



Inhalt des Referats

- I. Umgang mit Stress
- II. Krise und Krisenbewältigung
- III. Betriebsklima und Mobbing
- IV. Burnout
- V. Prävention

S T R E S S

**= Ungleichgewicht zwischen
Arbeitsanforderungen
und den Möglichkeiten,
diese zu bewältigen**

E U S T R E S S



**Positive, für das Leben
notwendige Reize und Anregungen
= mit dem Wind segeln**

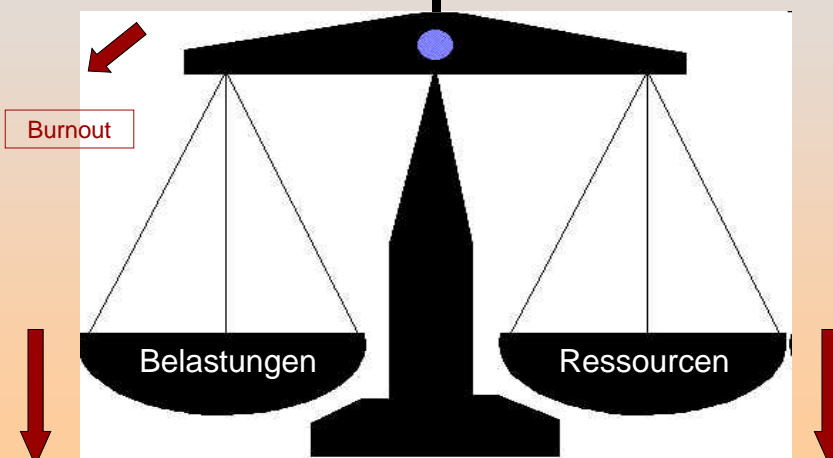
DISSTRESS

**Schädliche, den Menschen
überlastende Anforderungen.
Löst negative Gefühle wie Angst,
innere Anspannung und
Hilflosigkeit aus
= gegen den Wind segeln**

Wie entsteht Burnout?

Unangenehmer Stress
(Distress)

Angenehme Aktivierung
(Eustress)



Burnout

Belastungen

Ressourcen

Die Stresswaage

Psychische Stressoren

- emotionale Belastungen
- Sorgen in der Familie
- Partnerschaftliche Spannungen („Ehekrieg“)
- ständige Kränkungen/Minderwertigkeitsgefühle
- Mehrfachbelastungen
- andauernde Verpflichtungen (Pflege)
- Arbeitsüberlastung
- schlechtes äußeres und inneres Klima
- existentielle Sorgen
- fehlende Rückmeldungen (Lob)
- Mobbing

Psychische Stressfolgen

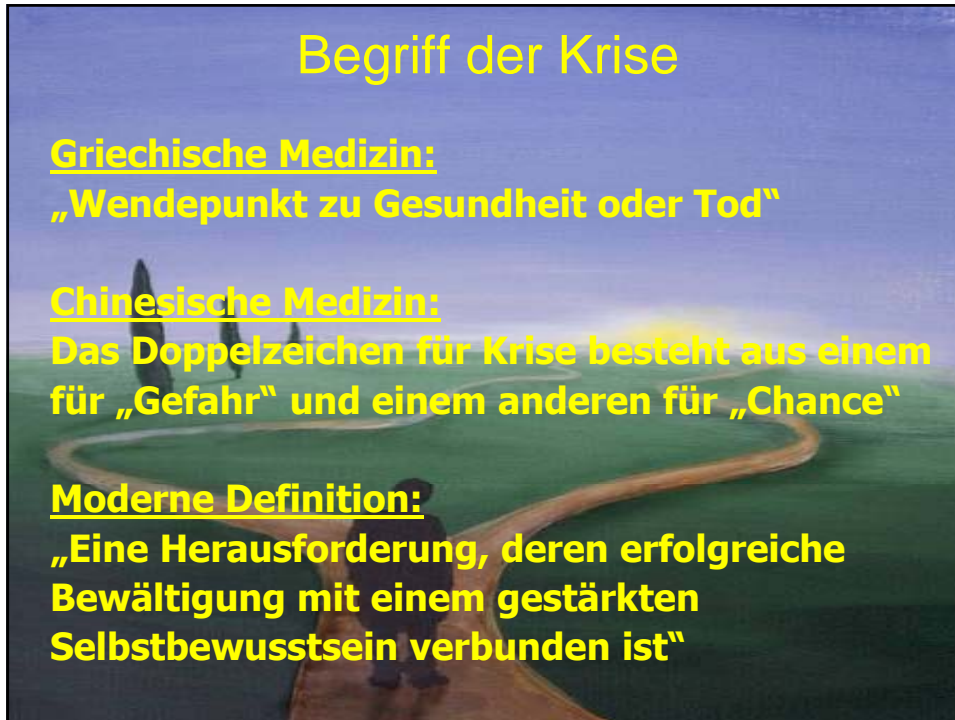
- Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen, Denkblockaden
- Nervosität, Gereiztheit, Unausgeglichenheit
- Gefühlsschwankungen, Apathie, Affektlabilität
- Schlafstörungen
- Krankheitsgefühl, Gefühl der Ausweglosigkeit
- Psychosomatische Folgen („Knödel“ im Hals, Druck auf der Brust, Magenbeschwerden)
- Burnout, Erschöpfungszustand, Depression

