



Gesundheitskompetenz und Burnout- Prophylaxe in Unternehmen

Burnout, Stress und Persönlichkeit

Verstehen  Erkennen  Handeln



Miriam Kröner

- Diplom Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gesprächstherapeutin
- Preventive Medicine Research Institute,
Dr. Dean Ornish, CA, USA
Arbeit mit Herzpatienten - Lifestyle Change Programme
- 10 Jahre Führungskraft in der Erwachsenenbildung
- Eigene psychologische Praxis
- Stressmanagement-Trainerin (AHAB-Akademie, Berlin)
Personal Coaching für Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Lebensstiländerung, Systematische Entspannung.



Agenda:

- Verstehen
Hintergründe zu Burnout
- Erkennen
Symptome von Burnout
- Handeln
Lösungen finden. Die Unternehmen und die MA.
Angebote aus der psychologischen Gesundheitsförderung



Miriam Kröner

*Psychologische
Gesundheitsförderung*

Burnout verstehen



Emotionale Erschöpfung

- Offiziell ist das Burnout-Syndrom keine Krankheit. Burnout ist im Kern ein **psychisches Phänomen** – mit Auswirkungen auf den Körper und den Geist.
- **Das Burnout-Syndrom** ist bis heute nicht genau definiert und **lässt sich schwer durch klare Anzeichen eingrenzen**. Der Verlauf von Burnout kann **sehr individuell** ausfallen.

