

Herzlich Willkommen





Definition:

Ausgebranntsein oder englisch **Burnout-Syndrom** (engl. *(to) burn out*: „ausbrennen“) bezeichnet einen besonderen Fall berufsbezogener und/oder familiärer chronischer Erschöpfung.



- Aus einem Ungleichgewicht von Belastungen und Möglichkeiten der konstruktiven Bewältigung resultiert chronischer Stress,
- Der letztlich kontinuierlich in Überforderungserleben, Frustration und damit Burnout übergeht.



Die neueste Statistik spricht im
wahrsten Sinne des Wortes Bände:
1,5 Millionen Österreicher leiden unter
dem
"Ausgebranntsein".



Status: krankes Österreich

- 8,6 MIO Arbeitstage-Verlust, aufgrund von Schädigungen des Stützapparates
- 2,6 MIO Arbeitstage-Verlust, aufgrund von Stress
- 1,6 MIO Arbeitstage-Verlust, aufgrund von Depression
- 2 MIO Rheumakranke
- 1 MIO Alkoholgefährdete bzw. Kranke
- 3 MIO ÖsterreicherInnen leiden unter Schlafstörungen
- 1,5 MIO sind Burnout gefährdet
und, und, und.....

Quelle: Burnoutstudie 2006, Leiter: PRIM. DR.
MED. UNIV. WERNER FRIEDL



Phase 1

EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG

- Innere Leere
- Energielosigkeit
- Schlafstörungen
- Erhöhte Krankheitsanfälligkeit



Phase 2

DE - PERSONALISIERUNG

- Negative zynischen Grundhaltung
- Arbeitskollegen werden nur mehr als „Objekte“ wahrgenommen.
- Sozialkontakte nehmen ab
- Steigende Unzufriedenheit mit den Arbeitsaufgaben
- „Dienst nach Vorschrift“ ..



Phase 3

LEISTUNGSREDUKTION

- subjektiven Gefühl der chronischen Überforderung
- Leistungsabnahme
- („Ich schaff` s nicht mehr“
 - Insuffizienz-, Schwächegefühle)
- objektive Reduktion der Produktivität



Burnout entwickelt sich
schleichend, in Phasen und kann
von 130 verschiedenen
psychosomatischen Symptomen
begleitet werden.



Psychosomatische Reaktionen

Sexuelle Probleme

Alpträume

Erhöhter Blutdruck

Rückenschmerzen

Mehr Alkohol,
Kaffee
ev. Drogen.....

