

# Was Sie über Stress wissen sollten



(c) pix4U - fotolia.com

# Inhalt

1. Um was geht es hier eigentlich? 1-15
2. Allgemeines über Stress. 16 – 36
3. Akuter und chronischer Stress. 37 – 43
4. Burnout-Syndrom 44 – 53
5. Ein kleiner Stresstest 54 – 56
6. Ansätze im Systemischen Stressmanagement ab 57

# Um was geht es eigentlich?

## **Stress ist.....**

*.....ein reaktives Verhaltensmuster, das einen immer beschäftigt erscheinen lässt, Intimität vermeidet, eine Ausrede dafür sein könnte, sich keiner Sache zu verschreiben, Ihnen keine Zeit lässt, sich zu langweilen und Sie davon abhält, sich und andere kennenzulernen, weil Sie zu beschäftigt sind.*

# Um was geht es eigentlich?

## Statistik

Die Statistiken von Krankenkassen weisen den psychischen Symptomen und Erkrankungen z.T. exorbitante Steigerungsraten zu.

Stress soll der Auslöser für 50 bis 75 Prozent aller Arztbesuche sein.  
(Quelle: David Servan-Schreiber, Die neue Medizin der Emotionen)

Nach einer neuen Analyse sind die Krankheitstage wegen eines Burnouts zwischen 2004 und 2010 um fast das **Neunfache** angestiegen, berichtete die Frankfurter Rundschau in ihrer Ausgabe am 20.04.2011. ##

# Um was geht es eigentlich?

## Aussichten

Bleibt es bei dieser Wachstumskurve, wird sich das Phänomen Burnout wohl zu einer Volkskrankheit entwickeln.

Wenn wir das Phänomen ernst nehmen und uns möglichst frühzeitig darauf einstellen, haben wir bereits den ersten Schritt einer erfolgreichen Prophylaxe getan.

Würden wir ein Bruchteil der Zeit, die wir für die Autopflege aufwenden, für unsere Stressbalance nutzen, können wir ernststen negativen Stressfolgen einen Riegel vorschieben. ##

# Um was geht es eigentlich?

## Wozu Stressmanagement?

Hohe Anforderungen im Berufsleben. Je mehr wir bereit sind zu geben, umso mehr wird von anderen, aber auch von uns selbst erwartet.

Vielen Menschen ist oftmals nicht bewusst, dass sie nicht unbegrenzt leistungsfähig sind.

Hochleistungssport ist auf Dauer ungesund. Wer sich nicht intensiv um sich selbst kümmert und für genug Erholung sorgt, hat keine Chance, konkurrenzfähig zu werden oder zu bleiben.

Extreme Belastungen lassen sich eine Zeit lang ertragen – bis irgendwann der Körper die Rechnung aufstellt und der Mensch bezahlen darf. ##

# Um was geht es eigentlich?

## **Stressmanagement - Ein Definitionsversuch**

***Stressmanagement ist die möglichst optimale Vorbereitung auf das, was das Leben an Positivem und Negativem für uns bereithält. ##***

# Um was geht es eigentlich?

## Unbequeme Wahrheiten

Die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen stellen uns vor immer neue Herausforderungen.

Dieser Wandel hat unser Alltags- und Berufsleben bereits mehr oder weniger stark verändert und wird dies auch weiter tun. ##



# Um was geht es eigentlich?

## Unbequeme Wahrheiten

Im Übergang zur Informations- und Wissensgesellschaft des 21. Jahrhunderts wird Weiterbildung immer wichtiger:

- Fachqualifikationen veralten schnell.
- Kein Arbeitsplatz ist mehr sicher.
- Der Bedarf an Orientierung nimmt in dem Maße zu, wie Unsicherheit geschaffen wird.
- Die Berufspraxis wird immer stärker zu einem lebenslangen Lernprozess. ##

# Um was geht es eigentlich?

## Unbequeme Wahrheiten

***Unsere schnellelebige Zeit stellt uns vor immer neue Herausforderungen. Um mithalten zu können, ist lebenslanges Lernen unerlässlich.***

Wir werden uns weniger über spezifische Berufe definieren (Banker, Lehrer, Arzt), sondern mehr über die Fähigkeit, flexibel auf ständig neue Anforderungen und Veränderungen in Beruf, Umwelt, Kommunikation und Beziehungsgestaltung zu reagieren. ##

# Um was geht es eigentlich?

## Unbequeme Wahrheiten

Um körperlich und geistig handlungsfähig zu bleiben, ist die Entwicklung einer ganzheitlichen Lebenskompetenz sinnvoll.

