
Gesunde Wirtschaft

IMPULSE

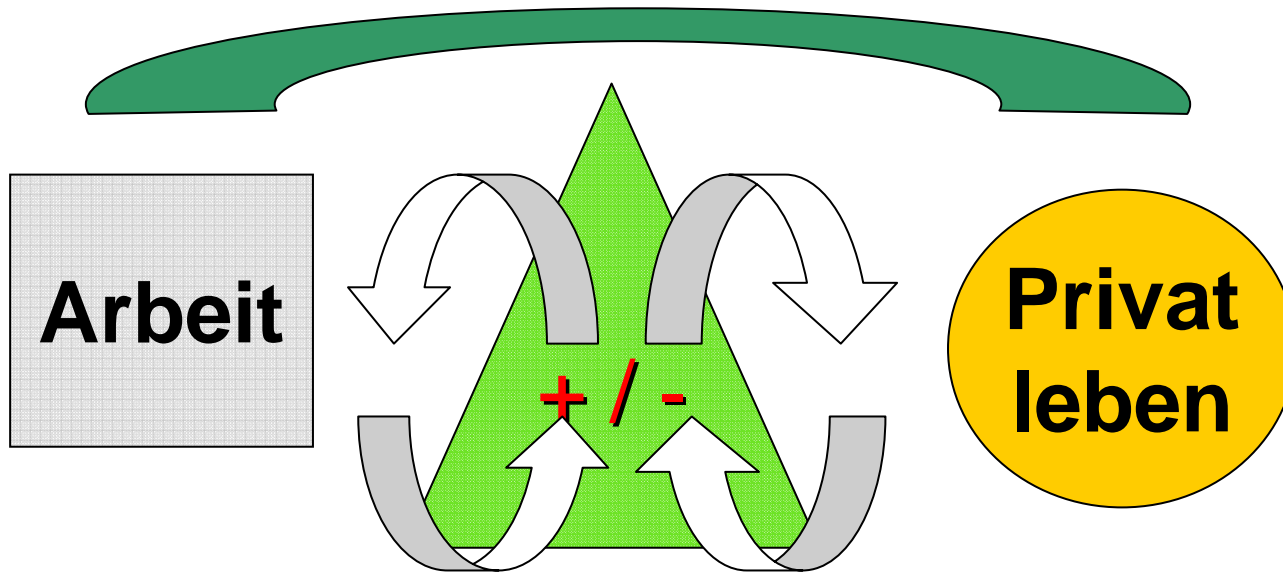
Stressmanagement

Burnout – Prävention

Mag.a Helga Pesserer

Gesundheit ::

Gesundheit



Gesundheit ::

„Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben“

(Ottawa Charta 1986)



Gesundheit ::

Die WHO spricht seit Ende der 40er Jahre von mehreren Dimensionen von Gesundheit und Wohlbefinden:

- körperlichen,
- sozialen,
- geistigen,
- ökologischen seit 80er Jahre
- spirituellen (im Sinne von Lebenssinn)

Gesundheit ::

„ ... stellt ein Potenzial und eine Fähigkeit dar, Lebensziele zu erreichen, das Leben zu gestalten und zu bewältigen, Gefühle zu regulieren und individuelle sowie soziale Bedürfnisse zu befriedigen“

(R.H Noack)

Gesundheit ::

Ist tägliche Ressource - nicht Lebensziel

ist die Fähigkeit des Menschen

- sein Potential auszuschöpfen
- positiv auf die Herausforderungen seiner Umwelt zu reagieren

WHO - 1996

Gesellschaftliche Veränderungen ::

Demografischer Wandel

Verschiebung der Altersstruktur, Geburtenrückgang

Auswirkungen auf Wirtschafts- u. Arbeitsleben

Schiefelage von sozialen Sicherungssystemen

Globalisierung des Arbeitsmarktes

Mobilität & Flexibilität = gefordert

Verantwortung, Selbstorganisation

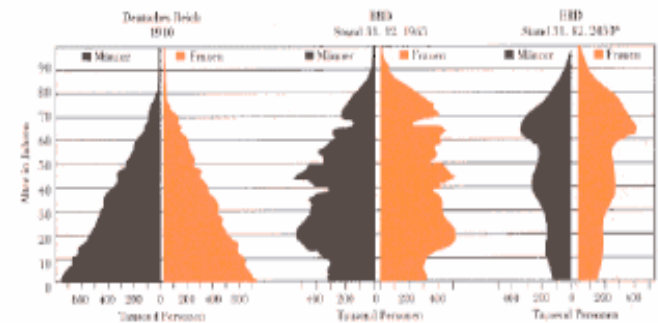
Instabilität von Arbeit & Leben

Individualisierung

Lebensmodelle, Arbeitsmodelle,

Familien,- u. Partnerschaftsmodelle

Abb.1: Altersstruktur im Wandel



Von der Pyramide zum Pilz: Die Bevölkerung wird älter

Quelle: Karazman, R. (1995) S.5

Globalisierung erhöht das Stressniveau ::

