
*Ein Mensch sagt,
und ist stolz darauf,
er gehe ganz in seiner Arbeit auf.
Bald aber, nicht mehr ganz so
munter,
geht er in seiner Arbeit unter*

Eugen Roth

PSYCHOLOGIE

Das erschöpfte ICH



FLAMME ERLOSCHEN
Ein Mensch ist „ausgebrannt“ – eine brutale Metapher. Doch beschreibt sie auch die psychischen Vorgänge richtig?

Burnout

- Wurde erstmals 1974 von Freudenberger beschrieben
- Kommt in allen Berufszweigen vor
- Ist bisher nicht als Krankheit (lt. ICD) anerkannt
- Ist Vorläufer/Ursache für viele andere Erkrankungen
- Ist kein Zustand, sondern ein Prozess, der sich oft über lange Zeit sich hinzieht

Definition

- Psychophysische Erschöpfung
 - „Ich habe keine Kraft mehr“
 - „Ich fühle mich leer“
- Depersonalisation
 - „Über meine Kollegen denke ich nicht sehr positiv“
 - „Meine innere Einstellung zum Beruf ist beschämend“
- Leistungsunzufriedenheit
 - „Ich bin an der Grenze meiner Belastbarkeit“
 - „Alles macht mir mehr Mühe als früher“

Burnout-Prozess (nach Burisch)

1. Frühphase

- Überhöhter Energieeinsatz, freiwillige Mehrarbeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit, ständiger Angespanntheit
- Schlafstörungen, nicht abschalten können

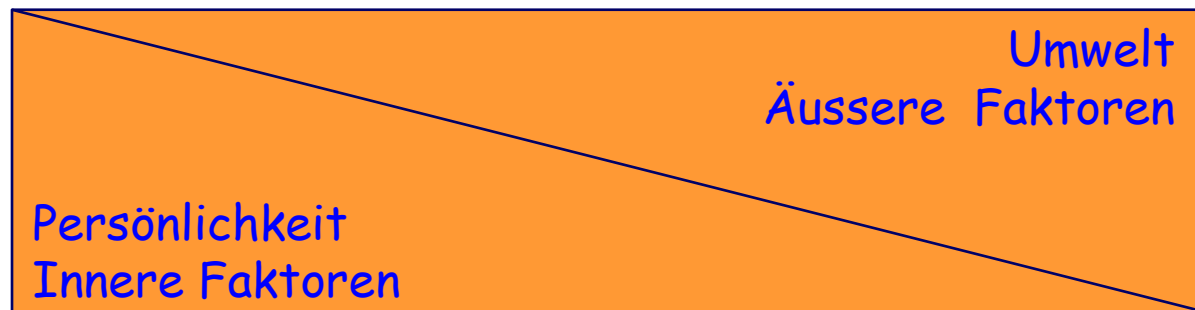
2. Hauptphase

- Reduziertes Engagement für: Arbeit und Andere
- Emotionale Reaktion mit: Depression und Aggression
- Abbau der: Leistungsfähigkeit, Motivation, Kreativität
- Verflachung des: emotionalen, geistigen, sozialen Lebens

3. Endphase

- Psychosomatische Erkrankungen
- Verzweiflung, Apathie, Hoffnungslosigkeit, Depressionen

Ursachen



Selbstverbrenner
Aktives Burnout

Opfer der Umstände
Passives Burnout

Disstress-Episode (nach Burisch)

Menschen mit Burnout erleben häufiger aufgrund persönlicher oder organisationsbezogener Ursachen Distress-Episoden

Ziele – Erwartungen – Motive der Arbeit

- sind nicht zu verwirklichen
- nur unter erhöhtem Aufwand zu verwirklichen
- werden nicht ausreichend belohnt
- bringen zu viele negative Nebenwirkungen mit sich

Prophylaxe

Überzeugung: Mich kann es auch treffen !

Wissen: Woran erkenne ich Burnout ?

Analyse:

- Welche Ziele, Erwartungen und Motive der Arbeit werden frustriert ?
- Welche sind evtl. unrealistisch oder überzogen ?
- Welche Fähigkeiten sind unterentwickelt ?
- Welche Informationen fehlen ?
- Welche persönlichen Eigenschaften/Charakterzüge sind Burnout-fördernd ?
- Was ist mir wirklich wichtig im Leben ?
- Wie schaffe ich einen Ausgleich ?

Grundbedürfnisse befriedigen

Achtsamkeit gegenüber einfachen Grundbedürfnissen

- Regelmäßige Mahlzeiten
 - Gesunde Ernährung 3x pro Tag
- Regelmäßige Auszeiten: „am siebten Tage sollst du ruhen“
 - 1x pro Woche ein freier Tag (mit Familie, Kinder, Frau)
 - 2x pro Woche pünktlich Feierabend
 - 2x pro Jahr Urlaub
- Regelmäßig entspannen
 - 1x tägl. Autogenes Training, PME,
- Regelmäßig bewegen
 - 2x pro Woche Sport

Autonomiegewinn kognitiv

- Transparenz der Entscheidungen und Tätigkeiten
- Fort-, Weiter-, und Ausbildungen
- Austausch zwischen den Abteilungen
- Hilfe/Unterstützung holen
- Kollegiales Gespräch suchen
- Neue Sichtweisen einnehmen – Verlassen der gedanklichen Opferposition – Gedankliche Distanzierung
- Handlungsspielräume erkennen
- Optimismus entwickeln - Entkatastrophisieren
- Bewertungen vermindern

Autonomiegewinn verhaltensmäßig

- Terminmanagement – Respekt vor der Zeit
 - Prioritäten setzen
 - NEIN-Sagen
 - Delegieren
 - Perfektionismus abbauen (80:20 Regel)
 - Zeitfresser beseitigen
- Stressmanagement
 - Situationstoleranz – Akzeptanz des Unabänderlichen
 - Geduld, Vertrauen
- Entspannungstechniken
 - AT und PME
 - Achtsamkeitsbasierte Verfahren (MBSR)

Autonomiegewinn emotional

- Konflikt- und Ärgermanagement verbessern
- Selbstbehauptungstraining
- Stärkung der emotionalen Kompetenz
 - Selbstwahrnehmung
 - Selbstmanagement
 - Emotionaler Austausch
- Soziale Kompetenzen verbessern
- Zufriedenheit verbessern
- Emotionale Selbstversorgung stärken