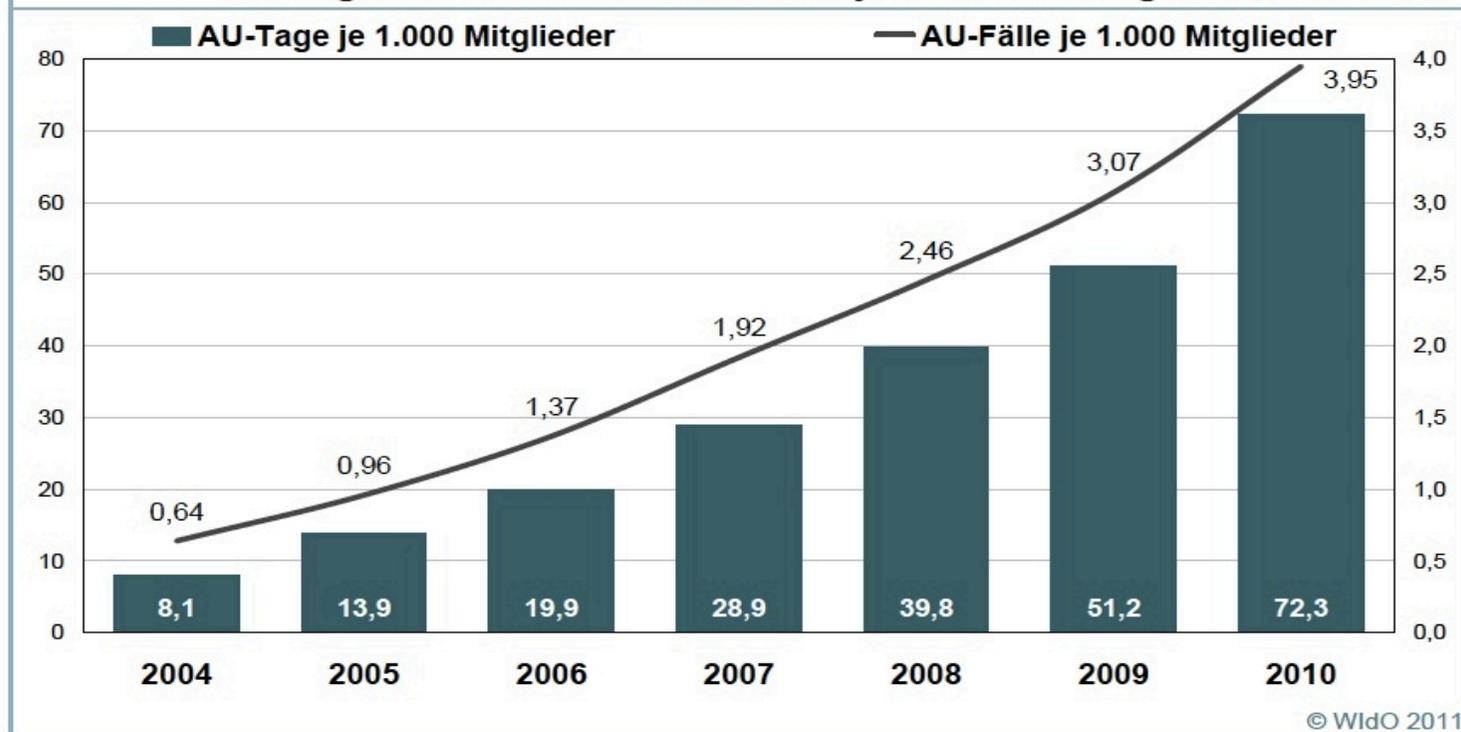


Aktuelle Situation:

Die Diagnose Burnout wird von Ärzten zunehmend dokumentiert: Um nahezu das 9-fache sind die Krankheitstage von 2004 bis 2010 wegen Burnout angestiegen.

Deutliche Zunahme von Burnout

Abbildung 1: Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung, AU-Tage und -Fälle im Jahresverlauf je 1.000 AOK-Mitglieder, 2004–2010





Aktuelle Situation:

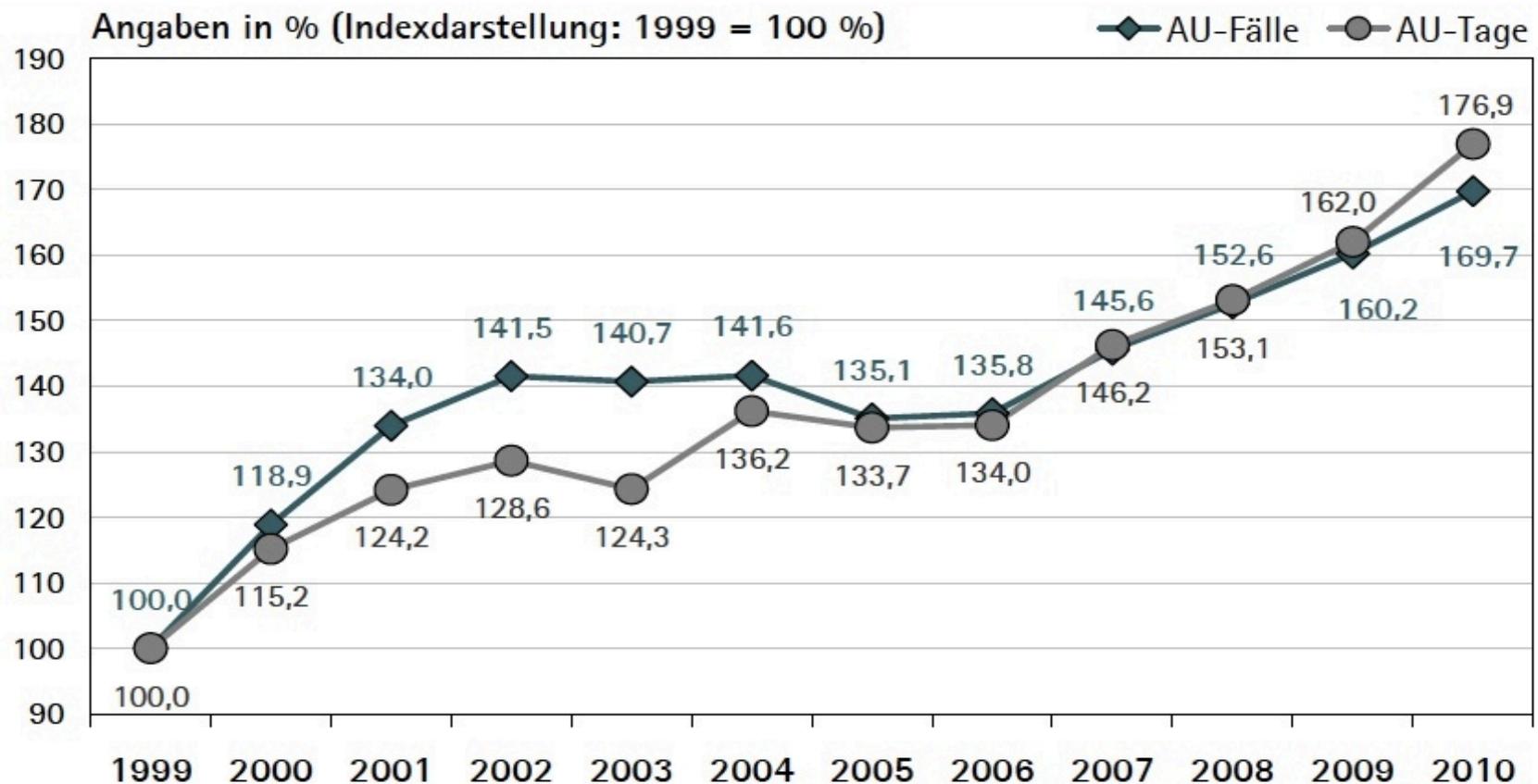
- Burnout wird in der Wirtschaft in Deutschland und vielen anderen Ländern noch bagatellisiert und tabuisiert.
- Burnout verursacht bei den Betroffenen Leid, aber auch einen schweren betriebs- und volkswirtschaftlichen Schaden.
- Laut AOK (April 2011) sind die **Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen** seit 1999 um nahezu **80%** gestiegen und führen zu langfristigen Ausfallzeiten





