

Burn Out

***Wiedergewinn der eigenen Stärke -
Schaden begrenzen***

Dr.med.Askan Hendrichke

Chefarzt der Klinik für Psychosomatik
und Psychotherapeutische Medizin

Ostalb-Klinikum Aalen

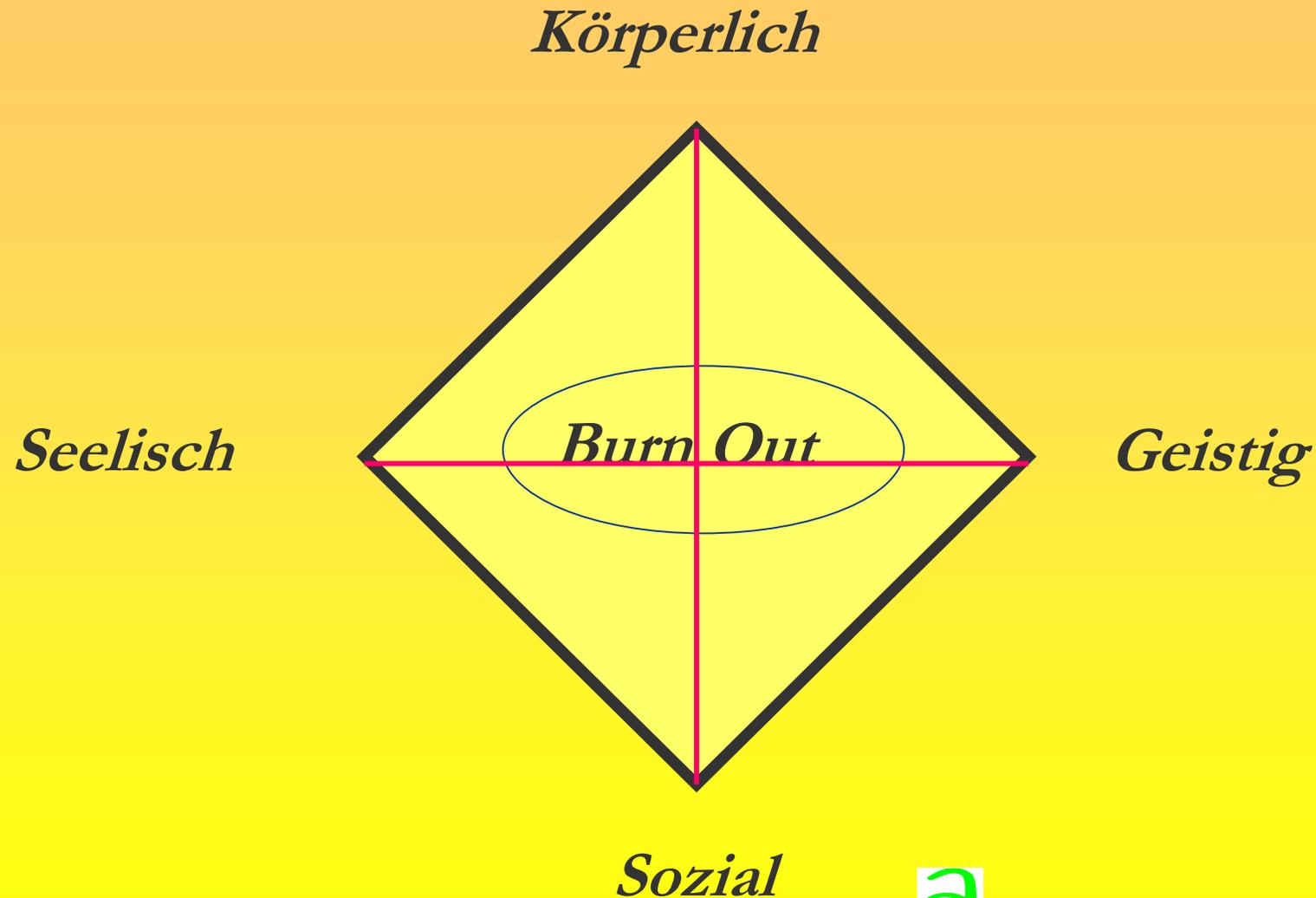


Burn Out

Ein Begriff, mit dem ein tiefgreifendes Erschöpfungssyndrom benannt wird.
Die Auswirkungen sind für den Betroffenen von erheblichem Nachteil, da sie die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität maßgeblich beeinträchtigen.