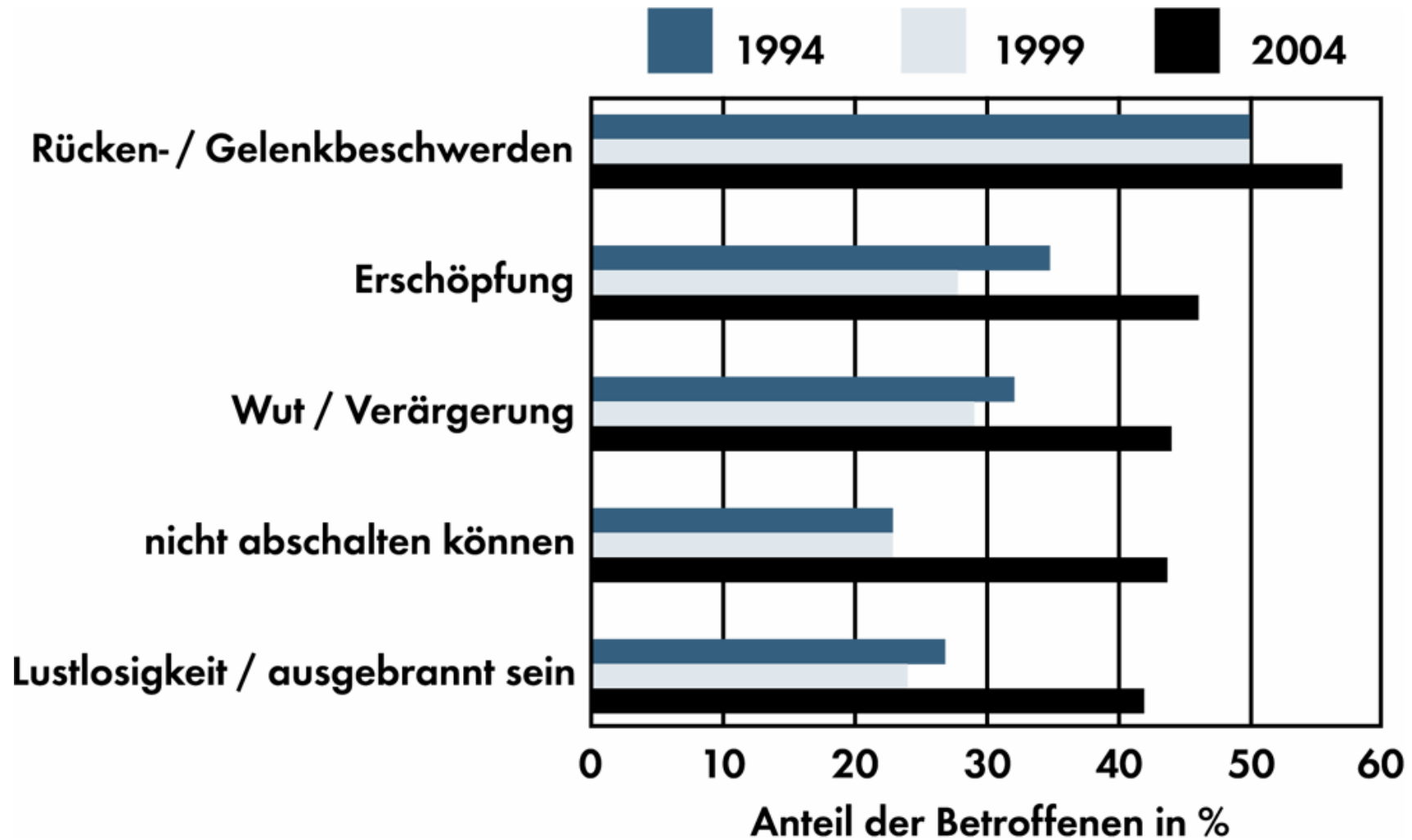
Die sich herausbildende globale Wirtschaft hat seit der Mitte der 90er Jahre zu einer Erhöhung des Stressniveaus beigetragen:

- auf allen Hierarchieebenen
- für beide Geschlechter

(O'Toole, Lawler 2006)

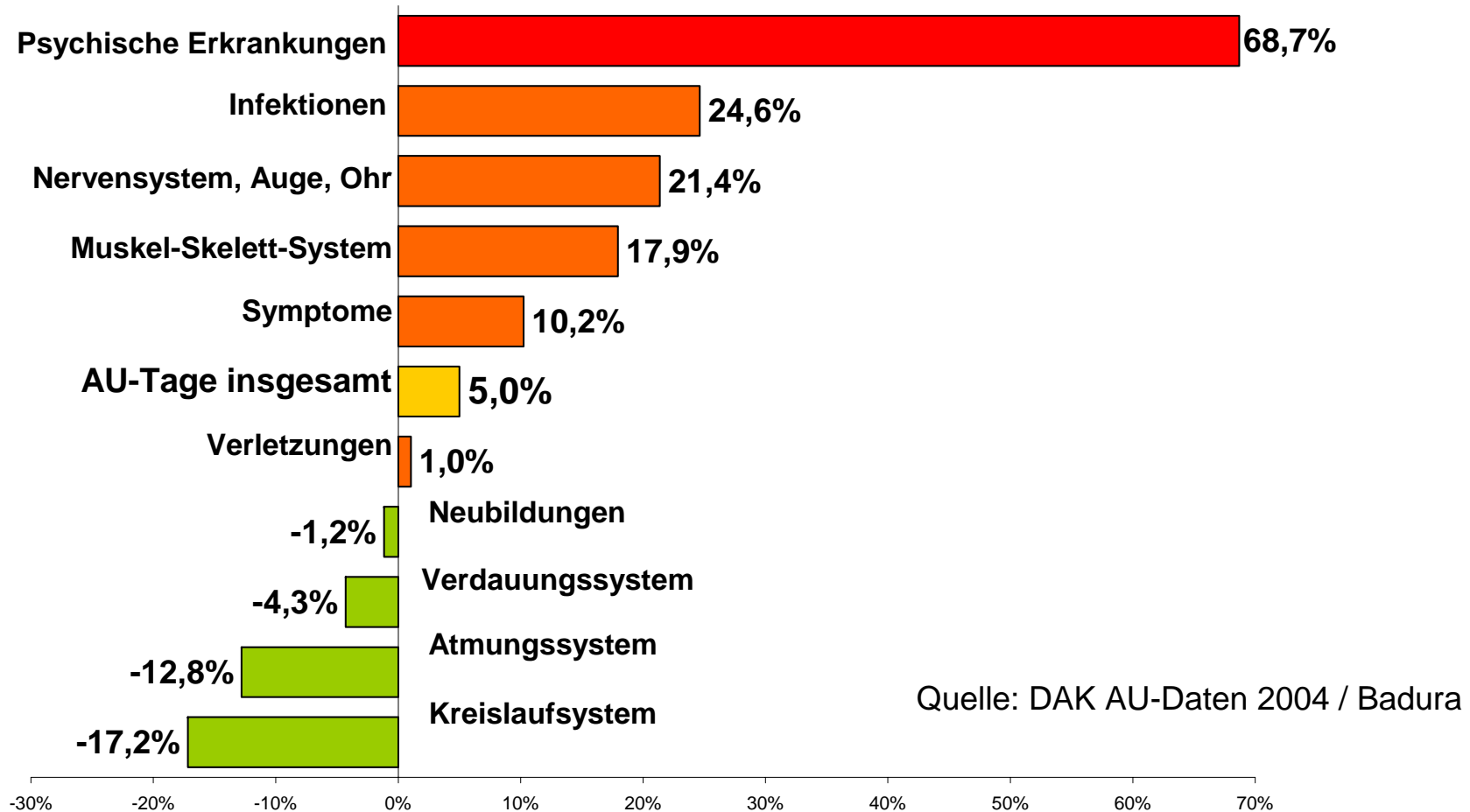
Quelle: Badura, Vortrag, Gesunde Organisationen, Feb.2007

