

Ihr Logo

Burnout und Burnout-Prävention



**Musterunternehmen
Deutschland AG**

(Logo Ihres Auftraggebers)

Musterunternehmen Deutschland AG

(Firmenbezeichnung Ihres Auftraggebers)

Datum

(Datum der Seminarveranstaltung)

SEMINARVERANSTALTUNG

LESERKOPPE

- **Musterunternehmen**
- Musterstraße 1
- 12345 Musterstadt

- **Telefon:** +49 123 123456
- **Telefax:** +49 123 123457

- **http://www.trainplan.de**
- **E-Mail:** mail@trainplan.de

LESERPROBE

Das vorliegende Skript ist Bestandteil der Seminarkonzepte TRAINPLAN®, welche nur mit einer gültigen Lizenzierung/Firmierung vom jeweiligen Lizenznehmer verwendet werden dürfen. Eine gültige Lizenzierung beinhaltet die Vervielfältigung und Weitergabe dieses Teilnehmerskriptes, jedoch nur an Seminar- und Schulungsteilnehmer des Lizenznehmers. Der Lizenznehmer ist verpflichtet, den nachfolgenden Text auf dieser Seite beim Vervielfältigen weder zu verändern oder zu löschen, so dass dieser Hinweis in jedem vervielfältigten Skript erhalten bleibt.

Alle Rechte vorbehalten incl. der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien. Kein Teil dieses Werkes sowie der dazugehörigen Bestandteile darf in irgendeiner Weise (Druck, Fotokopie, Mikrofilm etc.) ohne schriftliche Genehmigung oder gültige Lizenz des Herausgebers reproduziert, vervielfältigt oder anderweitig privat oder gewerblich verwertet werden.

Bei der Zusammenstellung dieses Werkes wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Herausgeber kann daher für evtl. Fehler und die daraus resultierenden Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen. Verbesserungsvorschläge und Hinweise nehmen wir gerne unter redaktion@trainplan.de entgegen.

In diesem Werk aufgeführte Hardware- und Softwarebezeichnungen sind in der Regel eingetragene Warenzeichen oder sollten als solche betrachtet werden.

© TRAINPLAN® – Bildungsmedien und Verlagsprodukte

TRAINPLAN® ist ein eingetragenes Warenzeichen der SCHMITT Wirtschaftsberatungsgesellschaft mbH

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Ist Burnout eine Modeerkrankung?	6
Was ist denn eigentlich Burnout?	8
Symptomatik	9
Ihre Assoziationen.....	9
Was die Wissenschaft zum Burnout sagt	10
Das Stufenmodell	11
Stufe 1 - Zwang sich zu beweisen.....	13
Stufe 2 - Überproportionaler Einsatz	14
Stufe 3 - Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	15
Stufe 4 - Erste Verhaltensausrüche	16
Stufe 5 - Bestreiten eigener Bedürfnisse.....	18
Stufe 6 - Aggression & Sarkasmus.....	19
Stufe 7 - Sozial abgekoppelt.....	21
Stufe 8 - Verhaltensänderung wird unübersehbar	23
Stufe 9 - Machtlosigkeit und Abwesenheit	25
Stufe 10 - Übertriebene Gegenreaktion.....	27
Stufe 11 - Depressionen	29
Stufe 12 - Burnout.....	30
Ursachen	31
Folgen	35
Biologische und psychische Folgen	35
Das hormonelle System	36
Der Stoffwechsel.....	36
Am konkreten Beispiel	37
Diagnose	39
Gesprächsdiagnose	39
Psychologische Diagnostik	40
Differenzierung von Burnout und Depression	41
Persönliche Prävention	42
Ebene-3-Prävention	43
Ebene-2-Prävention	44
Richtig delegieren mit dem Eisenhower-Prinzip	46
Ebene-1-Prävention	47
Betriebliche Prävention	50
Generelle Aspekte betrieblicher Prävention	50
Mitarbeiter-Assistenz-Programme (MAT).....	53
Stress-Management-Training (SMT)	54
Stress-Intervention (SI)	54
Anhang 1	56
Anleitung zum autogenen Training.....	56
Ablauf des autogenen Trainings.....	57
Warum funktioniert autogenes Training?	59
Anhang 2	60
Fragebogen zum Betriebsklima	60
Auswertung des Fragebogens zum Betriebsklima	62
Tages-Clearing	66