Schlafstörungen

Engegefühl
in der Brust

Gerötetes
Gesicht

Atem-
beschwerden

Herzklopfen

Beschleunigter
Puls

Unfähigkeit
zur
Entspannung

Kopf-
schmerzen

Muskel-
verspannungen

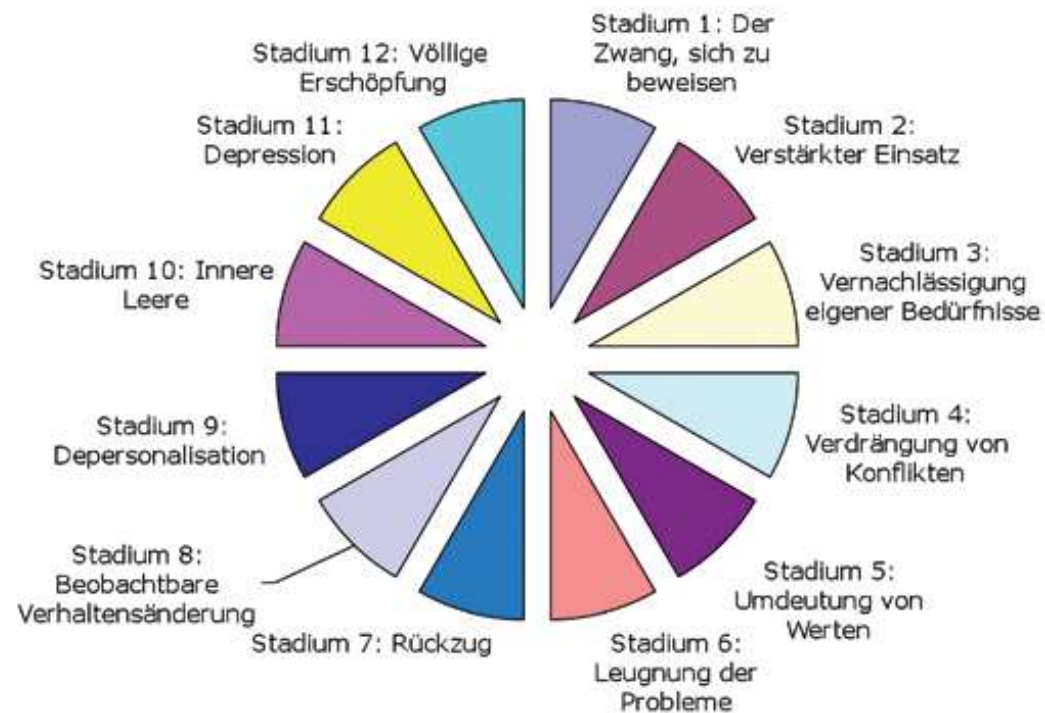
Nervöse Tics

Verdauungs-
störungen

Schwächung
des
Immunsystems



Der Weg zum Burnout



Persönliche Defizite

- Perfektionsstreben
- Helfersyndrom
- Krankhafter Ehrgeiz
- besondere persönliche Defizite
- Neurotizismus



Organisationspsychologische Faktoren

- Veränderungen im Unternehmen
- Arbeitsbelastung
- Routine ohne Herausforderungen
- wenig Entscheidungsspielraum
- Ziele und Erfolgskriterien sind nicht klar
- schlechtes Arbeitsklima
- schlechter Kontakt zum Vorgesetzten



Soziale Faktoren

- private Probleme in der Familie oder Partnerschaft
- Einsamkeit
- ein schwaches soziales Umfeld
- Zerfall familiärer Bindungen
- Akzeptanz nicht optimaler Arbeitsbedingungen
- Wertewandel insbesondere zur Religion
- Unsichere Arbeitsmarktlage



Objektive Belastungsfaktoren

- massive körperliche Belastungen
- häufiger starker Wechsel der Umgebungstemperaturen
- starke oder gesundheitsschädliche Beschallung
- deutlich wechselnde tägliche Arbeitszeiten
- häufige oder lang anhaltende Nachtdienste



Warnzeichen bei mir selbst?

Ich finde es oft schwierig abzuschalten.

Ich brauche sehr viel Zeit um mich zu erholen.

Ich ziehe mich vermehrt zurück.

Ich fühle mich seit mehr als sechs Monaten erschöpft.

Ich nehme oft Arbeitsprobleme mit in meine Freizeit.

Ich fühle mich ausgelaugt und kraftlos.

Ich empfinde oft starken Widerwillen gegen meine Arbeit.

Ich erreiche mit immer mehr Energie immer weniger.

Ich leide unter Konzentrationschwäche und Vergesslichkeit.

Ich habe den Spaß an den meisten Dingen verloren.