Deutliche Zunahme psychischer Erkrankungen

Abbildung 4: Arbeitsunfähigkeit durch psychische Erkrankungen 2000–2010, AOK-Mitglieder





Wissenswertes

- Das Burnout-Syndrom ist eine **ernst zu nehmende Krankheit**, in der das überregte Stresssystem **nicht zur Normallage zurückfinden** kann.
- Burnout ist das **Endstadium eines schleichenden und langjähriger Prozesses**.
- Burnout ist den **Betroffenen selbst oft nicht bewusst**.
- Im Burnout findet in der Regel eine **Fehleinschätzung des eigenen Zustands** statt, daher suchen die Betroffenen meist erst sehr spät Hilfe.
- Burnout kann sich zu einer **lebensbedrohlichen Krise** entwickeln, die stationär behandelt werden muss.



Was kann Burnout begünstigen?

Belastungen von Außen (Organisationskultur)

- Zeitdruck
- Leistungsdruck
- Schlechtes Arbeitsklima
- Zu wenig Anerkennung
- Zu wenig Gestaltungsspielräume
- Ungerechtigkeiten
- Angst vor Vorgesetzten, etc.

Der Kern: Die Persönlichkeit





Risiko Burnout – Im Kern: Die Persönlichkeit

Es gibt keinen expliziten „Burnout-Typus“ aber einige Persönlichkeitsmerkmale können festgestellt werden:

- Oft *die* Leistungsträger der Unternehmen
- Übermäßige und einseitige Fixierung auf Leistungsziele
- Bereitschaft, eigene Bedürfnisse den Leistungszielen unterzuordnen
- Schwierigkeiten Nein zu sagen
- Geringes Krankheitsbewusstsein (z.B. Präsentismus)





Risiko Burnout – Im Kern: Die Persönlichkeit

- Stark mit dem Unternehmen identifiziert
- ↓ Gesundheitsverhalten (zu wenig Pausen, Erholung und Bewegung, unregelmäßige Ernährung, zu wenig Schlaf, etc...)
- ↓ Entspannungsfähigkeit – Positives im Leben genießen können



Die Macht der Muster...