EINLEITUNG

- Fühlen Sie sich in Ihrem Arbeitsleben gestresst?
- Sind Sie beruflich überfordert?
- Bekommen Sie die Balance zwischen Beruf und Familie bzw. Freizeit immer weniger geregelt?
- Streichen Sie private Termine zugunsten Ihrer Einsatzbereitschaft im Beruf?
- Leiden Sie an chronischer Müdigkeit?
- Erhalten Sie zu wenig Anerkennung?
- Stellen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse (Essen, Trinken, Schlafen) hinter die beruflichen?

Solche und weitere Fragen werden Ihnen bei einem Burnout-Test gestellt. Im heutigen Berufsleben können wahrscheinlich viele Menschen zumindest einen Teil dieser Fragen mit einem „ja“ beantworten. Doch so einfach ist es nicht. In diesem Skript gehen wir differenzierter auf die Thematik Burnout-Syndrom ein.

Sie erfahren, woher der Begriff Burnout-Syndrom ursprünglich stammt (er wurde bereits 1974 geprägt) und wie sich Burnout äußert. Danach können Sie sehr genau feststellen, in welcher Stufe Sie oder Kollegen sich eventuell befinden. Neben den Ursachen für Burnout werden auch die Folgen beschrieben.

Das beste Mittel gegen Burnout ist noch immer die Prävention. Wir unterscheiden hierbei Dinge, die Sie persönlich machen können und Maßnahmen, die Ihre Firma in die Wege leiten kann.

Falls Sie oder Kollegen/Mitarbeiter von Burnout betroffen sind empfehlen wir auf alle Fälle professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und die im Skript beschriebenen Maßnahmen zu ergreifen.

Die Gesundheit ist Ihr wichtigstes Gut – bitte denken Sie daran!

Zitat 1:

„Wer je ein ausgebranntes Gebäude gesehen hat, der weiß, wie verheerend so etwas aussieht. Ein Bauwerk, eben noch von pulsierendem Leben erfüllt, ist nun verwüstet. Wo früher Geschäftstätigkeit herrschte, finden sich jetzt nur noch verkohlte Überreste von Kraft und Leben. Ein paar Ziegel und Zementbrocken mögen stehen geblieben sein, ein paar leere Fensterrahmen. Vielleicht ist sogar die äußere Hülle des Gebäudes noch erhalten. Wer sich jedoch hineinwagt in die Ruine, wird erschüttert vor dem Werk der Vernichtung stehen.“

Herbert Freudenberger

Zitat 2:

*Der Dalai Lama wurde eines Tages gefragt,
was ihn am meisten überrascht auf dieser Welt. Darauf antwortete er:*

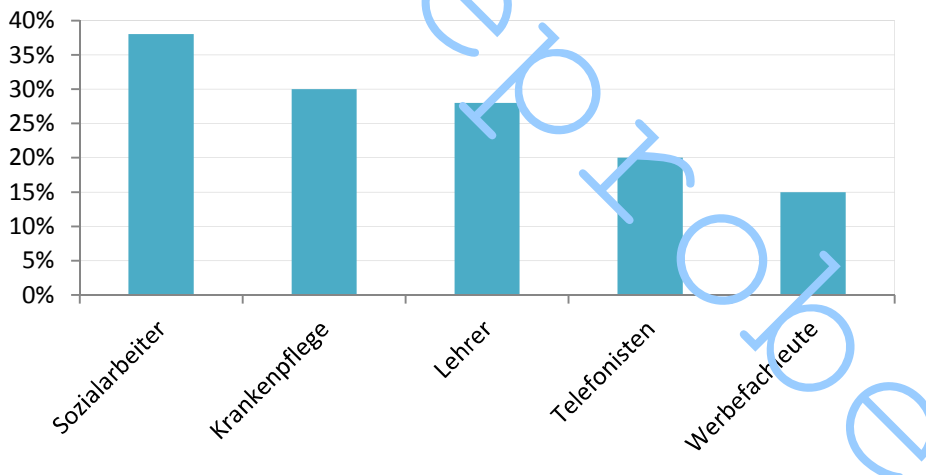
“Der Mensch! Denn er opfert seine Gesundheit, um viel Geld zu verdienen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wiederzuerlangen. Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt, das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart lebt; er lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.”