***Um zu einer Lebensbalance zu gelangen, ist es hilfreich sich mit seinen Fähigkeiten und Grenzen auseinandersetzen.***

***Nützlich ist es, seine Einstellungen und deren Anpassung an seine persönliche Leistungsfähigkeit zu überprüfen.***

***Rechtzeitig über potenzielle Probleme nachzudenken, könnte sinnvoll sein, um in Krisenzeiten agieren zu können. ##***

# Um was geht es eigentlich?

## Der Einzelne ist gefordert

Sein Leben balanciert man ein Leben lang aus. (Lebensbalance)

Wichtige Soft Skills sind:

- Unsicherheiten aushalten
- Grenzen selbst setzen
- Sich nicht auf andere verlassen oder anderen die Schuld für alles zuschieben
- Konflikte und Krisen aktiv bewältigen, anstatt zu jammern
- Sich immer wieder neu erfinden ##

# Um was geht es eigentlich?

## Der Einzelne ist gefordert

- Wie kann ich in steigender Komplexität meine kognitiven Fähigkeiten verbessern und balanciert denken lernen?
- Wie kann ich meine psychischen Potenziale stärken?
- **Wie kann ich mich selbst und die Welt besser verstehen lernen?**
- Was benötige ich, um gesund zu bleiben und mich fit zu halten? ##
- Wie kann ich bis ins hohe Alter meine Bereitschaft erhalten, ständig zu lernen und meine Erfahrungen gewinnbringend umzusetzen?

# Um was geht es eigentlich?

## Der Einzelne ist gefordert

- Im Mittelpunkt steht die Notwendigkeit einer dauerhaften Lebensveränderung und nicht (mehr) der Wunsch nach vorübergehender Erholung und Entspannung.
- Es geht um Eigenverantwortung: es ist besser, man verlässt sich nicht auf Hilfe von außen, sondern trifft seine Entscheidungen selbstständig.
- Ausgeglichenheit: die Fähigkeit zum positiven emotionalen Umgang mit der sozialen Umwelt, mit Partnerschaft, Beruf und Familie. ##

# Um was geht es eigentlich?

## Auf den Punkt gebracht

**Stressmanagement wird in Zukunft Teil unserer persönlichen Grundausstattung sein. Je früher wir uns damit beschäftigen, desto einfacher fällt die Umsetzung. ##**



# Allgemeines über Stress

## Stress als Motor des Lebens

Der englische Begriff „Stress“ stammt aus dem Gebiet der Materialprüfung und bezeichnete die Anspannung, Verzerrung und Verbiegung etwa von Metallen oder Glas.

In der Biologie wurde er ca. 1950 von dem ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye eingebracht. Dort bezeichnete der Begriff die Belastungen und Anstrengungen, denen Lebewesen tagtäglich durch unterschiedliche Einflüsse ausgesetzt sind.

Allmählich kam dann auch die Erkenntnis dazu, dass wir aufgrund unserer erworbenen Einstellungen und Werte mit zur Entstehung von Stress beitragen. ##



# Allgemeines über Stress

## Stress als Motor des Lebens

Stress wurde also als negativer Begriff eingeführt und benutzt und wird in der Regel auch immer noch so gesehen.

Weniger bekannt ist seine hilfreiche, schützende Seite, die uns überhaupt erst in die Lage versetzt, mobil zu werden, unser Leben aktiv und produktiv zu bewältigen – ein Motor des Lebens.

***Stress ist ein seit Urzeiten bei Lebewesen aller Art eingebauter Mechanismus zum Schutz vor Gefahren.***

Stress mobilisierte unsere Vorfahren in Gefahrensituationen, damit sie entweder vor wilden Tieren fliehen oder Feinde in die Flucht schlagen konnten: **Angriff oder Flucht ##**

# Allgemeines über Stress

## Eustress vs. Distress

Sprach man früher von „Eustress“ und „Distress“, verwendet man heute nur noch den Begriff Stress, der positive als auch negative Auswirkungen auf uns haben kann.

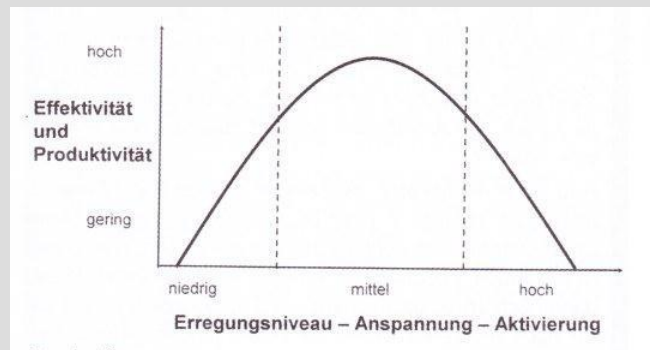
Wobei unsere eigenen **Einstellungen** und **Werte** wie ein Verstärker wirken können.