Körperliche Stressfolgen

- 1. Herz-/Kreislaufstörungen**
- 2. Herzinfarkt**
- 3. Magen-/Darmkrankheiten**
- 4. Atemprobleme**
- 5. Schmerzsyndrome (Kopf-/Rückenschmerz)**
- 6. Suchterkrankungen**
- 7. Chronische Infektanfälligkeit**
- 8. Vorzeitiges Altern, früherer Tod**

Stressverminderungs- u. Entspannungstechniken

- ☯ **Autogenes Training**
- ☯ **Progressive Muskelrelaxation (PMR)**
- ☯ **Biofeedback**
- ☯ **Feldenkrais**
- ☯ **Die Fünf Tibeter**
- ☯ **Meditation**
- ☯ **Qi Gong**
- ☯ **Taiji**
- ☯ **Yoga**
- ☯ **Klangschalen-Massage**



Begriff der Krise

Griechische Medizin:
„Wendepunkt zu Gesundheit oder Tod“

Chinesische Medizin:
Das Doppelzeichen für Krise besteht aus einem für „Gefahr“ und einem anderen für „Chance“

Moderne Definition:
„Eine Herausforderung, deren erfolgreiche Bewältigung mit einem gestärkten Selbstbewusstsein verbunden ist“

Was ist eine Krise?

- eine gefährliche Entwicklung
- eine Zuspitzung oder Verschärfung
- eine Entscheidungs- oder Ausnahmesituation
- der Höhepunkt eines Konfliktes
- der entscheidende Moment im Verlauf einer Erkrankung

Auslöser von Krisen

1. Kritische Erlebnisereignisse:
Erwartet oder unerwartet
2. Lebensbedrohliche Ereignisse:
Katastrophen, Verbrechen, Erkrankung
3. Existenzbedrohende Ereignisse:
Arbeitsplatzverlust, Verschuldung,
sozialer Abstieg
4. Beziehungskrisen: Partnerschaftliche
Trennung, Vereinsamung, Isolation

Verlauf der Krise

1. Schockreaktion (dauert Sekunden bis Tage):
Hochgradige Spannung, Abwehr, inneres
Chaos, Apathie, Gefühlsausbrüche
2. Reaktionsphase (dauert Tage bis Monate):
Stimmungsschwankungen, Apathie, körperliche
Begleitsymptome, Alkohol- und
Medikamentenmissbrauch, Suizidalität
3. Neuorientierung (dauert Monate bis Jahre):
Neue Hoffnung, Widererstarkung,
Reorganisation, Aufnahme neuer Beziehungen

Die Krise aus der Sicht des Betroffenen

- **der Selbstwert erleidet schwere Erschütterungen**
- **die grundlegenden Überzeugungen werden in Frage gestellt (Orientierungsverlust)**
- **zentrale Ziele und Anliegen gehen verloren (Zielblockade)**
- **frühere nicht bewältigte Ereignisse werden aktiviert (Retraumatisierung)**

Gefahren einer Krise

- Impulsdurchbrüche mit selbst- oder fremdgefährdenden Handlungen
- Ausbruch oder Rezidiv von vorbestehenden Erkrankungen
- Chronifizierung
- Psychosomatische Beschwerden
- Schädlicher Gebrauch von Suchtmitteln
- Depression
- Anhaltender Verlust der Lebensqualität

Selbsthilfe bei Krisen

1. Krise als „natürliche Warnreaktion“ betrachten
2. Negative Fantasie und Panik vermeiden
3. Die stabilen und gesunden Anteile in den Vordergrund stellen
4. Krise als vorübergehende Reaktion betrachten
5. Krisensituation von neutralem Außenstehenden analysieren lassen
6. Gelassenheit entwickeln
7. Bei Notwendigkeit professionelle Hilfe suchen



Mobbing

= **Psychoterror,
Machtmissbrauch.**

**Prozess der systematischen
Ausgrenzung und Erniedrigung
eines Menschen, die von einer
oder mehreren Personen
fortwährend betrieben werden**

Mobbing – Was ist das ?

