



# **BURNOUT - SELBSTFÜRSORGE**

---

**NCL-Gruppe Deutschland e. V.**

**„Mütterwochenende“**

**6.5.2017**

*Christine Ramert*

*Psychologische Psychotherapeutin*

*Hannover*



**Wie gestresst fühle ich mich aktuell?**

---

**„STRESSTEST“**

# Wie oft haben Sie mit „stimmt“ geantwortet!

- *Auswertung* -

---

## **0 bis 3 Mal:**

Ihre Stressbelastung hält sich in Grenzen. Prüfen Sie dennoch, ob Sie bestimmte Dinge vielleicht doch ändern können!

## **4 bis 7 Mal:**

Sie wissen durchaus, wie sich Stress anfühlt. Manchmal fühlen Sie sich ziemlich überfordert. Suchen Sie nach Methoden, wie Sie Ihren Stress besser bewältigen können!

## **8 bis 14 Mal:**

Ihre Stressbelastung ist erheblich. Auf Dauer geht davon eine Gefahr für Ihre Gesundheit aus. Überlegen Sie, wie Sie es sich leichter machen können!

## **Mehr als 14 Mal:**

Reduzieren Sie die Belastungen, unter denen Sie stehen! Sollten Sie es nicht alleine schaffen, holen Sie sich Hilfe!

# Was ist „Stress“ eigentlich?

---



# Was ist „Stress“ eigentlich?

---

- **lat.: stringere (= „anspannen“)**
- **Stress ist immer eine „Aktivierungsreaktion des Körpers“**
- **Stress ist individuell: Was den einen anspornt, setzt den anderen unter Druck und stresst ihn!**
- **Allgemeiner Sprachgebrauch: hohe körperliche und psychische Belastung**
- **„Stress“ wird umgangssprachlich also meist in einem negativen Zusammenhang verwendet; aber:**
- **Es gibt auch positiven Stress!**

# Welche Arten von Stress gibt es denn?

---

## 1. **Disstress (= negativ erlebter Stress)**

- **lat.: dis (= „schlecht“)**
- **Stresshormone werden ausgeschüttet**
- **Wirkung: krankmachend**
- **Der Stress wird als Belastung empfunden**
- **Körper und Seele reagieren mit negativen Symptomen**

## 2. **Eustress (= positiv erlebter Stress)**

- **lat.: eu (= „gut“)**
- **Glückshormone werden ausgeschüttet**
- **Wirkung: motivierend und stimulierend**
- **Der Stress wird nicht als Belastung empfunden**
- **Körper und Seele sind (positiv) aktiviert**

***Wichtig: Persönliche Bewertung!***

# Wie äußert sich (Dis-)Stress?



# Was kann Stress auslösen?

---

## 1. Äußere Stressoren, z.B.

- Zeitdruck
- Lärm, Hitze
- Streit
- Mangelnde Anerkennung
- Hohes Arbeitstempo
- Überforderung
- Unterforderung

## 2. Innere Stressoren, z.B.

- Perfektionismus
- Selbstzweifel
- Schuldgefühle
- Versagensängste
- Körperliche Beschwerden