***Unter Stress gerät man, wenn die Bewältigungsstrategien, die man sich erworben hat, nicht zu den gestellten Anforderungen passen. ##***

# Allgemeines über Stress

## Das Yerkes-Dodson-Gesetz von 1908

Leistung verändert sich in Abhängigkeit vom Grad der Aktivierung in einer u-förmigen Kurve.



Menschen tendieren dazu, nur den ersten Teil der Kurve wahrzunehmen.

# Allgemeines über Stress

## Immer noch mehr

Menschen werden in bestimmten Herausforderungen schneller und besser. Ihre „Performance“ steigt, sie können sich besser auf das Wesentliche konzentrieren und so schneller lernen, Terminsachen erledigen und sportliche Höchstleistungen erzielen.

Wenn der Chef Druck macht, wird man tatsächlich besser und effektiver und erwacht aus der Lethargie.

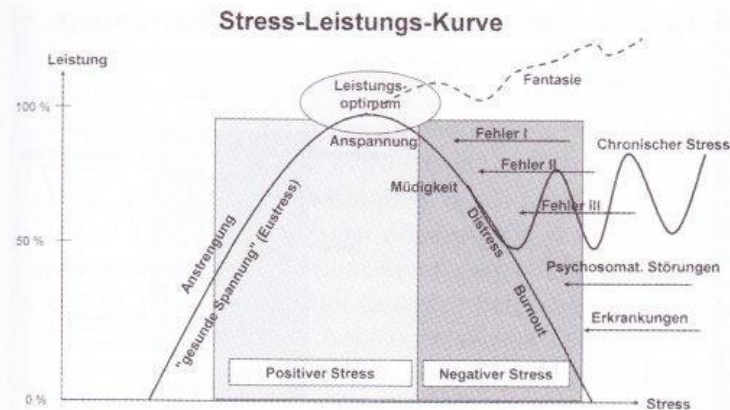
Das geht aber nicht ewig so weiter. Irgendwann befinden wir uns an unserem Leistungshöhepunkt. Und der ist individuell sehr unterschiedlich. **Ab da geht es dann wieder bergab.**

Wenn wir uns jetzt weiter antreiben, lässt unsere Effektivität nach. Und dann geben wir immer noch mehr Power, manchmal bis zum Zusammenbruch.  
##

# Allgemeines über Stress

Die Stress-Leistungs-Kurve

17



Die Stress-Leistungs-Kurve beschreibt den von Yerkes und Dodson gefundenen Zusammenhang noch genauer und ist auch mit Verhaltensweisen und Befindlichkeiten hinterlegt.

Ab einem gewissen, individuell sehr unterschiedlichen Punkt von optimaler Leistung bewirkt die Zufuhr von mehr Energie eine rasche Abnahme des Outputs. Zunächst verringert sich die Aufmerksamkeit und man macht kleinere und größere Fehler. Unter Dauerbelastung kommen dann auch körperliche Beschwerden hinzu:

# Allgemeines über Stress

## Belastbarkeit und Überforderung

Die individuelle Belastbarkeit regelt die Stressanfälligkeit und spielt eine große Rolle bei der Gefahr, an den Stressfolgen zu erkranken.

**Wer eine hohe Belastbarkeitsgrenze hat**, wird schwächer und weniger schnell auf Stress reagieren. Er wird sich schneller erholen und entspannen und sein Erkrankungsrisiko ist geringer.

Bei einer **geringen allgemeinen Belastbarkeit** sind Psyche und Körper schneller alarmiert und reagieren demnach auch intensiver und schneller auf Stress auslösende Situationen und die Gefahr ist größer, daran zu erkranken. ##

# Allgemeines über Stress

## Belastbarkeit und Überforderung

***Um die eigene Belastbarkeit gut einschätzen zu können, ist es hilfreich, Anzeichen einer Überforderung möglichst frühzeitig wahr- und ernst zu nehmen.***

Wenn Sie feststellen, dass Sie sich in letzter Zeit viel häufiger ärgern, wenn Sie z.B. am Wochenende länger brauchen, um sich wieder von der Arbeitswoche zu erholen, wenn Sie körperliche Beschwerden wahrnehmen, dann sollten Sie beginnen, der Überforderung entgegenzuwirken. ##

# Allgemeines über Stress

## Belastbarkeit und Überforderung

Anzeichen einer Überforderung kann sein:

- Erhöhung der Infekt- oder Krankheitsanfälligkeit allgemein
- Nachlassen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Körperliche und seelische Reaktionen schon bei eher geringen Anlässen
- Stress wirkt stärker als gewohnt
- Erholung dauert länger als üblich
- Häufung von Fehlern bei der Arbeit
- Gefühle von Resignation und Planlosigkeit
- Stressreaktion auf allen Ebenen: kognitiv, emotional, vegetativ, muskulär



# Allgemeines über Stress

## Belastbarkeit und Überforderung

***Ständige Überlastung kann zu ernsthaften Erkrankungen führen.  
Auch Burnout ist hier als  
Dauerüberlastungsphänomen zu nennen. ##***



# Allgemeines über Stress

## **Stressgeschehen**

Wenn wir über Stress sprechen, meinen wir im Allgemeinen drei Faktoren, die für das Stressgeschehen verantwortlich sind.

