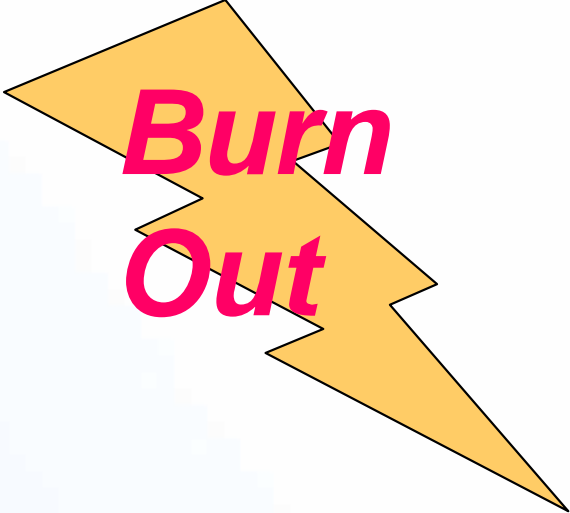




„Infarkt der Seele“

1. Die Entstehung
2. Warnsignale
3. Gegenmaßnahmen
4. Individuelle Möglichkeiten
5. Möglichkeiten für Vorgesetzte
6. Externe Hilfe
7. Praktische Anleitung zur Stressbewältigung
8. Die integrative Therapie der Heiligenfeld Kliniken



**Burn
Out**



1. Die Entstehung



Heiligenfeld

Über Jahre hinweg...

- Überdurchschnittliches Engagement
- Sich unentbehrlich fühlen
- Innerer Zwang zu besonderer Leistung
- Sich selbst / KollegInnen etwas beweisen müssen
- Bedingungsloser Einsatz
- Perfektion (Gegenpol = Ganzheitlichkeit!)

dadurch...

- Vernachlässigung eigener körperlicher und psychischer Bedürfnisse, sozialer Beziehungen und Freizeitaktivitäten
- Verleugnung der Konflikte die daraus entstehen
- „ mit dem Beruf verheiratet“ - sein





Wie kommt es dazu...

- Die hohen Ziele und Ideale werden nicht erreicht
- Stagnationsgefühl und Frust machen sich breit
 - es kommt zum inneren Rückzug:
 - Gereiztheit, Misstrauen, Suchtverhalten
 - „Verpuppung“
 - = Gefühl für die eigene Person geht verloren (Depersonalisation)
 - = Gefühl für die Mitwelt geht verloren (Derealisation)
 - Gefühle von Ausgehöhltsein, Mutlosigkeit, Leere, Verzweiflung, Depression
 - Völlige geistig-körperlich-emotionale Erschöpfung (= Vollbild des Burn Out)



2. Warnsignale



Heiligenfeld

- Gereiztheit
- Ärger
- Niedergeschlagenheit
- Erschöpfung
- Wunsch, in Ruhe gelassen zu werden
- starrer Idealismus
- Perfektionsstreben – verräterische Worte wie: „immer/ alles/ jederzeit/ vollständig/ keinerlei/ nie/ müssen“ ...
- Unangemessene Begeisterung
- Arbeit wird zum Ersatz für ein kaum vorhandenes Privatleben



3. Gegenmaßnahmen



Heiligenfeld

1. Übergang von Leistungsmotivation zu Leistungszwang erkennen, dann:

- Lernen, Arbeiten zu delegieren
- Freizeitgestaltung, Hobbys, soz. Kontakte reaktivieren
- Grundwerte überprüfen

2. Ab Stadium 6 professionelle Hilfe erforderlich

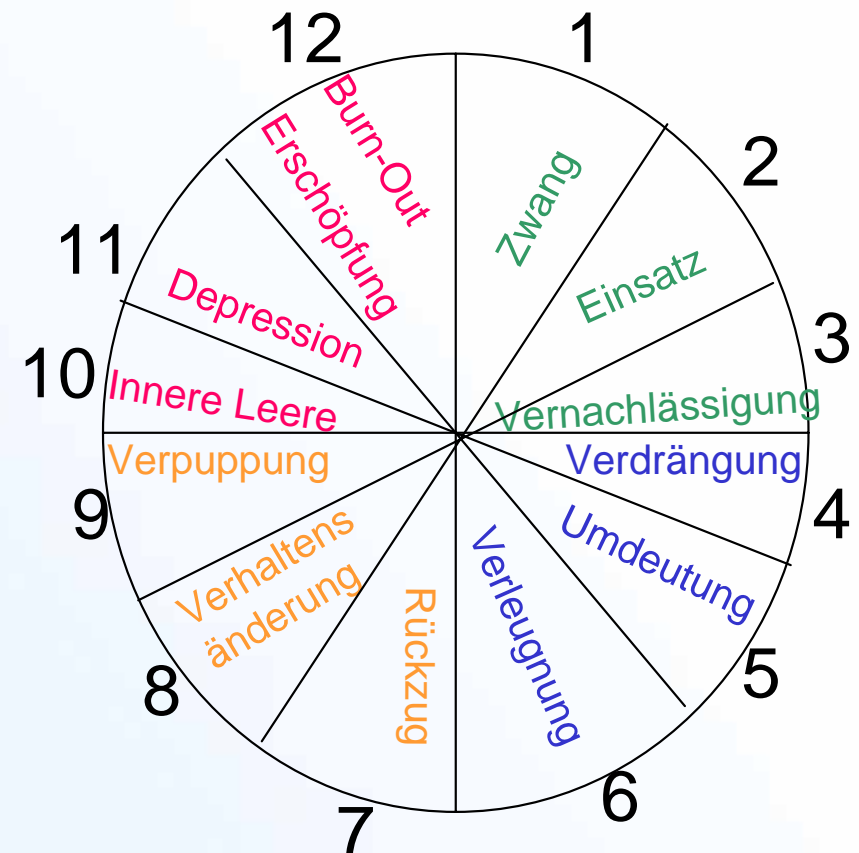
- Supervision / psychologische Beratung / Psychotherapie

3. Ab Stadium 9 ist eine Änderung der Lebensgestaltung (evtl. Berufswechsel) angezeigt

4. Ab Stadium 11 / 12 besteht auch Suizidgefahr

5. Vorgesetzte sollten für die gefährlichen Stadien sensibilisiert werden

Stadien des Burn Out





4. Individuelle Möglichkeiten Heiligenfeld

1. Eigene Ansprüche / Kompetenzen prüfen

- Wie viel will ich erreichen?
- Um welchen Preis?
- Geht's auch mit weniger Geld?

