

# Burn – out

„Ist keine Krankheit“

oder

„Der Ofen ist aus“

Doris Jacobs- Strack

# Ziele

- Was bedeutet Burn- out?
- Welche Erkennungszeichen können Sie bei sich und anderen finden?
- Welches sind die typischen Merkmale dieser Krankheit?
- Wie können Sie verhindern, in diesen Zustand zu geraten?
- Welche Wege führen aus diesem Zustand heraus?

# Anteil der ausgebrannten Berufsgruppen

- 30 – 35 % aller Lehrer
  - 40 – 60 % aller Pflegekräfte
  - 15 – 30 % aller Ärzte
  - 20 – 33 % aller Journalisten
  - rund 40 % der Mitarbeiter in der IT- Branche
- in Deutschland bezeichnen sich selbst als ausgebrannt  
oder zeigen Anzeichen chronischer Erschöpfung

(vgl. Linneweh-Heufeld & Flasnoeker, 2010)

# Burn-Out, der Ofen ist aus!

- Einleitung/ Ziele
- Die ökonomischen Folgen von Burn- out
- Definition von Burn- out
- Die 7 Stufen der Burn- out Spirale
- Beispiele von Betroffenen
- Lösungsansätze und Prävention

# Körperliche Reaktionen auf Dauerstress

- Ängstlichkeit, Zukunfts- und Versagensängste, Mut- und Entschlusslosigkeit.
- Innere Unruhe und Müdigkeit
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Erschöpfung, Kraftlosigkeit, fehlender Antrieb
- Motivationsverlust
- Herz- Kreislauf- Beschwerden
- Libidomangel

# Typische Verhaltensänderungen

- Hast und Ungeduld ( schneller Essen, keine Pausen, andere unterbrechen....)
- Betäubungsverhalten ( mehr Rauchen, Alkohol trinken, Beruhigungs- oder Aufputschmittel nehmen...)
- Unkoordiniertes Arbeitsverhalten ( mehrere Dinge auf einmal tun, sich in Arbeit stürzen, planlos...)
- Konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen ( Zynismus, Vorwürfe machen, aggressiv sein....)

# Burn- out erfasst den Menschen in allen Bereichen

- Körperlich: Ich kann nicht mehr!
- Psychisch: Ich freue mich über nichts mehr!
- Geistig: Ich habe keine Einfälle mehr!
- Sozial: Ich habe keine Freunde mehr!

# Die 7 Stufen der Burn- out Spirale

- Großes Engagement – idealistische Begeisterung
- Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse
- Emotionalisierung und Enttäuschung
- Kompensation – der Griff zur Droge
- Desinteresse und Gleichgültigkeit
- Depersonalisation und körperliche Symptome
- Der Zusammenbruch

(Linneweh-Heufeld & Flasnoeker, 2010)



# Lebensstile in Industrienationen, die zu Gesundheitsstörungen führen

- Bewegungsmangel
- Fehlernährung
- Alkohol/ Drogen/ Medikamentenmissbrauch
- Reizüberflutung
- TV/ Internet- Konsum
- Kontakt mit Umweltgiften
- Wachsende Belastungen und Überforderungen in Schule, Beruf, Familie und Freizeit
- Existentielle Belastungen
- Zunehmender chronischer Stress an mehreren Fronten des täglichen Lebens

# Neurotransmitter Erkrankungen

- Burn- out
- Chronisches Müdigkeitssyndrom
- Fibromyalgie
- Migräne
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Essstörungen
- Reizdarm
- ADHS/ ADS
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Angst- und Panikstörungen

# Ganzheitliche Prävention

- Eigenverantwortung
- Aktive Lebensführung
- Entspannung und Erholung
- Erhöhung der Stresstoleranz
- Achtsamkeit
- Kompetenzen und Ressourcen
- Positiv- optimistische Grundhaltung
- Soziale Netzwerke