Die meisten von uns leben mit „**inneren Antreibern**“ – Lebensgebote (Glaubenssätze) die wir meist schon in unserer Kindheit erlernt haben.

Es sind tief verwurzelte Verhaltensmuster die unsere Entscheidungen oft unbewusst beeinflussen.

Wenn sie sehr stark ausgeprägt sind verstärken wir unseren Stress selbst und begünstigen Burnout.



Innere Antreiber

Sei immer perfekt!

Perfektionismus und Vollkommenheit wird verlangt. Es ist ein Aufruf zur Überexaktheit und gleichzeitig eine Warnung vor Toleranz.



Innere Antreiber

Beeil dich!

Immer alles rasch und schnell erledigen.

Es ist ein Aufruf zur Hektik.



Innere Antreiber

Streng dich an!

Leistung und Fleiß stehen im Vordergrund.

Das Resultat zählt nicht. Warnung vor "sich gehen lassen" und genießen.



Innere Antreiber

Mach es immer allen recht!

Der andere ist immer wichtiger.

"Dem Frieden zuliebe" steht im Vordergrund. Bloß
keine Konflikte. Eigene Bedürfnisse sind unwichtig!



Innere Antreiber

Sei stark!

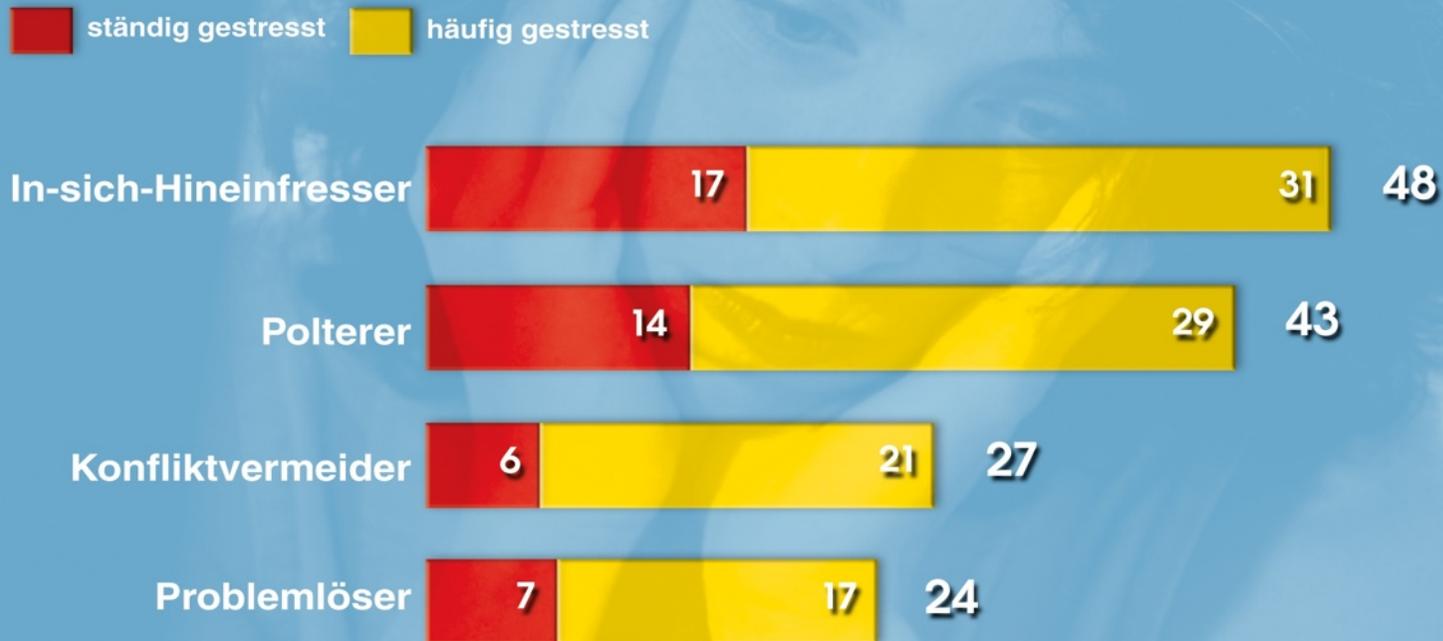
Sich keine Blöße geben, Vorbild sein.