2. Abgrenzung üben

- Schuldgefühle?
- Perfektionismus?
- Identifikation mit „Klienten“ zu hoch?

3. Eigene Handlungsfähigkeit bewahren

- Fachliche Kompetenz anstreben
- Distanzierungsfähigkeit erhalten
- Um Rückmeldung durch Kollegen bzw. Vorgesetzten bitten (d. h. dafür sorgen, dass die eigene Arbeit anerkannt wird; Der Wunsch nach Anerkennung ist ein fundamentales menschliches Bedürfnis)
- Für Vorgesetzte:
Anerkennungskultur ist häufig wenig ausgebildet! („ nicht geschimpft ist auch gelobt“ sagt man z.B. in Schwaben)





4. Abschalten nach der Arbeit

- Rituale finden (z.B. sich z.H. umziehen)
- Heimweg bewusst als Distanzierung erleben
- Zu Hause nicht ständig Arbeitsthemen besprechen

5. Körperlicher Ausgleich

- Joggen, Radfahren, Wandern
- Hobbys, berufsferne Interessen

6. Stressmanagement lernen

- In öffentlichen Kursen (z. B. in Volkshochschule)
- Literatur (z.B. „Wenn Du es eilig hast gehe langsam“ von Lothar Seiwert)
- Herausfinden was wirklich zählt
(Geschichte vom vollen Glas)



5. Für Vorgesetzte



Heiligenfeld

1. Lob

- „ mir gefällt...“
- „ gut finde ich...“
- „ gut gemacht hast Du...“

2. Hinweise

- „ Ändern solltest Du...“
- „ Verbessern könntest Du...“

3. Vorschläge

- „ Wir sollten...“
- „ ... und zwar so...“

4. Reihenfolge

- Immer erst anerkennen, was gut läuft
- Dann Konkrete Hinweise mit Verbesserungsvorschlägen geben
- Wer zuerst gelobt wird, ist um einen nicht unterschätzbaren Faktor offener für Änderungsvorschläge
- Aber Achtung: kein starres Schema daraus machen! Untergebene durchschauen das schnell!

positives Feedback geben



6. Externe Hilfe



Heiligenfeld

1. Supervision

- Analyse von Problemen, Belastungen, Erfolgen
- Förderung der Kommunikation, gemeinsame Suche nach Lösungen
- Supervision ist weder „Seelenstriptease“ noch Therapie... sie ist ein professioneller Zugang zu berufsbedingten Belastungen, die dadurch besser bewältigt werden

•2. Fachliche Weiterbildung

3. Kommunikations- und Konfliktmanagement

4. Coaching für Führungskräfte

- Arbeitsabläufe verbessern
- Arbeitszufriedenheit steigern
- Organisationsentwicklung

5. Posttraumatische Stressbewältigung

- Mobbing u.ä.
- Psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen!

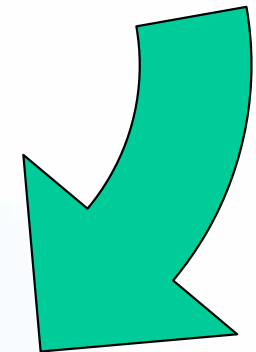
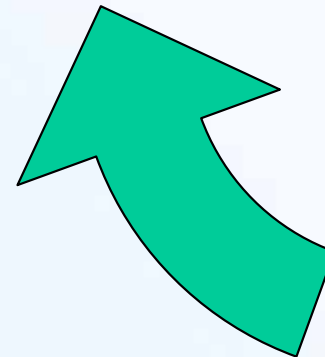
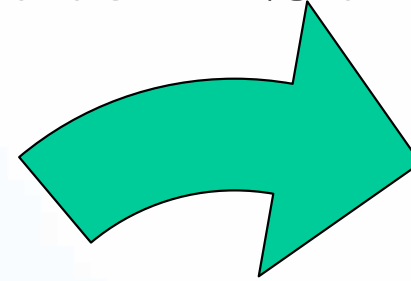




7. Praktische Tipps

zur Bewältigung von akutem Stress

1. Zum Ausatmen kommen
= „Totraumluft“ abblasen
= „Lokomotive im Bahnhof“:
Dampf ablassen
2. Kampf oder Flucht
simulieren
3. Kognitive
Umstrukturierung
4. Humor wiederentdecken





8. Die integrative Therapie der Heiligenfeld Kliniken

- Medizinische Behandlung
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Humanistische Therapieverfahren (u.a. Gestalttherapie)
- Körperpsychotherapie
- Transpersonale Methoden der Psychotherapie
- Kreativtherapie
- Arbeitstherapie
- Soziotherapie
- Entspannung & Meditation
- Case- Management
- Einzel- & Gruppentherapie
- Berufsbezogene Therapie
- Einsatz von Ritualen und äußeren Strukturen (zur Internalisierung)
- Therapeutische Gemeinschaft