Veränderungen bei Burn Out



Ursachen von Burn Out

Komplexes Ursachengefüge,
an dem **externale und internale** Faktoren
gleichermaßen beteiligt sind

Äußere (externale) Faktoren

Schicksalsschläge, soziale Belastungen,
stark belastende Veränderungen
und Überforderungssituationen

Innere (internale) Faktoren

Umgang mit Leistungsanforderungen,
Lebensziele und Lebenszufriedenheit,
Selbstvertrauen, Konfliktfähigkeit



Ursachen von Burn Out

Komplexes Ursachengefüge,
an dem **externale und internale** Faktoren
gleichermaßen beteiligt sind

Äußere (externale) Faktoren

Schicksalsschläge, soziale Belastungen,
stark belastende Veränderungen
und Überforderungssituationen



Äußere (externale) Risikofaktoren für Burn Out

- ❖ Chronische emotionale Überforderung durch Schicksalsschläge (Tod oder schwere Erkrankung von nahestehenden Personen)
- ❖ Unfallereignisse, die dramatisch verlaufen sind
- ❖ wiederholte emotionale Überforderung (Gewalterlebnisse), Hilflosigkeit und sich allein gelassen und ausgeliefert fühlen
- ❖ Mobbing, berufliche Degradierung, Frustration berechtigter sozialer (Aufstiegs-)wünsche, unlösbare Konflikte im Arbeitsbereich



Äußere (externale) Risikofaktoren für Burn Out

- ❖ Umbruchsituationen in der Familie, denen nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt wurde (Geburt von Kindern, oder Auszug von Kindern)
- ❖ Unüberwindbare wirtschaftliche Probleme, drohender Konkurs, Verlust von Arbeitsplatzsicherheit und sozialer Anerkennung
- ❖ Wechsel des sozialen Umfeldes z.B. durch Umzug, mit der Notwendigkeit, einen neuen Bekannten- und Freundeskreis aufbauen zu müssen
- ❖ Partnerschaftskrisen, Trennung, Scheidung



Ursachen von Burn Out

Komplexes Ursachengefüge,
an dem **externale und internale** Faktoren
gleichermaßen beteiligt sind

Innere (internale) Faktoren

Umgang mit Leistungsanforderungen
Lebensziele und Lebenszufriedenheit
Selbstvertrauen, Konfliktfähigkeit



Innere (internale) Risikofaktoren für Burn Out

- ❖ Diskrepanz zwischen Belastungs- (Leistungs-) ideal und tatsächlicher Belastbarkeit (Hamsterradefekt)
- ❖ mangelnde Annahme von Hilfe und sozialer Unterstützung
„es muß ja, reiß Dich zusammen, zeig keine Schwäche“
- ❖ Abwehr von uneingestandenen Affekten (Selbstzweifel, Ängste, Agressionen)
„ich arbeite, also bin ich“, „ nur Weicheier haben Gefühle“
- ❖ hohes Engagement (beruflich, privat) soll als unlösbar erlebte Lebens- und Konfliktsituationen kompensieren helfen
„ich möchte mich als handelnd, aktiv und wichtig erleben“



Folgen von Burn - Out



Das innere Gleichgewicht ist nachhaltig gestört



Körperliche Folgen von Burn Out

- ❖ *Schwere psychosomatische Beschwerden*

z.B. Herzinfarkt, Magengeschwür, Blutdruckkrisen, Unfälle

- ❖ *Vegetative Beschwerden*

z.B. Schlafstörungen, Herz- Kreislaufprobleme, Tinnitus, Harn- und Stuhlunregelmäßigkeiten, Schmerzen bei erhöhter Muskelspannung, Eßstörungen, sexuelle Störungen