- Der Begriff „Mobbing“ beschreibt schikanöses Handeln einer oder mehrerer Personen, das gegen eine Einzelperson oder eine Personengruppe gerichtet ist.
- Die schikanösen Handlungen werden meistens über einen längeren Zeitraum hin wiederholt.
- Sie implizieren grundsätzlich die Täter-Absicht, das (die) Opfer bzw sein (ihr) Ansehen zu schädigen und gegebenenfalls aus seiner (ihrer) Position zu vertreiben.
- Aber auch ohne Schikaneabsicht des Täters können dessen „normale“ Handlungen von sensiblen Personen missverstanden und als Mobbing empfunden werden.

Zahlen zum Thema Mobbing

- Prävalenzrate zwischen 1,2 und 3,5 %
- Besonders betroffen sind Schulen, Sozial- und Gesundheitsberufe, öffentliche Verwaltung und Kreditgewerbe.
- besonders gering betroffen sind Handwerksbetriebe und Landwirtschaft
- Folgekosten / Jahr / Mobbing - Betroffenen:
ca. EUR 70.000 bis 80.000,--

Arten des Mobbing

1. Mobbing durch körperliche Gewalt
2. Verbales Mobbing
3. Stummes Mobbing
4. Cybermobbing



Cyber-Mobbing

= das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen von Personen im Internet oder mit dem Handy – meist über einen längeren Zeitraum

Internationale Studien belegen, dass Mobbingattacken (z.B. in sozialen Netzwerken) zunehmen, ein Viertel der Jugendlichen über konkrete Fälle Bescheid wissen und jeder 5. Teenager bereits selbst betroffen war

Erleben der Mobbing-Opfer

Die Umgebung wird als feindlich oder zumindest „selektiv uninteressiert“ erlebt. Das Opfer fühlt sich systematisch Benachteiligungen und Sabotagen ausgesetzt, die die Ziele verfolgen:

- seine Leistungsfähigkeit zu vermindern
- sein Beschäftigungsverhältnis in Frage zu stellen
- ihm das Gefühl zu vermitteln, er sei ein Störfaktor, schuld an Missgeschicken oder überflüssig
- seine soziale Integration zu stören
- sein soziales Ansehen zu vermindern

Die häufigsten psychischen Beschwerden von Gemobbten

- Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen
- Übersensibilität (Empfindlichkeit)
- Gereizte, aggressive Stimmungen
- Hektik, Rastlosigkeit
- Alpträume
- Selbstwertzweifel, Selbstunsicherheit
- Depressionen, Antriebslosigkeit, Weinkrämpfe
- Gefühle der Verzweiflung
- Paranoide Zustände, Verfolgungswahn
- Selbsttötungsgedanken

Strategien gegen Mobbing

- 1. Für Transparenz sorgen.**
- 2. Sofort und detailliert ansprechen.**
- 3. In Team- und Mitarbeitergespräche einbringen.**
- 4. Mit anderen erörtern.**
- 5. Coaching in Anspruch nehmen.**
- 6. Distanzieren.**

Das Burnout-Syndrom

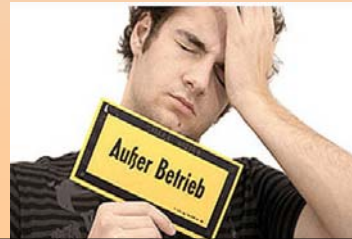


“Zustand einer Erschöpfung, die als Folge exzessiver Anforderungen an persönliche Energie , Kraft und Einsatzbereitschaft entsteht“

(Freudenberg , 1974)

Burnout.....