Beanspruchung der MitarbeiterInnen ::



Quelle: NRW Arbeitswelt 2004: Belastungsfaktoren – Bewältigungsformen – Arbeitszufriedenheit / Scharinger, WEG 2006

Veränderung des AU-Volumens 2004 in Relation zu 1997 nach Diagnosekapiteln bzw. Hauptgruppen



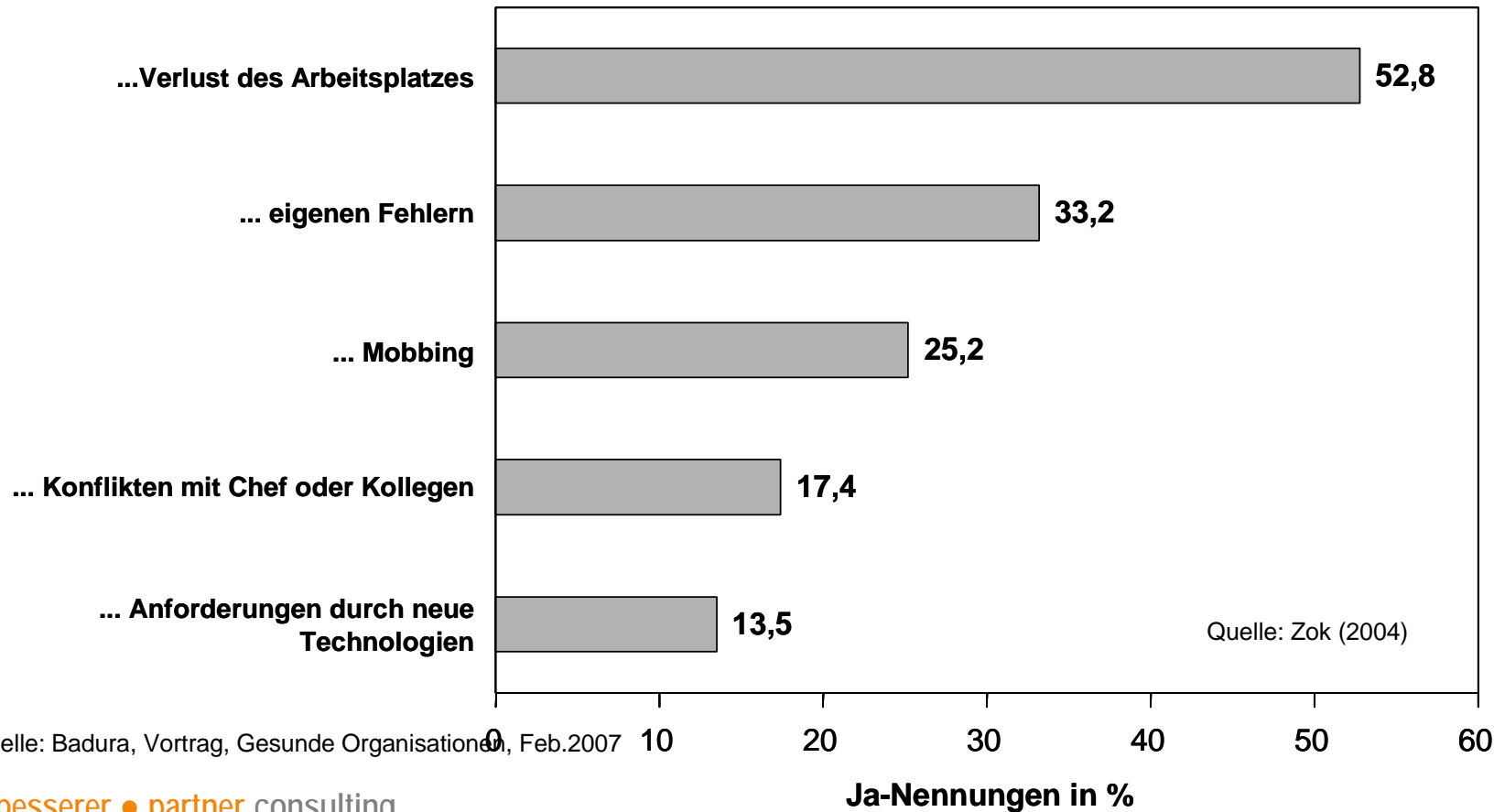
Quelle: DAK AU-Daten 2004 / Badura

nach: Badura, Vortrag, Gesunde Organisationen, Feb.2007

Wovor haben Sie im Arbeitsalltag besonders Angst?

