



## Vom Umgang mit STRESS und BURNOUT Gefahren erkennen und Vorbeugen

**Ich habe viel zu viel gemacht,  
für zu viele,  
viel zu lange,  
mit viel zu wenig Rücksicht  
auf mich selbst.**

# Ursachen von Burnout



Hohe Arbeitsbelastung  
Stress

Ungleichgewicht  
zwischen  
Anforderungen und  
Ressourcen

Keine klare  
Abgrenzung  
zwischen Berufs-  
und Privatleben

Konflikte  
Schlechte Teamarbeit  
Kompetenzgerangel  
zu wenig sozialer  
Support

**Burnout**

Unklare Zielvorgaben  
Schlechte  
Kommunikation

Fehlendes  
oder wenig positives  
Feedback, zu wenig  
materieller Lohn

Zerrissenheit zwischen  
unterschiedlichen Erwartungen  
Chef, Kollegen, Kunden,  
Mitarbeiter

Ständige  
Konfrontation mit  
Problemen

# Frühwarn-Symptome

Wie bemerke ich es? Wie bemerkt es mein privates Umfeld?



(subtile)  
Vernachlässigung  
eigener  
Bedürfnisse

Abnahme der  
privaten  
sozialen  
Beziehungen

Angst, zu versagen  
Anforderung als  
Belastung erleben

zu wenig  
Bewegung,  
Schlaf,  
Erholung



Unfähigkeit zu  
entspannen

abschalten nach der  
Arbeit fällt schwer

unregelmässige  
Mahlzeiten,  
unausgewogene  
Ernährung

overcommitment  
gesteigerter Einsatz für  
berufliche Ziele,  
Zunahme der  
Überstunden

# Warnsymptome

## Wie erkennt es das Arbeitsumfeld?



Reizbarkeit -  
emotionale Überreaktion  
bei relativ geringen  
Anlässen

Gesteigerter Einsatz  
für Ziele, Zunahme der  
Überstunden

Entscheidungsschwäche

Schuldzuschreibung an andere,  
bzw. das System



Arbeitet viel  
aber wenig effektiv  
Leistungsverlust

Anzeichen von Suchtverhalten

vermehrte  
krankheitsbedingte  
Absenzen

Abnahme kognitiver Fähigkeiten,  
Kreativität und  
Differenzierungsfähigkeit

# Die Burnout-Symptome

## körperlich (physisch)



### **körperlich**

- Schlafstörungen (verminderter Tiefschlaf, microarousals führen zu erhöhtem Kortisol, Cholesterin, Blutdruck und Puls am Morgen)
  - Erschöpfung, Müdigkeit
  - Vegetative Störungen / Überreaktionen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Erhöhte Muskelspannung, chronische Schmerzen (z.B. Nacken, Rücken...)
  - metabolisches Syndrom, erhöhtes Risiko für Diabetes
- erhöhte entzündliche Aktivität im Körper
  - Immunschwäche, häufige Infekte
    - Tinnitus

# Die Burnout-Symptome

psychisch – kognitiv - sozial



## psychisch

- Reizbarkeit
  - emotionale Überreaktion
    - Antriebsschwäche
- Unzufriedenheit mit eigener Leistung
- Entmutigung, Gefühl von Überforderung
- Depersonalisation (Gefühl, von sich weg zu sein, Abkoppelung von den eigenen Gefühlen)
- negative Einstellung zur Arbeit
- Desillusionierung, Gleichgültigkeit, Zynismus
  - Suchtmittelgebrauch
    - Depression
    - Libidoverlust
      - Angst

## kognitiv

- Konzentrationsstörungen
- Entscheidungsschwäche
- Verlust der Kreativität
  - Schwierigkeiten, zu planen

## sozial

- Einsamkeit
- sozialer Rückzug
- Beziehungsprobleme

**Wer ausgebrannt ist, hat zuvor  
gebrannt – für seine Arbeit  
aber unökonomisch**



# Zusammenfassung



- Burnout kann definiert und abgegrenzt werden als eine Folgekrankheit von chronischem Stress am Arbeitsplatz.
- Burnout ist gefährlich für die körperliche und mentale Gesundheit.
- Therapie erfordert ein multimodales bzw. interdisziplinäres Vorgehen auf der biologischen, psychologischen und sozialen Ebene.
- Interventionen sollten individuelle und organisatorische Gegebenheiten berücksichtigen.
- Stressoren die ausserberuflich sind, sollten berücksichtigt werden.