- ein besonders treffender, anschaulicher Ausdruck
- eine Modediagnose
- ein Sammelbegriff für mannigfache Störungen
- etwas, was jeder kennt
- der Preis für Hektik und Vergnügen
- eine (selbst-) heilbare Störung
- eine Seuche unserer Zeit
- die Krankheit der Zukunft



Worte von Ausgebrannten

- „Ich habe keine Kraft mehr dafür.“
- „Ich fühle mich leer.“
- „Ich habe keine Reserven mehr.“
- „Es gibt zu viele Fragen und ich habe keine Antworten.“
- „Warum mache ich das überhaupt?“
- „Wenn ich 50 (48,55...) bin, höre ich mit der Arbeit auf.“
- „Ich brauche dringend Urlaub.“
- „Ich kann die Arbeit fast nicht mehr durchstehen“

Was ist Burnout?

- **Emotionale Erschöpfung:** Gefühl der Niedergeschlagenheit und Ausweglosigkeit, Gefühl der inneren Leere und Schwäche, geringe Belastbarkeit
- **Soziale Erschöpfung:** Neigung zu Reizbarkeit und Intoleranz anderen gegenüber, Vorwürfe und Schuldzuweisungen anderen gegenüber
- **Geistig-mentale Erschöpfung:** verringerte Leistungsfähigkeit, erhöhte Fehleranfälligkeit; geringe Selbstachtung, fehlendes Kompetenzgefühl
- **Körperliche Erschöpfung:** Gefühl der chronischen Müdigkeit, „psychosomatische“ Beschwerden wie z.B. chronische Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Störungen des Magen-Darmtraktes (Gastritis, Reizdarm,) erhöhte Infekt-Anfälligkeit usw.

Ursachen des Burnout (1)

- 1. Persönliche**
 - 1.1 starke Emotionalität**
 - 1.2 labiles Selbstwertgefühl**
 - 1.3 hohe Empfindlichkeit**

- 2. Belastungen im Privatleben**

- 3. Beziehungsprobleme**

Ursachen des Burnout (2)

3. **Helfersyndrom**
4. **Organisationspsychologische Ursachen**
5. **Gesellschaftliche Ursachen**
 - 2.1 fehlende Anerkennung durch die Gemeinschaft
 - 2.2 Fehlen einer ideologischen Unterstützung
 - 2.3 geänderte Einstellung gegenüber dem Beruf

Phasen des Burnout

- **Enthusiasmus**
- **Stagnation**
- **Frustration**
- **Apathie**
- **Burnout**

Nur was einmal gebrannt hat, kann auch ausgebrannt sein!!

Folgen des Burnout

1. Verflachung der Freizeitaktivitäten (Fernsehen)
2. Vermehrter Alkohol- und Zigarettenkonsum
3. Gewöhnung an Beruhigungsmittel
4. Gestörtes Essverhalten
5. Ehe- und Familienprobleme
6. Häufiger Arbeitsplatzwechsel oder Ausstieg aus dem Beruf
7. Häufiger Krankenstand
8. Todessehnsucht und Suizid



Individuelle Burn-out-Prävention ⁽¹⁾

- Verleugnen ist Tabu
- Lebensumstände verändern
- Überengagement vermeiden
- Schluss mit Überfürsorglichkeit
- Der Mut zum „Nein“
- Persönliches Tempo
- Umgang mit Sorgen und Ängsten
- Zeitdruck und Arbeitsintensität, Feedback einfordern
- Arbeitsabläufe verbessern

Individuelle Burn-out-Prävention (2)