Wovor haben Sie im Arbeitsalltag besonders Angst?

Angst vor ...



Was erwarten Erwerbstätige von ihrer Arbeit ::

„Gute Arbeit“

- Einen sicheren Arbeitsplatz
- Sinnvolle Betätigung und die Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung
- Kollegiale, unterstützende soziale Beziehungen
- Angemessene Bezahlung

Quelle: Badura, Vortrag, Gesunde Organisationen, Feb.2007

Grundlagen menschlicher Kooperation ::

Gegenseitiges Vertrauen und gemeinsame Überzeugungen, Werte und Regeln („Sozialkapital“) sind Grundlagen menschlicher Kooperation.

Werden sie zur Mangelware, häufen sich Fehler, Missverständnisse und Konflikte, sinkt die kollektive Leistungsfähigkeit einer Organisation und das Wohlbefinden ihrer Mitglieder.

nach: Badura, Vortrag - Gesunde Organisationen, Feb. 2007

Stress und Burnout ::

20% der Erwerbstätigen erleben burn-out- ähnliche Phasen

27% der Arbeitnehmer stehen unter ungesundem Stress

30% aller Erwerbstätigen sind psychosomatisch erkrankt

46% aller Krankenstandstage haben psychische Gründe

➤ **2,4 Milliarden Euro jährlicher Schaden durch
Burn-out Krankenstände**

Quelle: Trend Spezial: Volkskrankheit Burn-Out, August 2004

Stress und Burnout ::

- Stress kann jede/jeder erleben
Burnout nicht
- Es braucht eine Berufseinstellung mit hoher Begeisterung und hohen Erwartungen
- Anfangsmotivation/ „over- commitment“
- Wer ausbrennt, muss vorher entflammt gewesen sein !

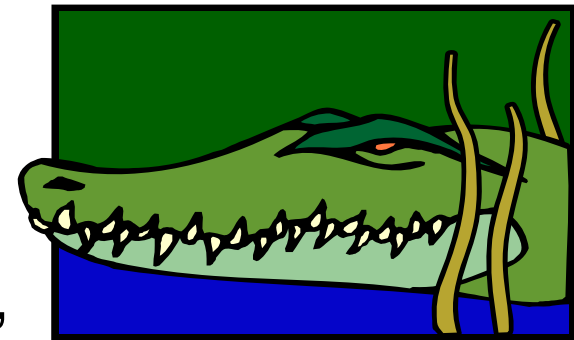
Stress ::

➤ **Eustress** = positiver Stress

Bewältigbare, aktivierende Ereignisse, die eine Herausforderungen darstellen

➤ **Distress** = negativer Stress

Wenn die Anforderungen zu hoch sind, bzw. Ressourcen zu niedrig, emotionale Belastungen über längere Zeit



Distress ::

schädliche Auswirkungen, wenn:

- Überforderung über längere Zeit
- Ständig im Alarmzustand

Besonders bedeutsam für die Entstehung von Stresserkrankungen sind langfristige emotionale Belastungen:

➤ Sorgen, Angst, Kränkungen, Wut ...

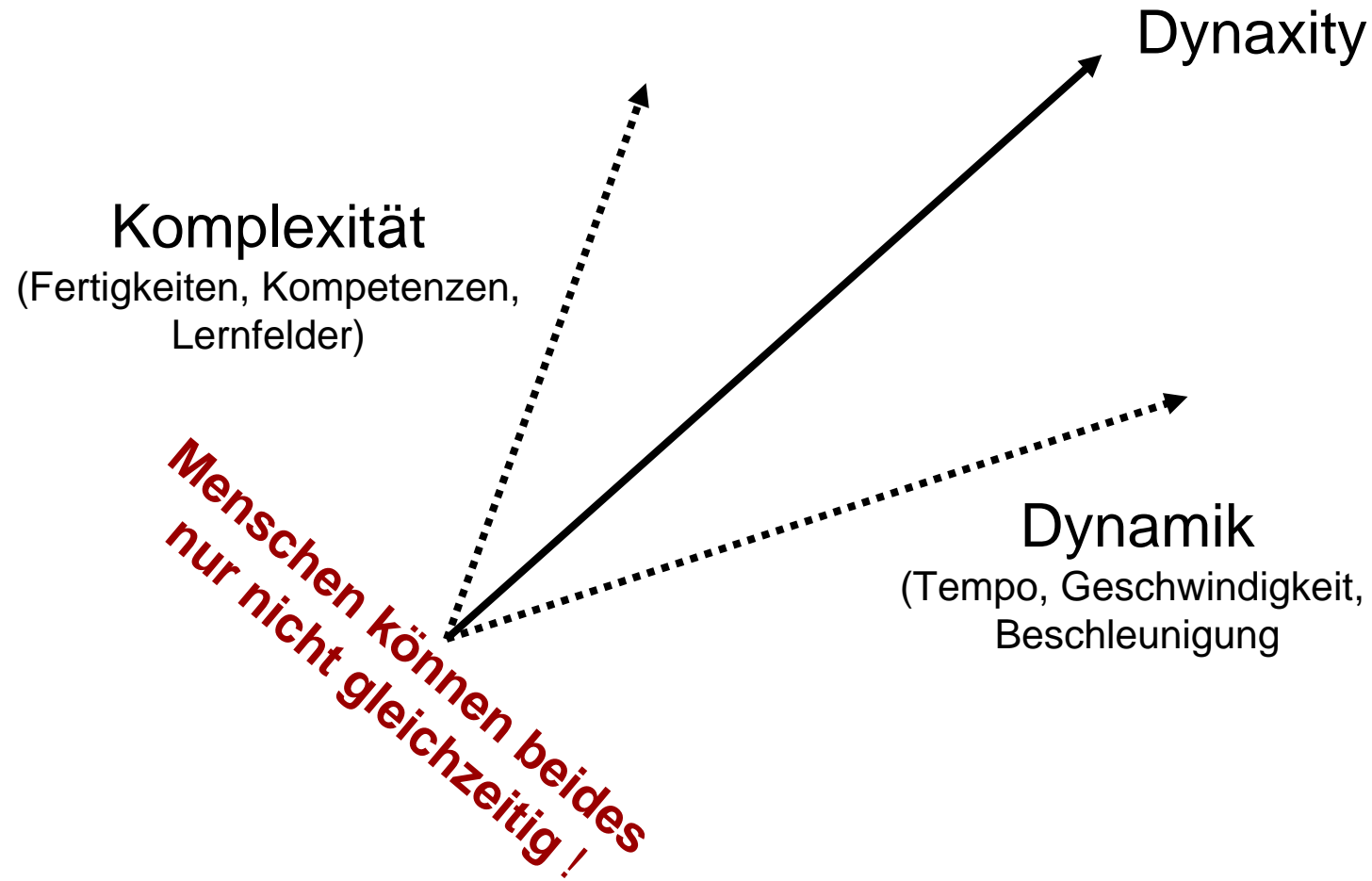
Körperliche Reaktionen auf Stress ::