Warnzeichen bei meinen MitarbeiterInnen

..ist weniger leistungsfähig als früher

..geht in Aufgaben auf, zeigt größtes Engagement

.. zieht sich vermehrt zurück

..wirkt nervös und überreizt auf mich

..ist vergesslicher als früher

..scheint negativ zu sich/zur Arbeit eingestellt zu sein

.. signalisiert eine starke Überforderung

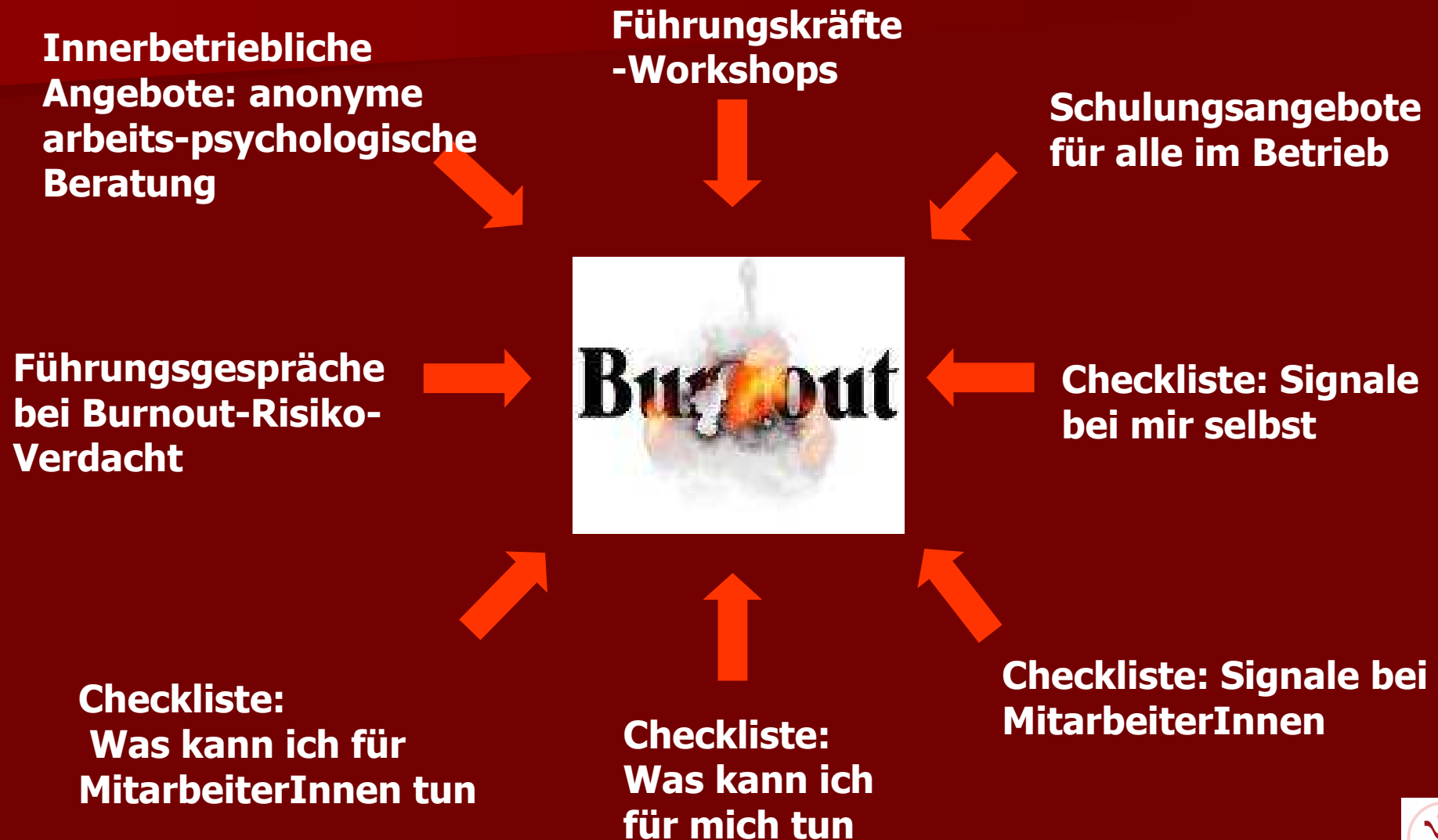
...ist häufig krankgeschrieben

...ist oft müde

..klagt häufig über Kopfschmerzen, Schwindel

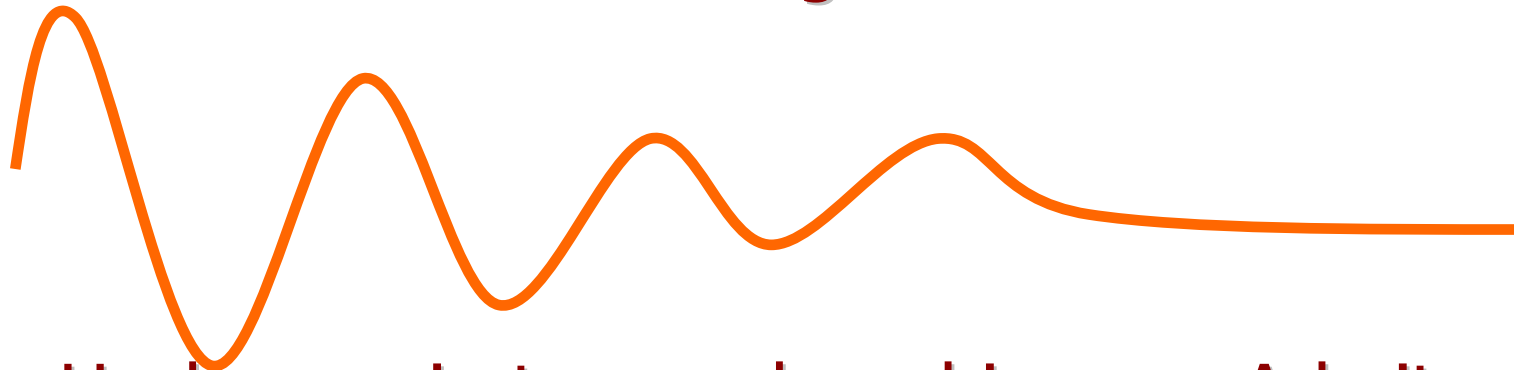


Wie kann ich als Führungskraft in meinem Bereich vorbeugen?