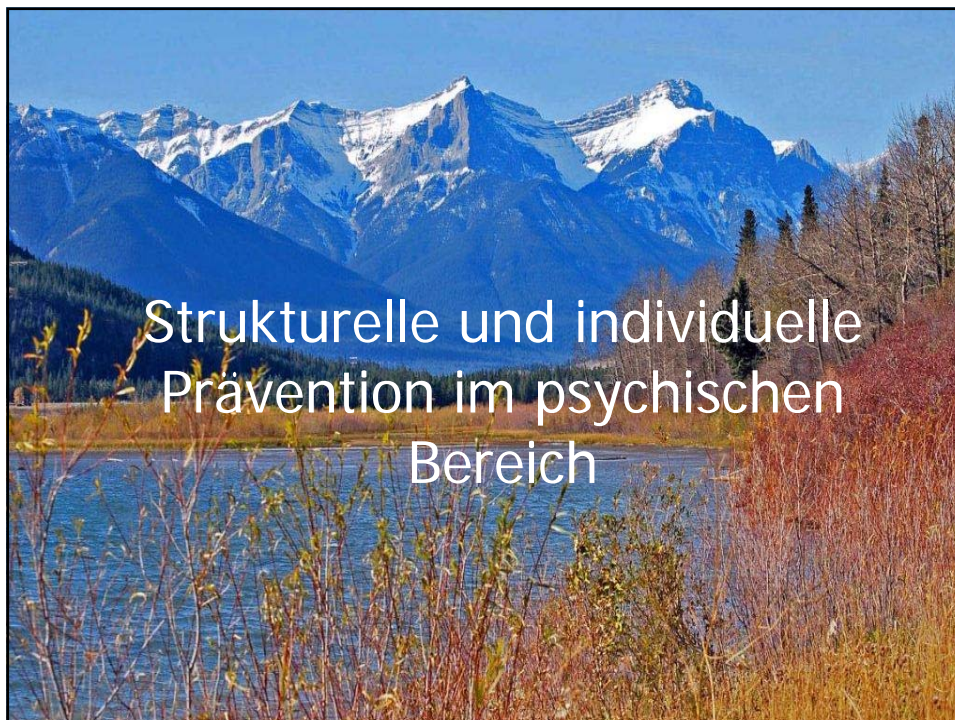
- **Konkrete Überlegungen zur Vermeidung einer Erschöpfung**
- **Gesunde Lebensführung**
- **Stressbewältigung**
- **Finden Sie ihren starken Kern**
- **Konzentrieren Sie sich auf Positives**
- **Achten Sie auf Ihre geistige und seelische Ernährung**
- **Stellen Sie sich eine innere Landkarte vor**
- **Erholung und Freizeit**
- **Wenn du es eilig hast, dann gehe langsam**

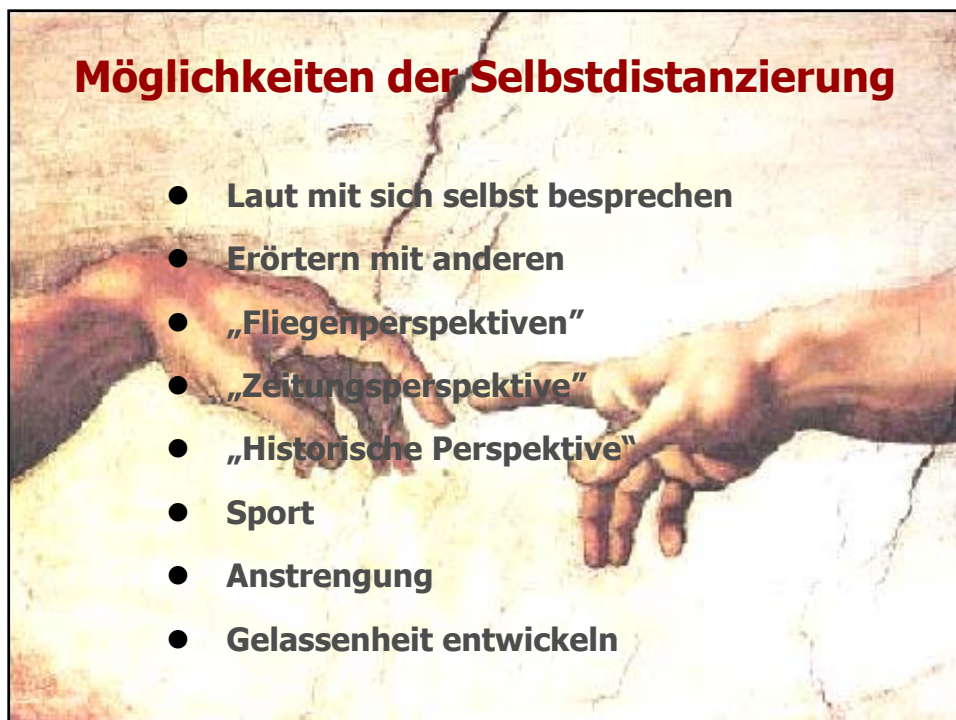
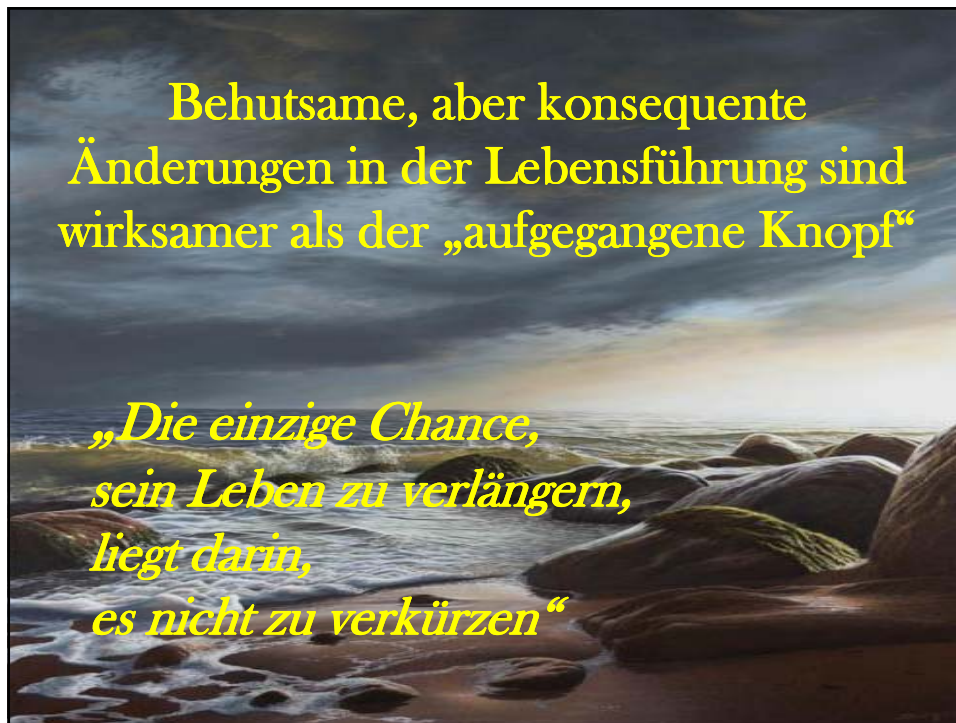
Individuelle Burn-out-Prävention (3)