was so stresst ...

- life events – „Lebenseinschnitte“
- chronische Belastungen
- daily hassles – kleine Ärgernisse
- Informationsflut, Schnelligkeit, Kurzlebigkeit, Flexibilität, „Multitasking“
-

Dynaxity ::



Burnout –Typologie ::

Risiko Persönlichkeiten

- 1. Perfektionisten**
Übertriebene Jagd nach Anerkennung,
>>>Lernfeld: Unzulänglichkeit aushalten lernen
- 2. Helfer**
Streben nach Anerkennung, Kalkulierte Empathie
>>>Lernfeld: Eigene Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen lernen
- 3. Nicht- Nein –Sagen- Könner**
Es allen Recht machen. „brav sein“
>>>Lernfeld: Anerkennen, dass dieses Unterfangen unmöglich ist
- 4. Idealisten**
große Aufgaben und Ziele, Ideologien
>>>Lernfeld: Detailarbeit lernen, mit kleinen Schritten beginnen

nach: M u. M Schmitz, Burnout-Typologie, Gesund Leben, 1/2007

Burnout ::

Burnout = Seelenverlust

Burnout = ein Leben ohne innere Zustimmung zur Tätigkeit

Burnout = die psychische Rechnung für ein schon lange verfremdetes Leben

Burnout = kennzeichnet eine doppelte Beziehungslosigkeit (nach innen und außen)

Burnout ::

- ein Übermüdungssyndrom,
das bei jedem
Beruf und auch außerhalb der
Erwerbstätigkeit vorkommen kann
(Aaronson 1988)
- ... Eine Sonderform der Depression
(ohne Traumatisierung und
biologische Schwankungen, eine
schleichende Form durch Verlust an
Lebens- Werten) – (Rock 1998)