Bloß keine Gefühle zeigen.



Polterer und In-sich-Hineinfresser unter Druck

Ausmaß der Stressbelastung nach Ärgertypen in Prozent





Miriam Kröner

*Psychologische
Gesundheitsförderung*

Burnout erkennen

Symptome - Die Erschöpfungsspirale





Je größer der Stress, desto kränker

Angaben zu Krankheiten nach Stresspegel in Prozent,
Mehrfachnennungen möglich





Miriam Kröner

*Psychologische
Gesundheitsförderung*

Handeln bevor Burnout entsteht



Zwei Seiten einer Medaille: Win-win-Situation schaffen

Verhältnisprävention

Änderung der Arbeitsverhältnisse

Verhaltensprävention

Lebensstil – Verhalten ändern



Unternehmen: z.B.:

- Qualifizierungsangebote
- mehr Gestaltungsspielraum geben
- Zuständigkeiten/Kompetenzen regeln
- Kompetenztraining anbieten (Coaching, Supervision,...)
- Verbesserung der internen Kommunikation
- Mitarbeiterorientierter Führungsstil
- Humor und Spaß ↑

Mitarbeiter

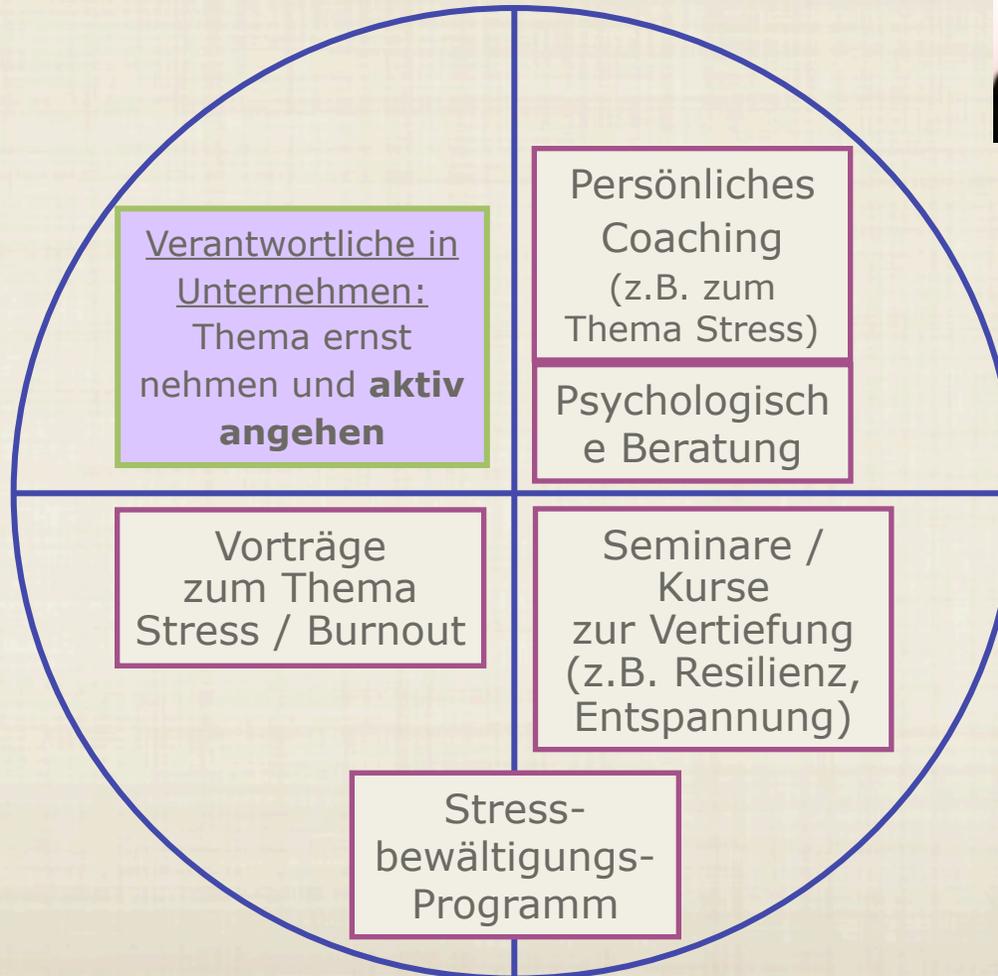
- Mehr Selbstreflexion und mehr Verantwortung für sich und die (psychische) Gesundheit übernehmen. Welche inneren Anteile begünstigen Stress?
- Veränderung des Lebensstils / Verhaltens