- **Die Balance finden**
- **Die Kraft von Ritualen und positiven Gewohnheiten**
- **Setzen Sie Prioritäten**
- **Werfen Sie Ballast ab**
- **Was wirklich zählt**
- **Gönnen Sie sich Ruhe**
- **Ordnung schaffen**
- **Schalten Sie Fernsehen und PC manchmal ab**

Burn-out-Prävention im Betrieb

- **Arbeitsorganisation verbessern, Überstunden abbauen**
- **Beschäftigte qualifizieren und weiterbilden**
- **Hierarchische Strukturen abbauen**
- **Teamprozesse unterstützen und begleiten**
- **Gespräche anbieten, Kommunikation verbessern**
- **Entlastung schaffen**
- **Umstrukturierungen transparent machen**
- **Fairness, Respekt, Gerechtigkeit**
- **Wertschätzung und Anerkennung**





ALLE ZEIT DER WELT...

und wie man sie besser für sich gewinnt

- **Leben Sie rhythmisch**
- **Seien Sie ab und zu langsam**
- **Warten Sie öfter mal**
- **Machen Sie Pausen**
- **Gehen oder fahren Sie Umwege**
- **Überprüfen Sie die „kleine Siege“ Ihres Alltags**
- **Vertreiben Sie nicht die Langeweile**
- **Beschleunigung ist ein Selbstzweck**
- **Managen Sie Ihre Zeit nicht zu sehr**
- **Organisieren Sie Ihren Tag, Ihre Woche nach dem Muster des Schweizer Käses**

Scheuen Sie auch im Psy-Bereich nicht die professionelle Hilfe!

Könnte Sisi heute so glücklich sein?



Das „Sisi-Syndrom“* gezielt behandeln:
 Keine Emotionen, sondern Sie, Ihr inneres Können, Ihre Intelligenz und Ihre Berufung. Ihre berufliche Leistungsfähigkeit war mitunter stark eingeschränkt. Sie verlebte diese Phase mitunter, aber auch in unserer Zeit häufig unentdeckt ist.

Hierzu wird zum „Sisi-Syndrom“* gezielte Psychotherapie eingesetzt. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Hormonendefizit, das mit dem Seroxat gezielt behandelbar ist.

Seroxat
 seroxat®
 seroxat® und seroxat®

*Analogie zum historischen Persönlichkeitsmerkmal