- ❖ *Immunologische Beschwerden*

erhöhte Infektanfälligkeit, verzögerte Wundheilung

Die körperlichen Folgen von Burn Out werden oft nicht erkannt, Fehlbehandlungen sind die Folge



Geistige Auswirkungen von Burn Out

☛ *Verlusterfahrungen*

Verlust von Handlungssicherheit, Kreativität, Phantasie,
Verlust der Fähigkeit, in Alternativen denken zu können,
Verlust von Engagement und geistiger Spannkraft

☛ *Verunsicherung*

Unfähigkeit zum erfolgreichen Krisenmanagement, Planungs-
unsicherheit, vermehrte Fehlentscheidungen, quälendes
Gedankenkreisen, mangelnde Fähigkeit zur Distanzierung

☛ *Kognitive Defizite*

Störungen von Konzentration und Merkfähigkeit

*Die Folge sind Leistungsversagen und Perspektivlosigkeit.
Visionen und Kernkompetenzen gehen verloren*



Seelische Auswirkungen von Burn Out

☞ *Verlusterfahrungen*

Verlust von Selbstvertrauen, Enthusiasmus und Lebensfreude, Lebenssinn, Eigeninitiative und Selbstkontrolle

☞ *Ängste*

wachsende Angst vor Fehlhandlungen und Versagen, Beziehungsängste, zunehmende Selbstzweifel und Resignation, Zukunftsängste, Panikattacken mit und ohne Auslöser

☞ *Geringe emotionale Belastbarkeit*

Affektlabilität, depressive Verstimmung, mangelnde Fähigkeit, emotional belastende oder schwierige Entscheidungen zu treffen

Die Folge sind sozialer Rückzug, Verlust der Konfliktfähigkeit, zunehmendes Mißtrauen und Vereinsamung.



Soziale Auswirkungen von Burn Out

- ☞ krankheitsbedingte längere Ausfallzeiten
- ☞ voreilig getroffene Entscheidungen durch reduzierte Belastbarkeit
- ☞ reduziertes Durchsetzungsvermögen mit fatalen Auswirkungen durch anhaltende Konfliktvermeidung
- ☞ Verlust von Umsicht und Authentizität
- ☞ tiefgreifende existenzielle Beziehungskrisen

Die schwerwiegende Störung des Geist-Seele-Körper-Dreiecks kann schlimmstenfalls zur Selbsttötung führen.



Irrwege, die nicht helfen



Irrwege

- ❖ Aufputzmittel (Leistungsfähigkeit steigern)
- ❖ Alkohol, Drogen, Tabletten (Vegetativum dämpfen)
- ❖ Denkblockierung bekämpfen (vermehrte Risikobereitschaft, gewagte Spekulationen, Spielleidenschaft)
- ❖ Frustration emotionaler Bedürfnisse durch Fremdgehen lösen
- ❖ Fokussierung auf nur eine der drei betroffenen Ebenen (Patentrezept „positives Denken“)
- ❖ Flucht in die Esoterik, in die Welt mythischer Heilserwartungen und magischen Denkens





*Der erfolgreiche Weg ist eine ausgewogene Behandlung,
die alle Ebenen des Geist-Seele-Körper-Dreiecks
ausreichend gewichtet und berücksichtigt.*



Der erfolgreiche Weg

Konflikte auf den aktuellen
Kontext begrenzen und dort
individuelle Lösungen finden

körperliche Erkrankungen
diagnostizieren und
behandeln

Möglichkeiten schaffen,
die blockierte Emotionalität
wieder frei fließen zu lassen

Körper ohne Leistungsanspruch
in seinem Rhythmus stärken

gesunden Wechsel von
Spannung und Entspannung
ermöglichen

Kreativität und Phantasie durch
Kunst, Musik und anregende
Gespräche mit anderen wecken