IST BURNOUT EINE MODEERKRANKUNG?

Seit einigen Jahren wird „**Burnout**“ als Volkskrankheit Nummer eins angeführt. Die Konfrontation mit dem Thema ist unumgänglich geworden. Burnout-Patienten bieten ein verheerendes Bild – Apathie, völlige Erschöpfung, Leere in den Augen.

Heruntergebrochen entfallen auf jeden Angestellten bis zu 8.250 Euro im Jahr für die Bekämpfung von Burnout im Unternehmen.

In manchen Berufen scheint der Burnout schon vorprogrammiert: 30 % der Lehrer und Krankenschwestern leiden an einem kompletten Burnout. Die schlechten Arbeitsumstände, die niedrige soziale Wertschätzung und der massive Arbeitsaufwand scheinen hier zwangsläufig in Burnout zu münden. Doch das ist nicht einmal die Spitze: die Berufsgruppe der Sozialarbeiter und –pädagogen weist mit über 38 % eine noch deutlich höhere Rate auf.



Berufsgruppen mit der höchsten prozentualen
Erkrankungsrate an Burnout (geschätzte Dunkelziffer)

Doch nicht nur die Erkrankungsquoten sind enorm hoch, auch die Rehabilitierungsrate ist sehr schlecht - **nur rund zwei Drittel der Burnout-Patienten können an ihre alte Position zurückkehren.** Die anderen Patienten sind nicht mehr oder nur noch in viel geringerem Maß als früher leistungs- und arbeitsfähig.

Die Berichterstattung wirft ein erschreckendes Bild auf. Doch dieses Bild entspricht nicht der Realität.

Burnout ist nicht gleich Burnout.

In vielen Fällen spaltet sich die Masse der Burnout-Erkrankten in chronische Nörgler und ernsthaft Depressive. Echte Burnouts verbleiben relativ wenige. Selbst die großen Zeitungen Deutschlands titeln inzwischen unter Berufung auf renommierte Psychiater *„Ist Burnout nur ein Missverständnis?“*.

Tatsächlich boykottiert ein Großteil der Psychologen und Ärzte den Begriff „Burnout“. Das liegt an der Unschärfe des Begriffes.

LESERKOPPE

WAS IST DENN EIGENTLICH BURNOUT?

Medizinisch gibt es keine klare Definition von Burnout. Die Richtlinien der WHO (World-Health-Organisation) werfen Burnout zusammen mit nicht identifizierbaren Stressoren und allgemeinem Ungleichgewicht der Work-Life Balance in einen Topf, während die psychologischen Richtlinien der American Psychiatric Association, welche die einzig international anerkannten psychiatrischen Krankheitsdefinitionen veröffentlicht, Burnout nicht als psychische Störung auflistet.

Während die Gesamtzahl der psychischen Erkrankungen objektiv seit 20 Jahren konstant ist, steigt die Zahl der Burnout-Fälle nach Medienberichten angeblich seit Jahren unverhältnismäßig stark. Während 2004 auf 1000 Mitarbeiter noch fünf Fehltage im Jahr wegen Burnout kamen, wurden 2011 bereits 68 Fehltage wegen Burnout gemeldet. Diese Aussagen lassen sich nicht miteinander vereinbaren.

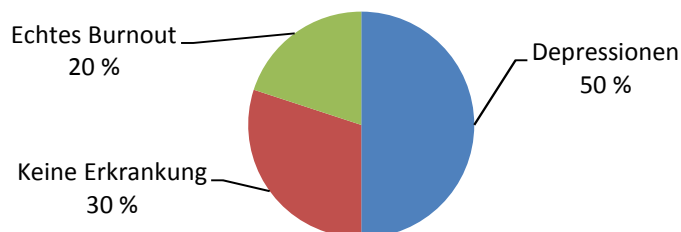
Die Lösung liegt unter anderem in der **hohen Fehldiagnose-Quote**. Etwa 50 % der mit Burnout diagnostizierten Patienten leiden tatsächlich an Depressionen. Insgesamt erkranken an Depressionen mindestens achtmal so viele Menschen wie an Burnout. Das ist insofern klinisch relevant, als dass die Behandlung sich ganz anders gestaltet.