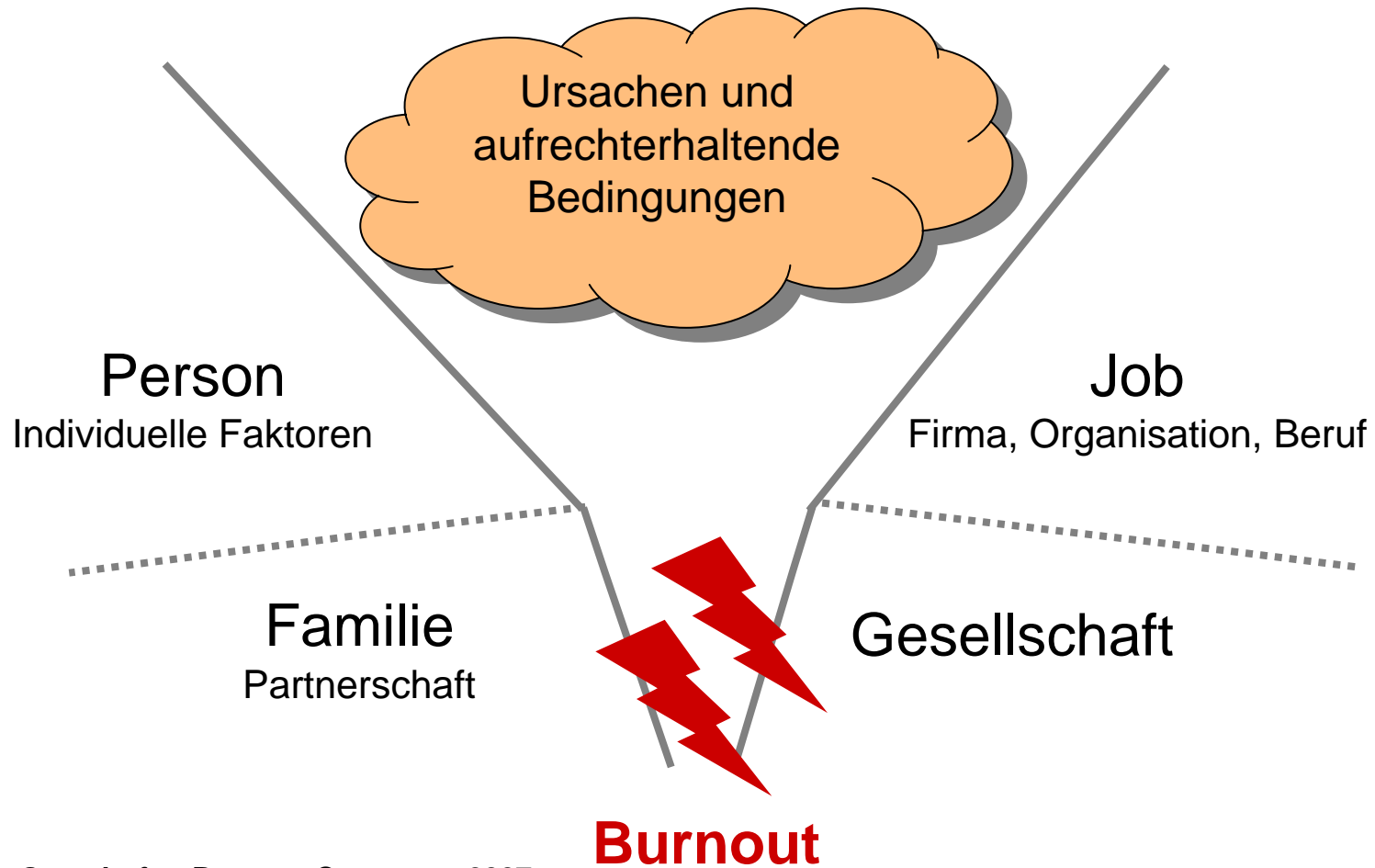


Burnout ::

- ... kann als letzte Stufe in einer ganzen Kette von erfolglosen Versuchen zur Bewältigung negativer Stressbedingungen angesehen werden. (Rösing 2003)
- ... stellt einen Verschleiß von Werten, Würde, Geist und Willen dar – einen Verschleiß der Seele (Maslach 1997)



Was lässt uns ausbrennen ::



nach: S. Geyerhofer, Burnout Congress, 2007

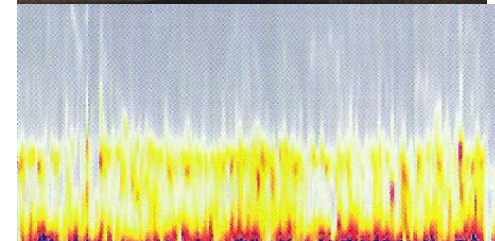
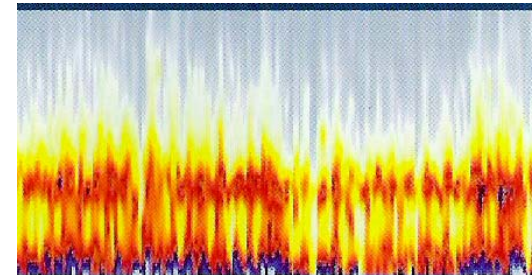
Burnout ::

Hauptsymptome

- 1. Emotionale Erschöpfung**
 - Verlust positiver Empfindungen
 - Chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Krankheitsanfälligkeit
- 2. Depersonalisierung (Entmenschlichung)**

Negative Grundhaltung gegenüber anderen
Zynismus, Schuldgefühle,
„schablonenhaftes Funktionieren“
- 3. Reduzierte Leistungsfähigkeit**

Subjektiv oder objektiv, Gefühl der Machtlosigkeit,
Chronische Überforderung



Depression

Dauerstress stört das hormonelle Gleichgewicht, gefühlbildende Hirnregionen verändern sich; das Risiko, in eine Depression abzugleiten, wächst erheblich.

Tinnitus

Burnout begünstigt die Entstehung von Tinnitus – Sinneszellen werden geschädigt, der Geräuschfilter des Gehirns streikt

Immunsystem

Kurzzeitiger Stress stärkt das Immunsystem, auf Dauer jedoch wird die Abwehr geschwächt – Infekte häufen sich

Gefäßerkrankungen

An den Gefäßwänden lagern sich vermehrt Plaques ab – eine mittelbare Wirkung überschüssiger Stresshormone

Diabetes

Nach neuesten Erkenntnissen mehrt Dauerstress das Diabetesrisiko erheblich – ebenso stark wie Übergewicht und Rauchen

Libidoverlust

Weniger Geschlechtshormone werden gebildet, die Libido streikt

Schlaflosigkeit

Durchwachte Nächte häufen sich, der Schlummer verliert seine regenerierende Kraft

Antriebsstörungen

Überforderung und mangelnde Anerkennung drosseln die Bildung des Hormons Dopamin – das schürt das Gefühl von Schwäche und Aussichtslosigkeit.

Chronische Müdigkeit

Ist eines der ersten Symptome des Burnout

Sucht

Das Risiko der Drogenabhängigkeit wächst, Frauen greifen tendenziell zu Beruhigungs-, Aufputsch- oder Schlaftabletten, Männer fangen an zu trinken

Stress-Hormon-Ungleichgewicht

Bei chronischem Stress steigt im Körper der Spiegel der Stresshormone CRH und Cortisol. In Nebennierenrinde und Nebennierenmark werden vermehrt Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet – der Mensch lebt im dauerhaften Alarmzustand

Herzprobleme

Das Stress-Hormon-Ungleichgewicht verändert die Durchblutung der Herzgefäße und den Herzrhythmus. Das Infarktrisiko wächst

Rückenschmerzen

Verspannungen nehmen zu. Schmerzen können chronisch werden

Magen-Darm-Probleme

Dauerstress begünstigt die Entstehung von Magenschleimhautentzündung und Geschwüren



aus: Stern - Gesund Leben 1, 2007

Warnsymptome der Anfangsphase ::

- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Gefühl, keine Zeit zu haben
- Verleugnung eigener Bedürfnisse
- Beschränkung sozialer Kontakte auf Kunden, Klientinnen oder KollegInnen

Burnout – Phasen (7 Stufen)

