was für Maßnahmen du entgegensetzen kannst: z.B. Musik hören, Musikzieren,... Achtung wirkt erst, wenn du alle Störungsquellen ausschaltest und dann dich dieser Sache ganz und bewusst zuwendest.

Energieverlust gibt es in physischer, körperlicher und sozialer Weise. Das komische ist anscheinend, wenn man gestresst ist reicht es nicht einfach nichts zu machen. Sondern man muss gezielt seinen Lösungsansatz finden:

Gut ist es, wenn man nachdenkt wo du Energieverlust besonders spürst. Mag. Pirchl hat uns dazu einen einfachen Lösungsansatz gegeben. Genau das Gegenteil machen: z.B.:

Lange Fahrt stresst – Gegenteil: kurzer Stopp

Langes Sitzen – kurzes aufstehen

Ein Termin nach dem anderen – einen kurzen Zeitpunkt dazwischen nicht verplanen.

→ find ich super: das verringert schon sehr viel Stress!!!

Was ich mir besonders mitgenommen habe:

Nicht wenn man erschöpft ist schlafen gehen, sondern bevor es dazu kommt.

Urlaub nehmen, bevor man nicht mehr kann.

Bewegung einbauen, bevor man „wurlat“ ist.

Entspannung, bevor Du es brauchst.

→ Sonst hat das was der Schlaf, der Urlaub, die Bewegung bringt ... nur einen geringen Wert.