Burnout Warnzeichen

- Emotionale Verflachung

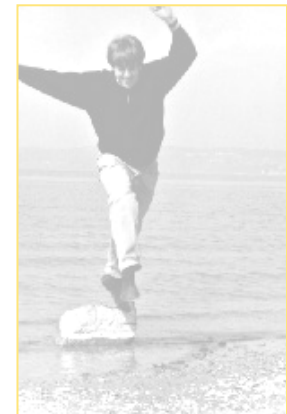


- Hochengagiertes, auch verbissenes Arbeiten ohne mehr Output („Vollgas im Leerlauf“)
- Einengung auf Arbeit, sozialer Rückzug
- Reizbarkeit
- „unerklärliche“ Verhaltensänderung



Vorbeugende Maßnahmen durch die Führungskraft

- Faire Arbeitsverteilung, gute Arbeitsorganisation
- Beteiligung an Entscheidungen
- Konstruktive Konfliktkultur
- Anerkennung/Wertschätzung
- Umgang mit Fehlern und Unsicherheit



Most of all: Führungskraft = Modell

- Wie gehe ich selbst mit Stress und Belastung um?
- Wie steht es um meine eigene Selbstfürsorge?



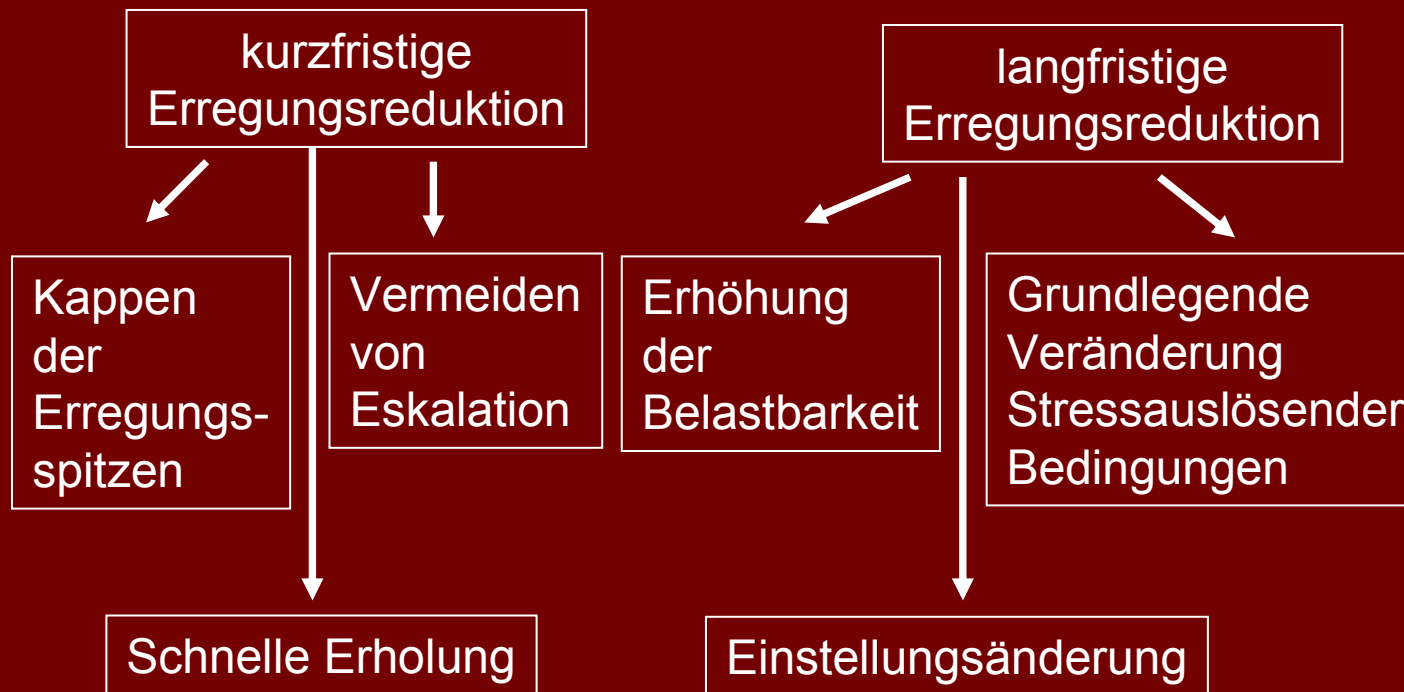
6 Faktoren für gesunde Arbeit

- Adäquate Arbeitsbelastung
- Einfluss und Gestaltungsspielraum entsprechend der Person
- Anerkennung
- Gemeinschaft
- Fairness
- Werte benennen, Wertekonflikte vermeiden

= 6 Faktoren gegen Burnout



Kurz- und langfristige Stressbewältigung



**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit**



Kontaktdaten:

Dr. Elisabeth Unterweger
Bahnlände 57
A-1100 WIEN
+43 (0) 676 707 3 505
info@die-psychologin.net
www.die-psychologin.net

© Dr. Elisabeth Unterweger