## **Stressoren**

## **Stressreaktion**

## **Stressverstärker ##**

# Allgemeines über Stress

## Stressoren

Stressoren sind äußere Bedingungen, die potenziell in der Lage sind, in uns Angst (fly) oder Ärger (fight) hervorzurufen.

Stressoren reichen vom versehentlichen Ausschließen aus der Wohnung bis hin zu Naturkatastrophen oder zur als ungerecht empfundenen Kritik vonseiten der Führungskraft.

Weitere Beispiele:

- Körperliche Stressoren: Hunger, Durst, und falsche Ernährung, Verletzung, Schmerz, Krankheit, unzureichender Schlaf
- Umweltbelastungen: Lärm, Kälte, Nässe, Hitze, Populationsdichte, Schmutz
- Leistungsstressoren: Zeit- und Termindruck, Über- und Unterforderungen, Perfektionismus, Rollenunsicherheit, Prüfungen ##

# Allgemeines über Stress

## Stressoren

Auch positive Lebensereignisse, wie beispielsweise Eheschließung, Schwangerschaft oder ein Lottogewinn sind Stressoren. Für manche so sehr, dass sie ihre Lottomillionen sofort wieder „verspielen“. ##

# Allgemeines über Stress

## Stressreaktionen

In einer Stresssituation rüstet sich der Organismus (das menschliche System) für eine plötzlich erhöhte Anforderung. Dabei reagiert der Mensch als ganzheitliches System. Die Reaktionen können auf den folgenden **vier Ebenen** beobachtet werden:

- **Kognitive Ebene**

**Wahrnehmungsprozesse:** Bei einer Stressreaktion verengt sich die Wahrnehmung auf die, die für die jeweilige Situation von Bedeutung sind (Beispiel Tunnelblick).

**Denkprozesse:** Leere im Kopf (Blackout), Konzentrationsmangel, Gedankenkreisel, Denkblockaden und mangelnde Kreativität. ##

# Allgemeines über Stress

## Stressreaktionen

- **Emotionale Ebene**

Auf Stress reagiert man mit sehr unterschiedlichen Gefühlen, die aus den Grundmustern Angriff/Aggression, Flucht/Angst oder Hilflosigkeit resultieren.

Die Empfindungen reichen von gefordert sein über sich unwohl fühlen und innerer Unruhe bis hin zu Angst, Ärger, Panik und depressiven Verstimmungen. ##

# Allgemeines über Stress

## Stressreaktionen

- **Vegetativ-hormonelle Ebene**

Unwillkürliche und hormonelle Reaktionen: Bei Stress wird das Nervensystem angeregt und Stresshormone werden ausgeschüttet. Der Atem geht schneller, Herz und Kreislauf arbeiten stärker, die Pupillen weiten sich, die Blutgefäße verengen sich.

Durch die Hormonausschüttung sinkt die Immunabwehr des Körpers und die Magen-Darm-Funktionen werden vorübergehend eingeschränkt.

Weitere mögliche Reaktionen: Tränen, Kloß im Hals, Schwitzen, weiche Knie, trockener Mund, Engegefühl in der Brust usw.. ##

# Allgemeines über Stress

## Stressreaktionen

- **Muskuläre Ebene**

Bereiche des Körpers, die willkürlich kontrolliert werden können.

Unter Stress ist die Muskulatur angespannt, man ist sozusagen „sprungbereit“ (Angriff oder Flucht). Bei unseren Vorfahren war diese körperliche Reaktion überlebensnotwendig. Heute sind Flucht oder Angriff eher unangemessen.

Der Impuls ist jedoch noch immer vorhanden. Daher reagiert der Körper mit Zittern, Rücken- und Nackenschmerzen, nervöser Gestik und starrer Mimik, Fingertrommeln, Fußwippen, Zucken, Faust ballen, verzerrem Gesicht.



# Allgemeines über Stress

## Stressreaktionen

Stressoren können mit unterschiedlich starker Wirkung auf jeder der vier Ebenen Reaktionen hervorrufen, sich gegenseitig beeinflussen und in Wechselwirkung miteinander.