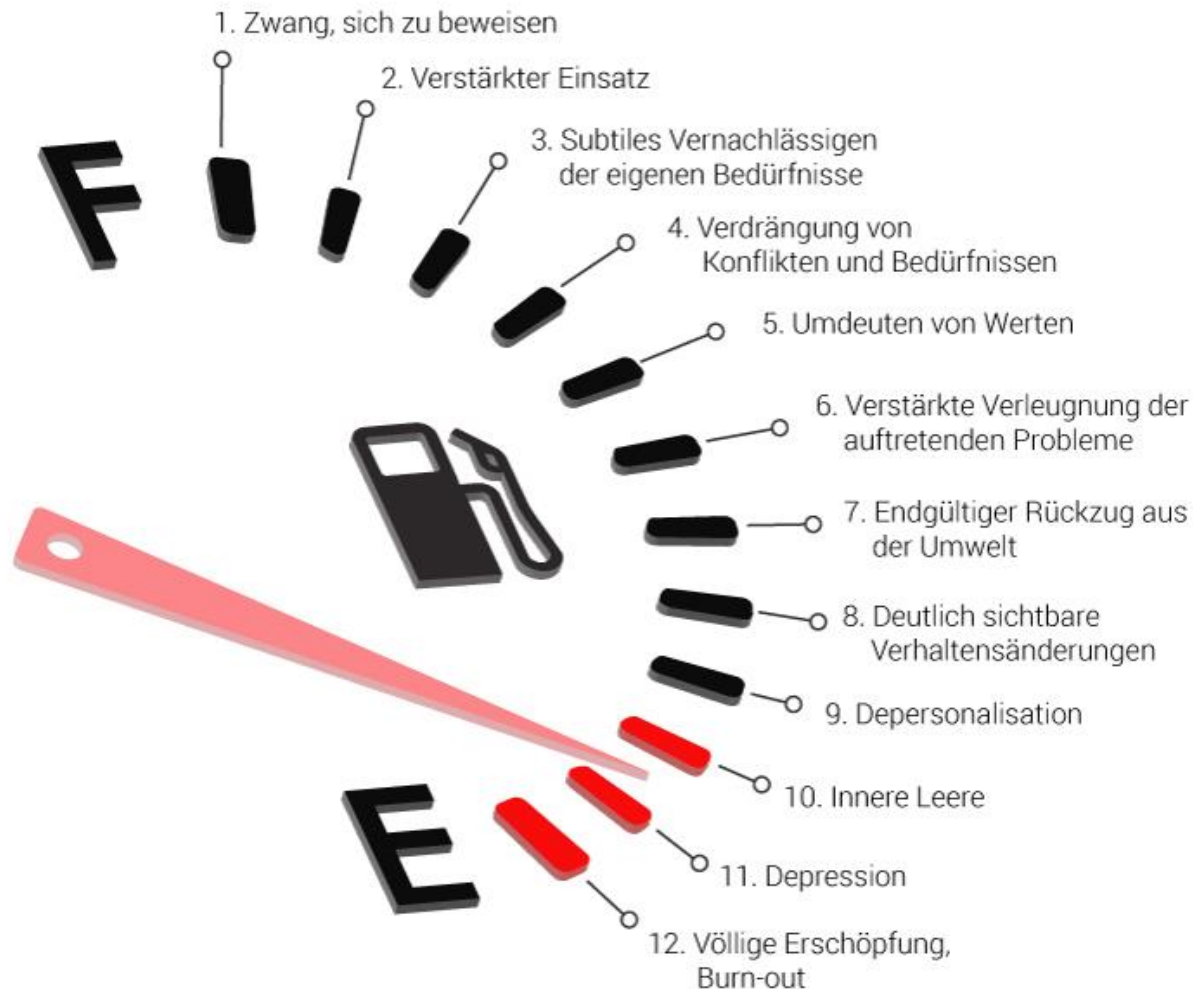
# Wann wird Stress zum burnout?

---



# Ablauf in Stufen

(Freudenberger & North, 1992)



# Wie sehen diese Stufen aus?

---





- 
- **Stufe 1: Zwang, sich zu beweisen**
    - Ich bin sehr ehrgeizig und perfektionistisch
    - Ich habe hohe Erwartungen an mich und meine Leistung
    - Ich übersehe eigene Grenzen und stelle eigene Bedürfnisse zurück
  
  - **Stufe 2: Verstärkter Einsatz**
    - Ich zeige besondere Bereitschaft, neue Aufgaben zu übernehmen
    - Ich habe das Gefühl, unentbehrlich zu sein, kann schlecht delegieren
    - Ich arbeite freiwillig mehr (am Wochenende, im Urlaub...)
  
  - **Stufe 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse**
    - Ich vernachlässige ständig(!) meine eigenen Bedürfnisse oder stelle sie hinten an
    - Ich kann gelegentlich schlecht schlafen
    - Ich konsumiere verstärkt Kaffee, Zigaretten oder auch Aufputschmittel



**Stufen 1 bis 3 können bei jedem Menschen immer wieder mal auftreten, das ist normal !**

**Wenn die Verhaltensweisen aber regelmäßig auftreten, kann eine Beratung ggf. hilfreich sein!**



- 
- **Stufe 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen**
    - Ich gebe meine Hobbys auf
    - Mir passieren sog. Fehlleistungen (Bsp.: Ich vergesse Termine, erledige Aufgaben ungenau)
  
  - **Stufe 5: Umdeutung von Werten**
    - Ich stumpfe ab, bin häufig unaufmerksam, verbittert und zynisch
    - Ich meide private Kontakte
    - Mit meinem Partner gibt es häufig Konflikte
  
  - **Stufe 6: Verstärkte Verleugnung auftretender Probleme**
    - Ich habe das Gefühl von mangelnder Anerkennung
    - Ich habe mehr und mehr Widerstände, täglich zur Arbeit zu gehen
    - Ich komme später zur Arbeit, gehe früher, habe vermehrt Fehlzeiten („innere Kündigung“)



