


Burnout - Syndrom

Abbauprozess der beruflichen Leistungsfähigkeit, begleitet von massiven Beeinträchtigungen der physischen und psychischen Gesundheit

Endpunkt: Völlige körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung

Persönlichkeitsmerkmale
+  **Burnout**
Umweltbedingungen

● Phase I: Vermehrter Arbeitseifer

- Hyperaktivität, unbezahlte Mehrarbeit, Verleugnung eigener Bedürfnisse
- Immer weniger Zeit für Aktivität außerhalb der Arbeit
- Abbau sozialer Kontakte

● Phase 2: Reduzierung des Engagements

- Negative Einstellung gegenüber Arbeit, Energielosigkeit, Abfall der Arbeitsleistung
- Reduktion der Anwesenheit am Arbeitsplatz Beschäftigung mit Fluchtphantasien
- Emotionaler Rückzug, Zynismus
- Egoismus, partnerschaftliche Probleme

Arbeitsleistung sinkt !

● Phase 3: Emotionale Reaktionen

- Depression: Pessimistische Einstellung, Schuldgefühle, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Leere und Hoffnungslosigkeit
- Aggression: Gegenüber Mitarbeitern, Kunden, Vorgesetzten. Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Intoleranz, Nörgelei, Konflikte

Arbeitsleistung sinkt !

● Phase 4: Abbau

- Kognitive Leistungsfähigkeit sinkt (Gedächtnis, Konzentration)
- Motivation verpufft
- Abbau der Kreativität
- Unflexibilität, starrer Arbeitsablauf, Ablehnung von Veränderungen

Arbeitsleistung sinkt !

● Phase 5: Verflachung

- Emotionen werden seltener, Sozialkontakte als lästig empfunden, weitere Vernachlässigung bisheriger Interessen

Arbeitsleistung sinkt !

● **Phase 6: Psychosomatische Reaktionen**

- Schlafstörungen, Alpträume, Herzklopfen, hoher Blutdruck, Muskelschmerzen, Verspannungen, Verdauungsprobleme
- Alkohol, Kaffee, Nikotin

Arbeitsleistung sinkt !

● **Phase 7: Verzweiflung**

- **Zustand absoluter Hoffnungslosigkeit**
- Völlige Erschöpfung
- Innere Leere
- Suizidgedanken, Suizidabsichten

Burnout - Syndrom

**Vermehrte Fehlzeiten
Sinkende Arbeitsleistung
Veränderung der Persönlichkeit
schlechte Lebensqualität**

Strategie:
Frühzeitige Einbindung der Betriebsmedizin um bei allfälligem Burnout einer weiteren Entwicklung vorzubeugen

Prävention durch Führungskräfte !!!

Burnout - Syndrom

Therapie

Selbst-Therapie

Erkennen des Problems
Reduktion der Belastung
Ernährung
Entspannung
Sport
Zeit nehmen

Professionelle Hilfe

Psychotherapie
Psychiatrische Hilfe

Burnout - Syndrom

**Risikofaktoren in der Persönlichkeit
2 Persönlichkeitstypen:**

Hohe Leistungsbereitschaft und Idealismus
große Hilfs- und Opferbereitschaft
extremer Fleiß, Empathie, Genauigkeit

Geringe Belastbarkeit
Geringes Selbstvertrauen
Fehlen von Informationsfiltern
übergroße Detailgenauigkeit, Pedanterie

Burnout - Syndrom

Individual-Prävention

Rigorese Trennung von Arbeit und Freizeit
Aufrechterhaltung von Sozialkontakten und Hobbies
Berufliche Alternativen
Realismus, Akzeptanz der Machtlosigkeit
Urlaub, auch ausreichend lange
Gesunde Lebensweise