Stufe 1: Euphorische Anfangsphase

Vermehrtes Engagement, hohe Arbeitsintensität

Stufe 2: Reduziertes Engagement

Erste Phasen von Lustlosigkeit, beruflich und privat

Stufe 3: Schuldzuweisungen als emotionale Reaktion

Suche nach Ursachen, aggressive oder depressive Problemverarbeitung

Stufe 4: Abbau

Von Motivation, Kreativität, kognitiven Leistungsfähigkeit

Stufe 5: Verflachung

Gefühle verflachen, Rückzug, Zynismus

Stufe 6: Psychosomatische Reaktionen

Herzrasen, Blutdruck, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Verspannungen, Unfähigkeit zu entspannen, Libidoverlust

Stufe 7: Verzweiflung

Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit

Burnout – Phasen (12 Stufen)

Stufe 1: Der Zwang, sich zu beweisen

besondere Begeisterungsfähigkeit, erhöhte Erwartungen an sich selbst, Übersehen eigener Grenzen und Zurückstellen eigener Bedürfnisse

Stufe 2: Verstärkter Einsatz

Besondere Bereitschaft zur Übernahme von Aufgaben, freiwillige Mehrarbeit, auch unbezahlt, auch an freien Tagen, Gefühl der Unersetzbarkeit

Stufe 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Mehrkonsum von Kaffee, Zigaretten, Aufputzmitteln, gelegentlich Schlafstörungen

Stufe 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Fehlleistungen wie zBsp. Vergessen von Terminen, Nichterledigen versprochener Aufgaben, Ungenauigkeit, Energiemangel, Schwächegefühl, Aufgabe von Hobbys

Quelle: Arbeitsgemeinschaft für Präventivmedizin, Standard, 17./18.März 2007

Burnout – Phasen (12 Stufen)

Stufe 5: Umdeutung von Werten

Abstumpfung und Aufmerksamkeitsstörungen, Meiden privater Kontakte, die als belastend empfunden werden, Probleme mit dem Partner mit Zeichen des Beziehungs-Burnouts

Stufe 6: Verstärkte Verleugnung auftretender Probleme

Gefühl von mangelnder Anerkennung, Desillusionierung
Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen, innere Kündigung, vermehrte Fehlzeiten

Stufe 7: Rückzug

Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit, Onmachtsgefühle, innere Leere
Ersatzbefriedigung durch Essen, Alkohol etc.
Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Ungenauigkeit,
Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit, Psychosomatische Reaktionen, Gewichtsveränderung, Bluthochdruck, Herzrasen

Stufe 8: Deutliche Verhaltensänderung

Eigenbrötelei, Selbstmitleid, Einsamkeit: ärgerliche Reaktion auf gut gemeinte Zuwendung
Verringerte Initiative – verringerte Produktivität, Dienst nach Vorschrift

Burnout – Phasen (12 Stufen)

Stufe 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

Entfremdung, Gefühl des Abgestorbenseins und innere Leere, mechanisches Funktionieren, mehr psychosomatische Reaktionen

Stufe 10: Innere Leere

Gefühlsschwankungen, schmerzhaftes Emotionen und Abgestorbensein, phobische Zustände, Panikattacken und Angst vor Menschen, negative Einstellung zum Leben; fallweise exzessive sinnliche Betätigung wie Kaufräusche, Essen, Sex, ohne wirkliche Befriedigung

Stufe 11: Depression und Erschöpfung

Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung, starker Wunsch nach Dauerschlaf, existenzielle Verzweiflung, Selbstmordgedanken -und Absicht

Stufe 12: Völlige Burnout- Erschöpfung

Lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung, angegriffenes Immunsystem, Herz-Kreislauf, Magen-Darm, Selbstmordgefahr

Was hilft ::