Einzel



Sensibilisierung /
Bewusstseins-
bildung



Nachhaltige
Wirkung



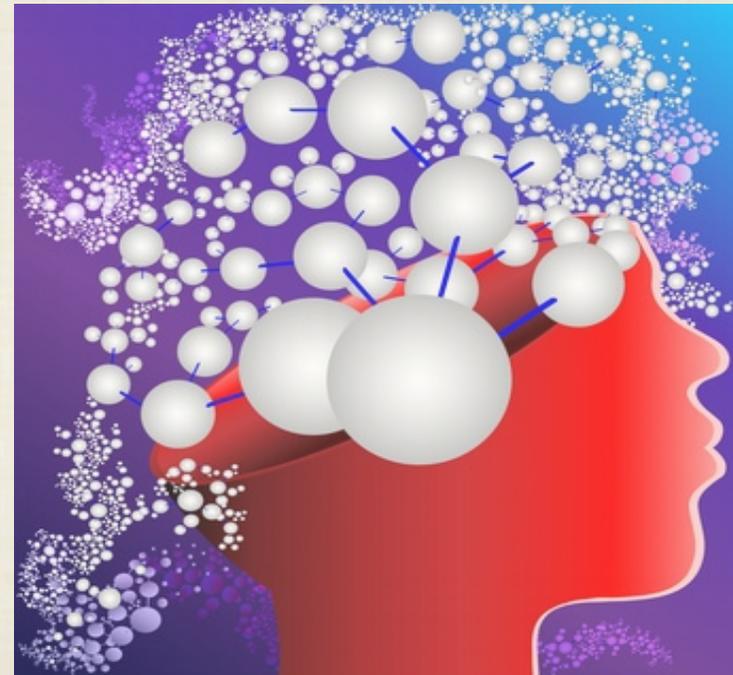
Gruppe



Seminar: *Stressmanagement - Balance im Alltag wieder finden*

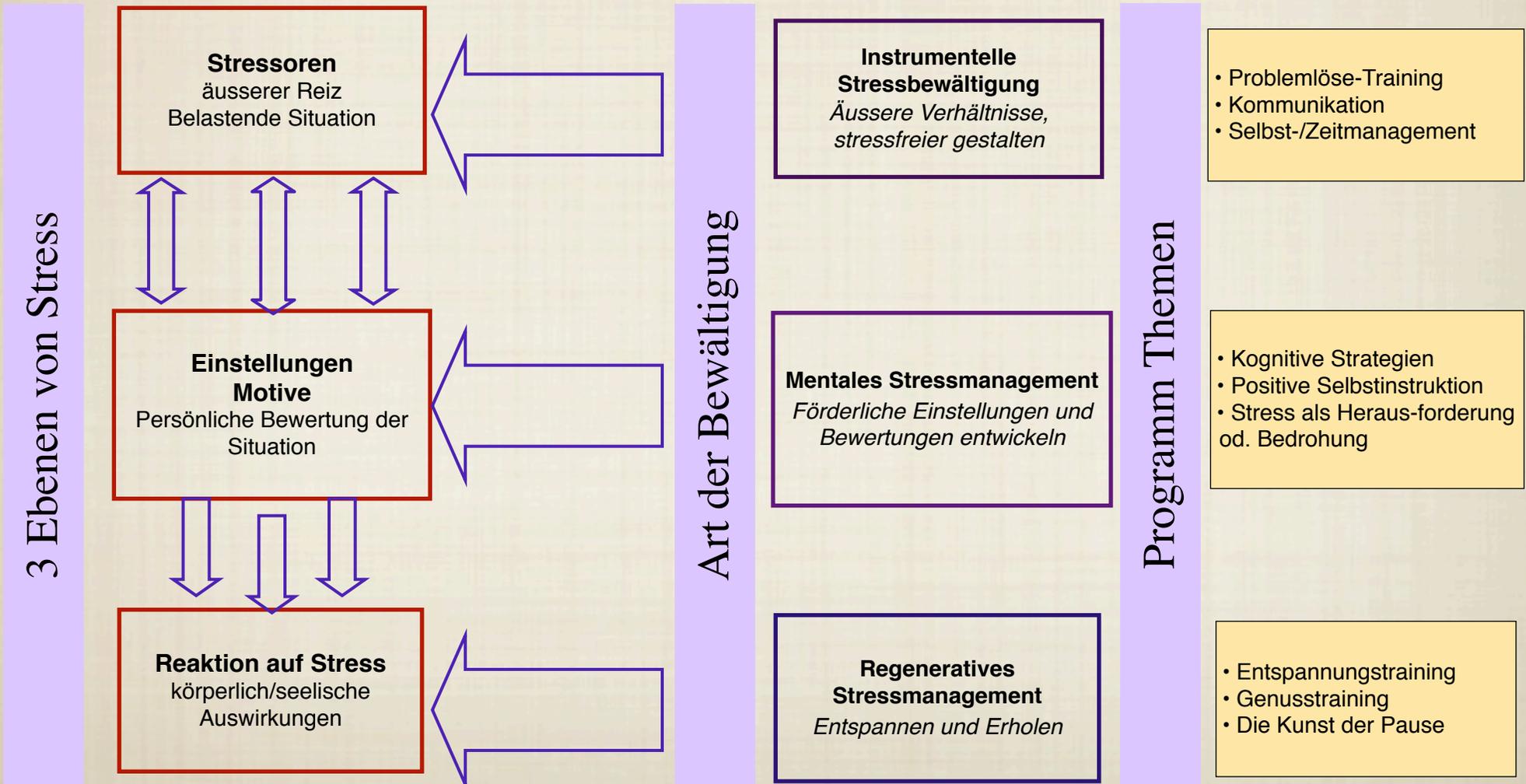
Programmbausteine:

- 🎯 **Kognitionstraining**
- 🎯 **Problemlösetraining**
- 🎯 **Genusstraining**
- 🎯 **Entspannungstraining**





3 Ebenen von Stress und 3 Wege zur Bewältigung





**Instrumentelle
Stressbewältigung**
*Äussere Verhältnisse
stressfreier gestalten*



Ziel: Stress erst gar nicht entstehen zu lassen!