**Individuelle Schwachstellen** begünstigen die Reaktionen auf der betroffenen Ebene und werden besonders intensiv wahrgenommen: So wird ein Mensch mit schwacher Muskulatur Stressreaktionen in diesem Bereich besonders stark spüren, beispielsweise als Nacken- und Rückenschmerzen. Jemand, der immer „alles schluckt“, reagiert eher mit Bauchschmerzen oder depressiven Verstimmungen. ##

# Allgemeines über Stress

## Stressverstärker

Eigene **Glaubenssätze** und (positive wie negative) **Bewertungen** von Situationen **als individuelle Stressverstärker** lösen Stressreaktionen aus und tragen dazu bei, diese zu intensivieren.

- Destruktive Einstellung  
Schwarz-Weiß-Denken ist typisch für Stress erzeugende und Stress verstärkende Einstellungen:

„immer“: „Immer sind alle gegen mich!“

„nie“: „Nie hört mir jemand zu!“

„keiner“: „Keiner mag mich“

„alle“: „Alle nerven mich immer“ ##

# Stressverstärker

- Stress erzeugende **Glaubenssätze**

Die anderen dürfen nicht besser sein als ich.

Ich bin an allem schuld.

Ich bin nichts wert.

Ich muss für alles die Verantwortung übernehmen.

Es muss eine perfekte Lösung geben.

Es ist mir wichtig, immer recht zu haben.

Jede Kritik an mir ist berechtigt.

Ich kann mich auf niemanden verlassen.

Die anderen sind besser, schöner und stärker.

# Allgemeines über Stress

## Auf den Punkt gebracht

**Stress hat viele Facetten und ist individuell. Um effektiv und gezielt dem Stress zu begegnen, ist eine genaue Analyse des individuellen „Stressprozesses“ und der eigenen „Grundpersönlichkeit“ nützlich.**

**Systemisches Stressmanagement beginnt mit einer Bedienungsanleitung des persönlichen Stressprozesses**

Woran erkennst Du, das es Zeit ist, dieses (stressige) Gefühl zu haben?

Was genau musst Du tun, damit Du dieses (stressige) Gefühl bekommst?

Wer muss anwesend sein, damit Du dieses (stressige) Gefühl bekommst? ##

# Akuter Stress

## Was passiert bei akutem Stress?

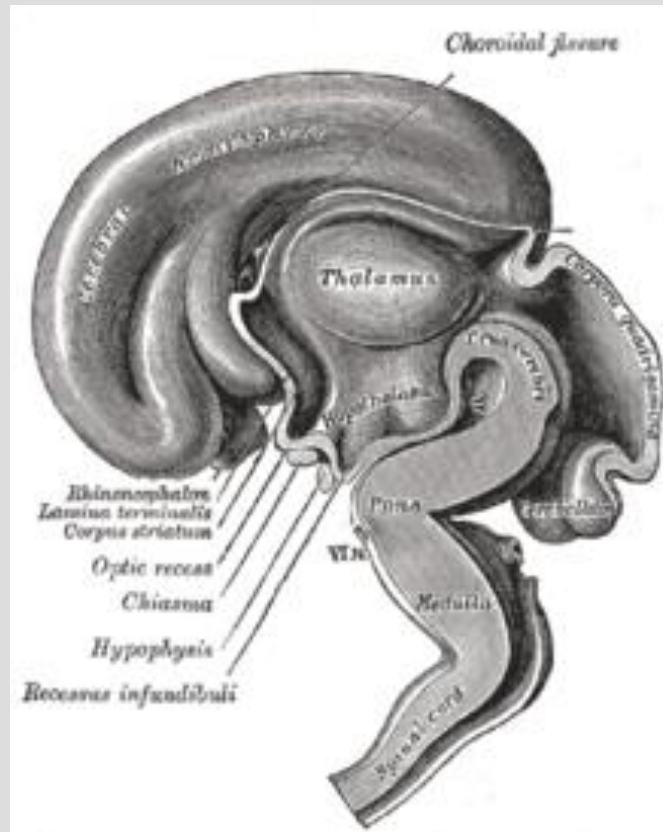
Bei äußeren Gefahren lösen Nerven und Drüsen eine Abfolge von Reaktionen aus und bereiten den Körper so auf Gegenwehr und Kampf oder Flucht in die Sicherheit vor.

- Der Hypothalamus aktiviert bei Gefahr die Hypophyse, eine mit ihm verbundene Drüse, die wiederum eine Kaskade von Hormonen ausschüttet (hauptsächlich **Cortisol und Adrenalin**), die für verschiedene Reaktionen verantwortlich sind
- und er kontrolliert das autonome (vegetative) Nervensystem.