---

## ➤ **Stufe 7: Rückzug aus der Umwelt**

- Ich fühle mich innerlich leer, ohnmächtig und hoffnungslos
- Ich ziehe mich von anderen zurück und suche Ersatzbefriedigungen (z.B. essen, Alkohol, Drogen)
- Ich baue geistig ab, bin desorganisiert und entscheidungsunfähig
- Ich zeige psychosomatische Reaktionen (z.B. Herzklopfen, Bluthochdruck)

## ➤ **Stufe 8: Deutliche Verhaltensänderungen**

- Ich werde zunehmend eigenbrötlerisch, fühle mich einsam, versinke in Selbstmitleid und reagiere ärgerlich auf gut gemeinte Zuwendung
- Ich zeige immer weniger Initiative, bin weniger produktiv, mache nur noch „Dienst nach Vorschrift“
- Mein soziales Leben flacht ab (z.B. zeige ich immer weniger Interesse an anderen Menschen, meide soziale Kontakte, bin zunehmend gleichgültig anderen gegenüber)



**Bei Stufen 4 bis 8 kann sowohl die körperliche, als auch die seelische und die geistige Gesundheit betroffen sein!**

**Eine Beratung ist jetzt sehr sinnvoll!**





- 
- **Stufe 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit**
    - Ich fühle mich innerlich leer und „wie abgestorben“
    - Ich „funktioniere“ nur noch
    - Meine psychosomatischen Reaktionen (z.B. Kopfschmerzen) treten immer mehr in den Vordergrund
  
  - **Stufe 10: Innere Leere**
    - Ich fühle mich entweder ganz schlecht (v.a. traurig), oder ich fühle mich „wie abgestorben“
    - Ich habe Angstzustände (v.a. Angst vor Menschen, Panikattacken)
    - Ich fühle mich einsam, werde immer eigenbrötlicher, meine Einstellung zu Leben wird immer negativer
    - Manchmal neige ich zu exzessiver sinnlicher Befriedigung (z.B. Kaufrausch, Fressattacken)



**Ab Stufe 9 sollte eine Psychotherapie in Erwägung gezogen werden!**



---

➤ **Stufe 11: Depression und Erschöpfung**

- Ich fühle mich hoffnungslos
- Ich bin erschöpft, habe einen starken Wunsch nach Dauerschlaf
- Ich bin existenziell verzweifelt, habe Suizidgedanken

➤ **Stufe 12: Völlige Erschöpfung, burnout**

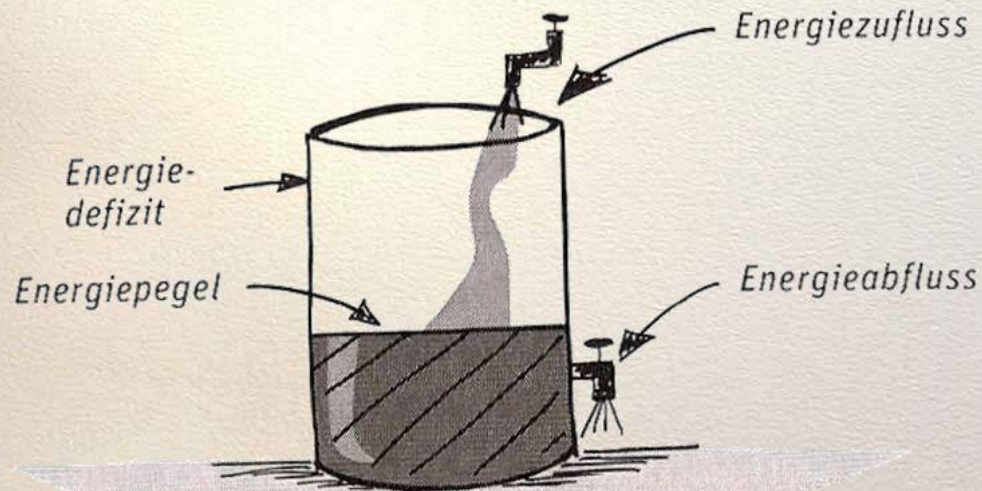
- Ich bin lebensgefährlich geistig, körperlich und seelisch erschöpft
- Mein Immunsystem ist angegriffen, ich leide unter körperlichen Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen)
- Es besteht Suizidgefahr!