Gesundheitsförderung

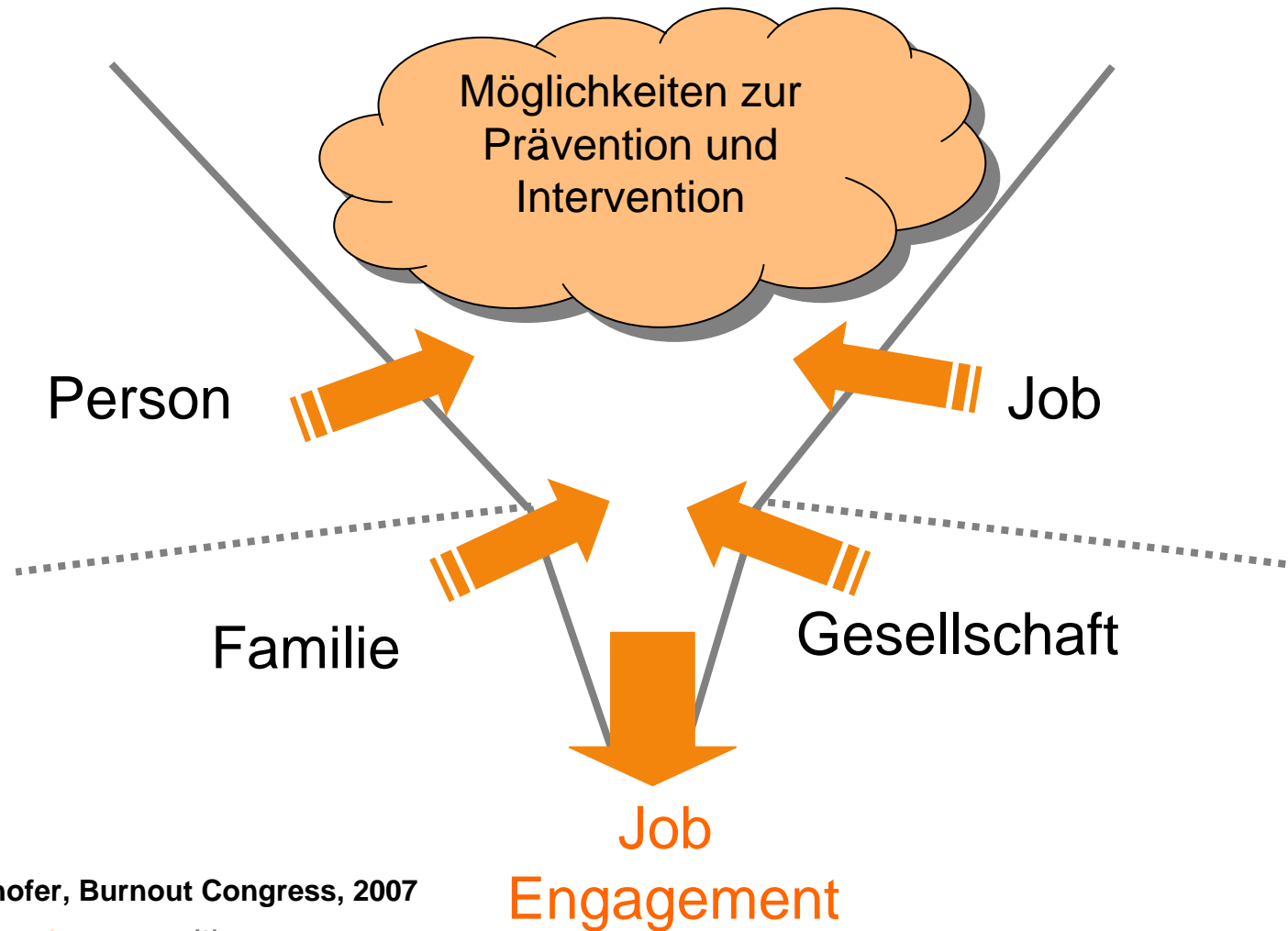
I.) **Innere Ressourcen** **Verhalten**

Was kann jede/r
Einzelne/r für seine
Gesundheit tun?
Verhalten

II.) **Äußere Ressourcen** **Verhältnisse**

Was können
Unternehmen für die
Gesundheit ihrer
MitarbeiterInnen tun?

Präventionsmöglichkeiten:



nach: S.Geyerhofer, Burnout Congress, 2007

pesserer • partner consulting

Salutogenese::

Aaron Antonovsky - Salutogenese Modell

Widerstandsressourcen gegen Stress

„sense of coherence“: Kohärenzsinn

- Verstehbarkeit
- Handhabbarkeit / Machbarkeit
- Sinnhaftigkeit

Salutogene Führung::

Gesundheitsfördernde Führung

Was kann ich tun, damit mein Führungsstil von MitarbeiterInnen als

- verstehbar
- handhabbar/ machbar /beeinflussbar
- sinnhaft

erlebt wird ?

Burnoutprävention in Unternehmen

- ✓ Angemessene Anerkennung, Feedback
- ✓ Förderung von Engagement, Kreativität, Entwicklung, psychischer Gesundheit (Coaching, Fortbildung)
- ✓ Angemessene Unterstützung und Führung neuer Mitarbeiter
- ✓ Angemessene Verantwortung und Freiheit
- ✓ Fairness, Gerechtigkeit, Wertschätzung
- ✓ Arbeitszeit bzw. Schichtenteilung, Zeit für das Privatleben ?
- ✓ Klar definierte Aufgaben mit angemessenem Zeitbudget
- ✓ Klare Aufteilung der Führungs- und Verantwortungsbereiche
- ✓ Transparente unternehmensinterne Abläufe
- ✓ Kein Wirrwarr an undurchsichtigen Bestimmungen und Regeln
- ✓ Keine starren Hierarchien

Was hilft ::

- **Entspannung**

auf körperlicher und geistiger Ebene zur Ruhe kommen

- **Selbstmanagement**

Strategien, die besseren Umgang mit Stress im Alltag ermöglichen

Was hilft ::

Alles was den Grundwert
(sein Leben mögen)
und alles was den Selbstwert
(so sein dürfen)
fördert !

Bewusste Entspannung ::

regelmäßige Entspannung = Grundpfeiler des Stressmanagements

- Regelmäßiges üben bringt „Kontrolle“ über unwillkürliches Nervensystem
- Bringt Körper in Zustand der Regeneration & Erholung
- Zahlreiche Methoden zur Wiederherstellung körpereigener Rhythmen

Qi Gong

Progressive
Muskelentspannung

Tanz
Meditation

Natur
Musik

Was hilft ::

- Zeitmanagement, Prioritäten, Tagesplanung
- Bewusste Entspannung , bewusst Pausen setzen
- Stressquellen entlarven (innere –äußere)
- Erreichbare Ziele setzen
- Schrittweise Problemlösung
- Stärken und Fähigkeiten beachten
- Neue Strategien ausprobieren, Neubewertung
- Achten auf inneren Dialog - Gedankenkontrolle
- Ungestörtes Arbeiten ermöglichen
- Dynaxity - Sensor

Was hilft ::

- Work Life Muster beachten
- Abschalten nach der Arbeit (Ausgleich)
- No-Stress Zonen (Orte der Kraft)
- Achtsamkeit hinsichtlich:
Bedürfnissen, Wünschen, Belohnungen
- Freundschaften und soziales Netzwerk
- Offene Gespräche
- Stille Stunden einplanen
- Erholung, Urlaub, Kur, **Natur**
- Bewegung, körperliches Training
- Entrümpeln
- Humor

... in der Arbeit auf -,
aber nicht unter gehen ...



Vielen Dank !

Kontakt Daten

Mag.a Helga Pesserer

pesserer-partner consulting

8282 Loipersdorf 153

M: 0664- 5200852

E: helga.pesserer@pesserer-partner.at

W: www.pesserer-partner.at

www.gesunde-wirtschaft.at (ab Juli 2007)