(Das autonome Nervensystem reguliert die Aktivitäten der Körperorgane, die der Mensch willentlich nicht direkt, allenfalls indirekt beeinflussen kann).

##

# Akuter Stress



# Akuter Stress

## Was passiert bei akutem Stress?

Unter Bedingungen die als !!!! stressreich bewertet !!!! werden, treten folgende Alarmreaktionen auf: ##

# Akuter Stress

- Atmung wird schneller
- Herzschlag wird beschleunigt
- Blutgefäße verengen sich, der Blutdruck steigt.
- Gesichtsausdruck verändert sich so, dass starke Emotionen sichtbar werden
- Verdauung wird eingestellt
- Der Organismus schüttet vermehrt Blutzellen aus, um zum einen für den Fall einer Verletzung die Blutgerinnung zu unterstützen und um zum anderen mehr Sauerstoff zur Verfügung zu stellen.
- Knochenmark wird angeregt, um mehr weiße Blutkörperchen zu produzieren, um eine etwaige Infektion zu bekämpfen.
- Leber wird angeregt, die Zuckerproduktion zu steigern, um kurzfristig mehr Energie bereitzustellen
- Pupillen erweitern sich und die Augenmuskeln „schalten“ auf Fernsicht.
- Haut und Körperbehaarung stellen sich auf und bringen „Gänsehaut“ hervor



# Akuter Stress

## Chronischer Stress

**Für die Reaktion ist es irrelevant, ob ein physischer oder psychischer Stressor vorliegt**

Nach einer physischen oder psychischen Bedrohung versucht der Organismus, seine normale Funktionsfähigkeit möglichst schnell wiederherzustellen, um bei der nächsten akuten Gefahr genug Reserven zu haben, um erneut reagieren zu können.

Wenn der Stress zu lange andauert - das kann nach Wochen oder Monaten sein -, schüttet der Organismus dauerhaft **Cortisol und Adrenalin** aus. Der Körper ist darauf natürlich nicht eingestellt und reagiert deshalb mit vielfältigen Fehlfunktionen und unter Umständen auch ernsthaften körperlichen und psychischen Erkrankungen. ##

# Akuter Stress

## Chronischer Stress und Krankheiten

- Immunsystem: Dauerhafte Cortisolausschüttung greift das Immunsystem an, die Abwehr wird geschwächt; Infektionen, übersteigerte Immunreaktion gegenüber Einflüssen von Außen (Allergien) und innen (Autoimmunerkrankungen) sind die Folge.
- Herz-Kreislauf: Herzerkrankungen, Herzinfarkt, Bluthochdruck
- Muskulatur: Kopf- und Rückenschmerzen
- Verdauung: Störung der Verdauung, Magen-Darm-Geschwüre
- Schmerz: verringerte Schmerztoleranz
- Sexualität: Libidoverlust, Erektionsstörungen, Zyklusstörungen
- Burnout-Syndrom
- Depressionen

# Akuter Stress

## Körperliche Auswirkung von Stress

### Verdauungssystem:

Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Magengeschwüre

Das Fehlen der Blutversorgung macht die Magen- und Darmschleimhaut anfällig für Geschwüre

### Geschlechtsorgane:

Bei längerem Stresszustand wird die Produktion der Geschlechtshormone gedrosselt.

### Muskeln:

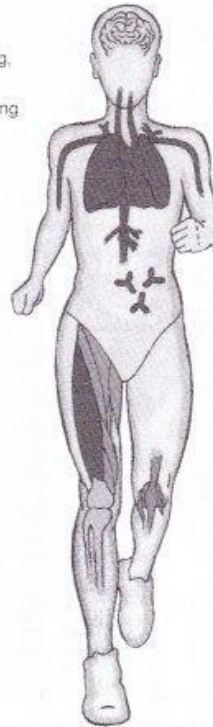
Verspannungen, Rücken- und Nachschmerzen durch Spannungssteigerung in den Muskeln

### Immunsystem:

Die Infektionsabwehr wird reduziert, es kommt zur Schwächung des Immunsystems

### Haut:

Rötungen, Hautausschläge, Ekzeme



### Gehirn:

Cortisol schädigt mit der Zeit die Gehirnzellen und kann unter Umständen die Wahrnehmung beeinträchtigen. Es drohen Ängste, Depressionen, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Gereiztheit

### Lunge:

Atembeschwerden oder Gefühl von Atemnot können bei Dauerbelastung auftreten.

### Blutgefäße:

Erhöhter Blutdruck und Herzschlag verringern die Elastizität der Blutbahnen.

### Herz/Kreislauf:

Als Folge von verminderter Elastizität der Blutbahnen kann es zu Kreislaufschwäche, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt kommen.