**Ab Stufe 11 ist wegen der akuten Gesundheits- und Lebensgefährdung in jedem Fall zusätzlich eine ärztliche Behandlung und häufig auch eine stationäre Aufnahme notwendig!**

# Was kann ich gegen burnout tun?

## Burnout: ganz einfach ...



**Energieabfluss ist höher als Energiezufluss**

# Was kann ich in meinem Alltag tun?

---

- **Beispiele für „Anti-Stress-Methoden“:**
  - ... Entspannungsverfahren
  - ... gesundes Essen
  - ... Bewegung, Sport
  - ... mit Freunden zusammen sein
  - ... Musik hören
  - ... Tiere um mich haben
  - ... nicht so hohe Ansprüche an mich stellen
  - ... gar nichts tun
  - ... meinen Tag gut planen
  - ...
  
- **Wichtig: Wege aus dem Stress sind individuell!**

*Und nun noch ein paar praktische  
Anregungen...*



# 10 Tipps für mehr Stress im Alltag

---

## 1. **Versuche, es möglichst allen recht zu machen!**

- **Vermeide es, ‚nein‘ zu sagen!**
  - **Wenn jemand eine Bitte an dich hat, weise ihn/sie bloß nicht ab!**
- Sei dir sicher, der Bittsteller wird in Zukunft häufiger auf dich zukommen!*

## 2. **Versuche, alles perfekt zu machen!**

- **Erst dann bist du mit dir selbst im Reinen!**
  - **Und erst dann hast du die Gewissheit, alles richtig gemacht zu haben!**
- Es ist egal, ob der Unterschied zwischen guter und perfekter Arbeit überhaupt sichtbar ist!*





---

### **3. Keine Aufgaben abgeben!**

- **Warum abgeben?**
- **Damit verlierst du nur den Überblick über die Aufgaben, und es bleibt bestimmt etwas liegen!**

*Es ist egal, ob der Unterschied zwischen guter und perfekter Arbeit überhaupt sichtbar ist!*

### **4. Lass Ablenkungen zu!**

- **Eine Zeitmanagement-Legende erzählt von der Ineffizienz durch Ablenkungen. Eine reine Legende!**
- **Nur dann, wenn du alles an dich heranlässt, hast du auch die Sicherheit, immer auf dem Laufen zu sein!**

*Egal womit du dich gerade beschäftigst oder woran du gerade arbeitest, gestatte dir Ablenkungen, um den Kopf freizubekommen!*



---

## 5. **Pausen vermeiden!**

- **Pausen sollen die Produktivität erhöhen!**
- **Das widerspricht jeder Logik und ist ein Ammenmärchen!**

*Je weniger Pausen du dir gönnst, desto mehr Zeit steht dir für die Aufgaben zur Verfügung. Logisch!*

## 6. **Möglichst viele Verpflichtungen annehmen!**

- **Um auch deine Freizeit sinnvoll zu nutzen, solltest du dir ein weiteres Aufgabenfeld suchen!**
- **Wie wäre es mit einer oder am besten gleich mehreren (ehrenamtlichen) Tätigkeiten?**

*Je mehr Tätigkeiten du außerhalb von Beruf oder Schule annimmst, desto größer ist dein Ansehen!*



---

## 7. **Werde Meister/in in Multitasking!**

- **Versuche, möglichst viele Tätigkeiten gleichzeitig zu erledigen!**
- **Auch wenn es dir anfangs nicht besonders leicht fallen sollte, mit regelmäßiger Übung wirst du sicher zum/zur Meister/in!**

*Je mehr Aufgaben du parallel erledigen kannst, desto mehr schaffst du in einer gegebenen Zeit! Wieder logisch!*

## 8. **Schiebe möglichst viel auf die lange Bank!**

- **Das Aufschieben von (unangenehmen) Aufgaben solltest du dir in jedem Fall angewöhnen!**
- **Es könnte gut sein, dass sich die Aufgaben „von selbst“ erledigen!**

*Je mehr Aufgaben du aufschiebst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein anderer sie erledigt, oder die Erledigung nicht mehr nötig ist!*

•••

---

## **9. Notizen fördern ein schlechtes Gedächtnis!**

- **Halte Termine und Aufgaben auf keinen Fall schriftlich fest!**
- **Wozu haben wir einen Kopf und ein Gedächtnis?**  
*Andere werden dich um dein Gedächtnis beneiden!*

## **10. Prioritäten bringen nicht wirklich was!**

- **Prioritäten werden überbewertet!**
- **Alleine die Vergabe von Prioritäten bedarf Zeit!**

*Arbeite Aufgaben am besten ab, so wie sie reinkommen – und lass dabei den Tipp mit der „langen Bank“ nicht außer acht!*

**ICH WÜNSCHE ALLEN EIN ENTSPANNTES  
WOCHENENDE!**