Während Burnout mit Ruhe kuriert wird, kann Depression nicht mit zwanghafter Ruhe geheilt werden. Eine falsche Diagnose und Behandlung kann daher schwerwiegende Folgen haben. Da Burnout eine Stresskrankheit ist, können ernsthafte Konsequenzen bei falsch oder nicht behandeltem Burnout entstehen. Der gesamte menschliche Organismus trägt langfristige zelluläre Schädigungen davon. Selbst nach der Therapie sind also viele Patienten noch lange Opfer ihrer Krankheit. Daher ist es umso wichtiger, verantwortungsvoll mit dem Thema umzugehen.

Es ist keine medizinisch klare Definition von Burnout vorhanden

Burnout und Depression werden häufig fehldiagnostiziert

Burnout-Diagnosen



Nur rund 20 % der mit Burnout diagnostizierten Patienten leiden wirklich unter Burnout.

SYMPTOMATIK

Ihre Assoziationen

Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff Burnout hören?

Welche Symptome sind Ihnen bekannt? Sammeln Sie kurz 5 Stichpunkte:

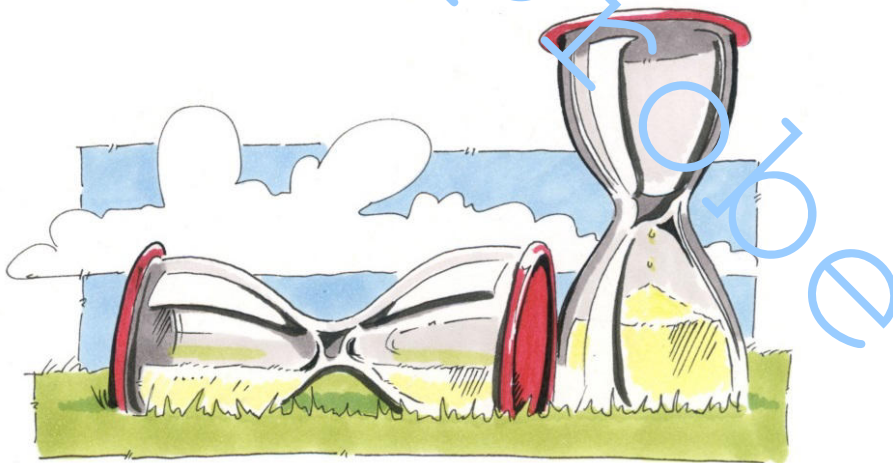
1.

2.

3.

4.

5.



Was die Wissenschaft zum Burnout sagt

Populäre Annahmen über Burnout wurden wesentlich von **Herbert Freudenberger** geprägt. Dieser veröffentlichte 1974 im Journal of Social Issues eine Liste an subjektiven (empfundenen) und sozialen (äußeren) Symptomen. Inwieweit decken sich Ihre Stichpunkte mit dieser Liste?

- Gefühl von Verausgabung
- Müdigkeit
- Infekt-Anfälligkeit
- häufige Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Probleme
- Schlaflosigkeit
- Kurzatmigkeit
- Emotionale Ausbrüche
- Leichte Reizbarkeit
- Rigides Denken
- Inflexibilität

Medizinisch definiert wird Burnout im ICD-10*, dem Katalog der WHO**. Dieser ist insofern relevant, als dass er die Grundlage für die kassenärztliche Abrechnung bildet. Burnout ist hier unter der Ziffer Z73.0 aufgeführt und lediglich mit den Worten „Zustand ernstzunehmender Erschöpfung“ beschrieben.

Zugeordnet ist das Burnout den Problemen mit der Bewältigung von Lebensmanagement-Schwierigkeiten. Verwandt zum Krankheitsbild sind „das Fehlen von Entspannung und Muße“, „nicht klassifizierbarer Stress“ und „Rollen- und Sozialkonflikte“.

Es wird deutlich, dass die medizinische Klassifikation sehr auslegungsoffen ist.

* *International Classification of Diseases / Internationale Klassifikation der Erkrankungen*

** *World Health Organisation / Weltgesundheitsorganisation*

Burnout = Zustand
ernstzunehmender
Erschöpfung