### Leber/Nebennierendrüsen:

Fett- und Zuckerreserven werden aus der Leber mobilisiert, Produktion und Ausschüttung von Hormonen (Cortisol)

# Burnout-Syndrom

Nach mehr als acht Stunden intensiver Arbeit ist man abends müde und benötigt eine Erholungsphase – beim Sport, im Kreise der Familie, mit Freunden oder auf eine andere individuelle Art und Weise.

Nach der Anspannung folgt die Entspannung. So sollte es sein.

Die Realität sieht bei vielen Menschen allerdings anders aus: Obwohl eigentlich Feierabend ist, ist für viele, die den Tag im Dauerlauf verbracht haben, noch lange nicht Schluss. Man nimmt sich Arbeit mit nach Hause oder setzt sich im Geiste noch mit dem Tagesgeschehen auseinander.

Wer permanent so lebt, läuft Gefahr, innerlich auszubrennen: **Chronischer, hoch dosierter Stress kann zum Burnout-Syndrom führen. ##**

# Burnout-Syndrom

**Insbesondere sehr ehrgeizige, engagierte und perfektionistische Menschen, die dauerhaft ihre Grenzen überschreiten und auf die körperlichen und psychischen Signale nicht achten, sind vom Burnout-Symptom betroffen.**

Obwohl das Burnout-Syndrom weithin bekannt ist, gibt es bislang **keine sichere Definition** dafür. Es ist keine Krankheit im eigentlichen Sinn, sondern kann eher mit Schmerz verglichen werden. Burnout lässt sich wohl am ehesten als „ZUSTAND DER TOTALEN ERSCHÖPFUNG“ beschreiben. ##

# Burnout-Syndrom

**Das Leitsymptom** des Burnout-Syndroms ist der Zustand absoluter Erschöpfung. Dazu können sich weitere unspezifische Beschwerden gesellen, für die jedoch keine organischen Ursachen gefunden werden können.

## Charakteristische Merkmale

Typisch für das Burnout-Syndrom sind eine **körperliche und emotionale Erschöpfung**, anhaltende physische und psychische Leistungs- und Antriebsschwäche und vor allem **der Verlust der Fähigkeit, sich zu erholen**.

Ebenso ist häufig eine abweisende, zynische und aggressive Grundstimmung gegenüber Partnern, Angehörigen, Kollegen und Freunden festzustellen, die mit Verbitterung, dem Gefühl der Hilflosigkeit und den Gedanken, nichts verändern zu können, verbunden sind. ##

# Burnout-Syndrom

## Weitere Merkmale von Burnout können sein:

- Bedürfnisse wie Hunger, Durst, Schlaf, Sexualität werden nicht beachtet
- Chronische Müdigkeit
- Schwächegefühl
- Konzentrationsschwäche
- Kreativitätsmangel
- Schlafstörungen
- Distanzbedürfnis und Meidung von sozialen Kontakten/sozialer Rückzug
- Gefühle von Gleichgültigkeit, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit und Desinteresse
- Psychosomatische Erkrankungen und Reaktionen wie Herz-Kreislauf-, Magen-Darm- und Rückenleiden, Depressionen, Sucht, Suizidalität usw.

# Burnout-Syndrom

## Die fünf Stadien des Burnout-Prozesses

Zwischen **3 und 30 Monaten** kann der Prozess des Burnout-Syndrom bis zur Vollaussprägung andauern.

Wann die Erschöpfung sich zum "Zustand der totalen Erschöpfung" entwickelt hat, ist schwer festzustellen.

Die Abwärtsspirale wird von den Betroffenen nicht bemerkt, denn auch die Zeichen sind nicht immer eindeutig und die **Verdrängungs- und Verleugnungsmechanismen blockieren** einen frühen Ausstieg aus dem Burnout-Prozess. ##



# Burnout-Syndrom

## Die fünf Stadien des Burnout-Prozesses

- 1. Idealistisches Stadium:** Begeisterung und Eifer im Job und das Gefühl der Unentbehrlichkeit. Anzeichen von Energiemangel und Erschöpfung. Hoher eigener Erwartungsdruck, der als extrem empfunden wird. **Eigene Bedürfnisse werden unterdrückt.** Betroffene werden als Workaholics wahrgenommen.
- 2. Realistisches Stadium:** Erfolge im Job bleiben aus, der **Arbeitseinsatz wird gesteigert.** Ein Gefühl von **Kontrollverlust** entsteht. Chronischer Energiemangel und Erschöpfungszustand lässt den Idealismus im Job schwinden und die Ernüchterung kehrt ein. ##