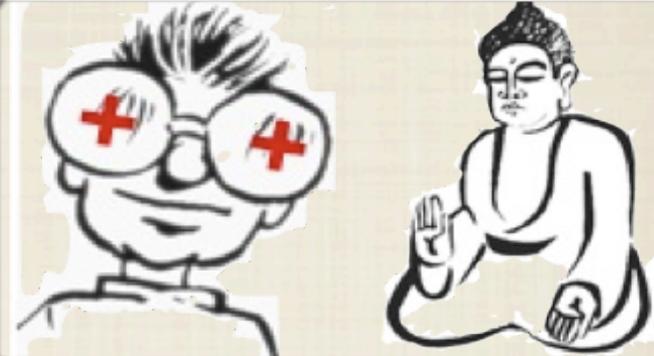
- Auf äußeren Anforderungen Einfluss nehmen, sie verändern, verringern oder ganz abbauen.
- Eigene Kompetenzen zur Anforderungsbewältigung entwickeln.

Love it – leave it – change it



Mentales Stressmanagement

*Förderliche Einstellungen und
Bewertungen entwickeln*

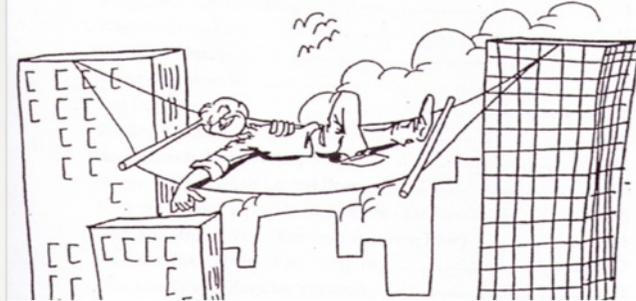


Ziel: Veränderung eigener stressverschärfender Einstellungen

- Sich über Bewertungen und gedankliche Muster bewusst werden, und diese allmählich verändern.
- Stattdessen förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln.



Regeneratives Stressmanagement Entspannen und Erholen



Ziel: *Bestehende Anspannungen lösen*

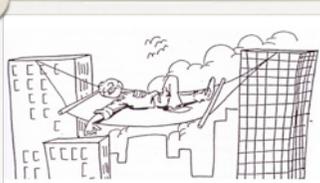
- körperliche Anspannungen lösen, sowie innere Unruhe und Nervosität verringern.
- eigene Widerstandskraft gegenüber Belastungen längerfristig erhalten.



Den eigenen Weg zur persönlichen Stressbewältigung finden

Eine gesunde Person besitzt die Fähigkeit, in belastenden Situationen eine große Anzahl von Lösungsalternativen generieren zu können und die – in Hinblick auf die jeweilige Situation – jeweils optimale Alternative flexibel auszuwählen.

- z.B. direkte Aktion zur Beseitigung eines äusseren Stressors
- z.B. Selbstberuhigung
- z.B. Neubewerten oder Akzeptieren der Situation



Wirksamkeit von Stressbewältigungstrainings

Es gibt diverse Studien zur

Wirksamkeit. z.B. Kaluza

Insgesamt sprechen alle

Ergebnisse für eine langfristige

Wirksamkeit der

Trainingsprogramme.





Personal Coaching

Ein „Coach“ ist ein „Kutscher“ der den Wagen einem zum anderen Ort führt.

Fahren muss der Wagen aber selbst...



Personal Coaching regt einen Veränderungs- Prozess an:
von der Absicht zum Verhalten

- Individuellen Umgang mit Stress finden
- Probleme als Herausforderungen sehen lernen
- Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben herstellen

Das Vorgehen ist praxisnah, handlungsorientiert, realistisch und in jedem einzelnen Schritt direkt umsetzbar.



Miriam Kröner

Psychologische
Gesundheitsförderung

Gesundheitskompetenz und Burnout- Prophylaxe in Unternehmen



*Eine Minute, die man lacht, verlängert das
Leben um eine Stunde*

Weisheit aus China



Wissenschaftlich fundierter Stress- Test:

Das folgende Bild zeigt zwei
vollkommen identische Delfine!
Wenn Sie etwas anderes sehen dann
ist ihr Stresslevel bereits gefährlich hoch.
Sie sollten über ein Stressbewältigungs-
Angebot nachdenken.



Miriam Kröner

Psychologische

Gesundheitsförderung





Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!