# Burnout-Syndrom

- 3. Stadium der Stagnation:** Aggression, Zynismus, Selbstmitleid, häufige Gereiztheit, Gefühl der Inkompetenz, Konzentrationsstörungen, Freudlosigkeit und mangelnde Initiative, Dienst nach Vorschrift (**innere Kündigung**), Schuldzuweisungen gegen Dritte, private Probleme häufen sich.
- 4. Stadium der Frustration:** Sozialer Rückzug, Aufgabe der Hobbys, Gefühl der Gleichgültigkeit, Arbeitssinn wird in Frage gestellt, psychische und physische Erschöpfung, psychosomatische Reaktionen, sexuelle Unlust, verstärkter Konsum von **Alkohol, Tabak oder Drogen**.
- 5. Stadium der Verzweiflung:** Ständige Frustration, keine Arbeitserfolge mehr, Gefühl von Hoffnungslosigkeit und **Sinnlosigkeit**, Selbstmordgedanken, Betroffene werden als leistungsschwach angesehen.

# Burnout-Syndrom

## Die fünf Stadien des Burnout-Prozesses

Von Person zu Person ist der Verlauf des Burnout-Prozesses unterschiedlich und nicht alle Betroffenen durchlaufen alle Phasen. Viele verweilen bis zur Rente im Stadium der Stagnation bzw. der inneren Kündigung. ##

# Burnout-Syndrom

## Besonders gefährdete Personen

- Perfektionistisch veranlagte Personen
- Menschen, die sich mehr vornehmen, als sie eigentlich schaffen können
- Personen, die zu hohe Ansprüche an sich und ihre Umwelt stellen
- Menschen mit sehr starren und strengen Ansichten
- Menschen, die zu optimistisch in die Zukunft sehen und mögliche Risiken zu niedrig einschätzen
- Menschen, die nur schwer „nein“ sagen können und sich für andere aufopfern

# Burnout-Syndrom

## Nach dem Burnout

**Was einmal aus- bzw. abgebrannt ist, kann zwar wieder aufgebaut werden, doch dasselbe, was es einmal war, wird es nicht mehr. In der Regel bedeutet das für die Betroffenen eine längere Auszeit mit stationärem Aufenthalt und anschließender ambulanter Behandlung/Therapie. ##**

# Ein kleiner Stresstest

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen ohne sie aufzuschreiben. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und achten Sie darauf, wie Sie sich dabei fühlen, wenn sie die Fragen der Reihe nach still für sich selbst beantworten. Was geht dabei in Ihnen vor?  
##

# Ein kleiner Stresstest

- Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, weil Sie so viel zu tun haben?
- Essen Sie, sprechen Sie oder laufen Sie schnell?
- Fühlen Sie sich oft nervös oder angespannt?
- Beenden Sie Sätze, die andere Menschen sagen für sie?
- Hätten Sie gern mehr Zeit für Ihre Aktivitäten?
- Sind Sie immer in Eile und kommen trotzdem zu spät?
- Machen Sie oft mehrere Dinge gleichzeitig?

# Ein kleiner Stresstest

- Beginnen Sie Projekte, die Sie scheinbar niemals abschließen werden?
- Haben Sie das Gefühl, Zeit zu verschwenden und fühlen sich bei dem Gedanken schlecht?
- Verzichten Sie manchmal auf Qualität, um schneller fertig zu werden?
- Wenn Sie zu früh zu einem Termin erscheinen, fühlt sich das schlecht an?
- Nehmen Sie sich mehr Aufgaben vor, als Sie in einem bestimmten Zeitfenster erledigen können?
- Erwischen Sie sich manchmal dabei, wie Sie mit den Füßen einen Takt klopfen, mit den Augen zwinkern oder andere nervöse Gesten gebrauchen?



# Systemisches Stressmanagement

Entdecken Sie Ihre „Grundpersönlichkeit“ und lernen Sie sich besser kennen.

Wahrnehmen	-	Beurteilen
Fühlen	-	Denken
Intuitiver Typus	-	Empfindungstypus
Introvertierter Typus	-	Extravertierter Typus

# Systemisches Stressmanagement

- Mein persönlicher Stressprozess oder: wie stresse ich mich eigentlich?
- Das Modell der "Grundpersönlichkeit,,
- Wie Stress durch Informationen entstehen kann
- Die eigene Grundpersönlichkeit kennen lernen
- Modell der "Grundpersönlichkeit" anwenden
- Wie unser Gehirn Zeit speichert
- Innere Zustände während der Informationsaufnahme
- Empfinden vs. Intuition
- Nach innen gerichtet oder nach außen gerichtet
- Wie Stress im beruflichen und privaten Kontext reduziert wird
- Wie wirklich ist die Wirklichkeit
- Die Wirklichkeit zweiter Ordnung
- Mehr davon: Im Hier und Jetzt