



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

CampusCenter
Zentrale Studienberatung und
Psychologische Beratung



**„Burnout ist out!“
Stress und Überforderung vorbeugen**

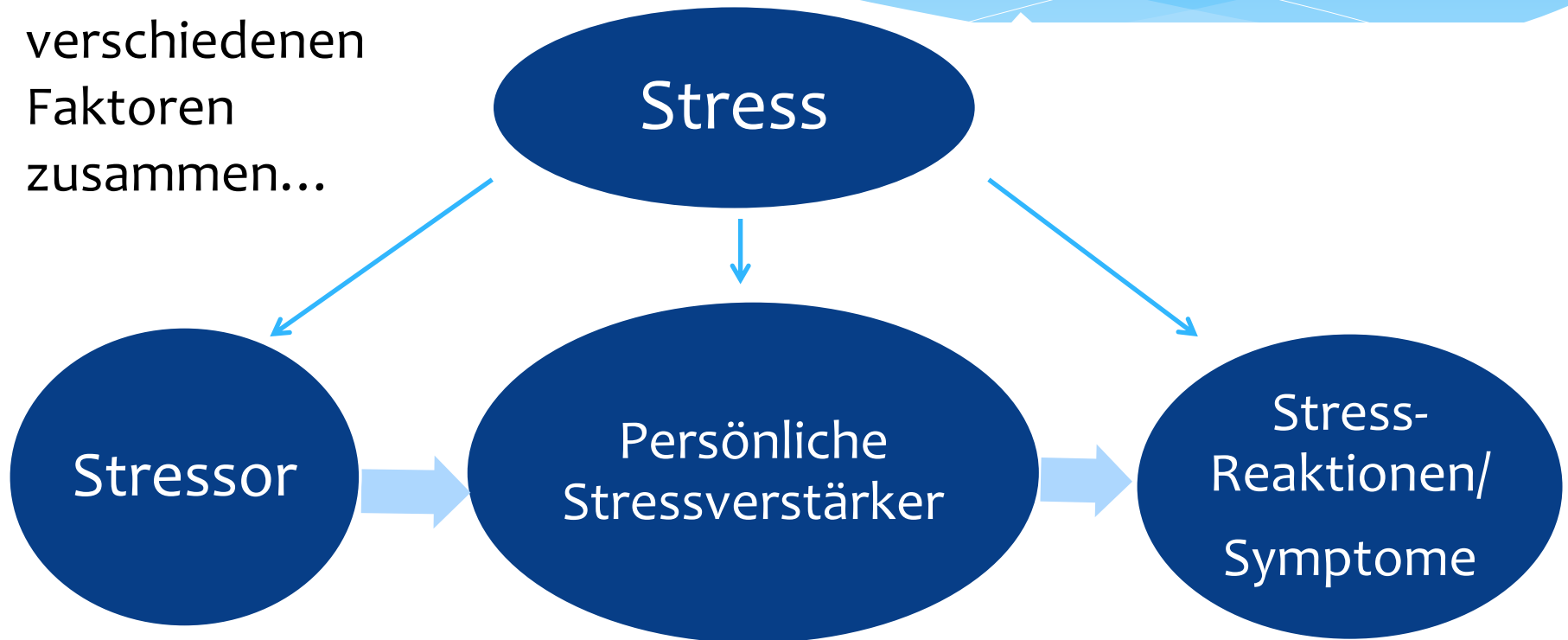
Herzlich Willkommen!

Aufbau des Vortrags

- 1. Was ist eigentlich Stress?**
- 2. Vom alltäglichen Stress zum Burnout -
Wie kann es dazu kommen?**
- 3. Burnout-Prophylaxe – Welche Strategien
können helfen?**

Was ist eigentlich Stress?

Stress setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen...

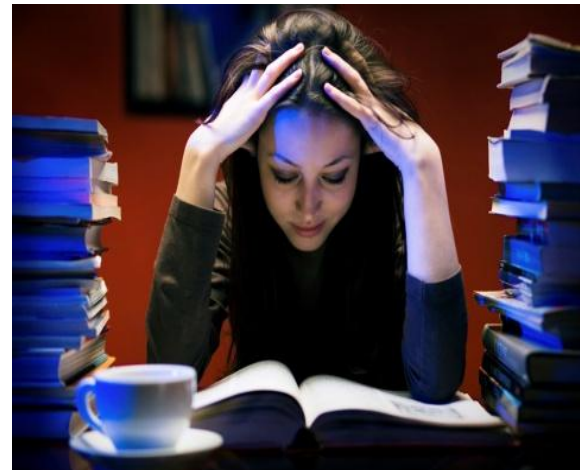


... und bezeichnet einen Zustand, in dem wir uns befinden.

Stressoren...

...sind alle Anforderungsbedingungen in unserer Umwelt, in deren Folge es zu Stressreaktionen kommt.

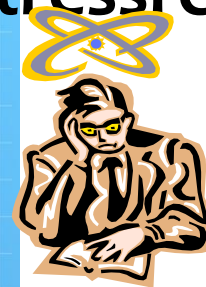
Auf die Dosis (Häufigkeit, Dauer, Intensität) kommt es an!



Stressreaktionen oder Stresssymptome...

... können auf 4 Ebenen ablaufen

Kognitive Stressreaktionen



Körperliche Stressreaktionen



Verhaltensbezogene Stressreaktionen



Emotionale Stressreaktionen



Persönliche Stressverstärker

Stressverschärfende Denkmuster:

- Ausmalen negativer Konsequenzen
- Hadern mit der Realität
- Negatives Verallgemeinern
- Alles persönlich nehmen
- Ich-muss-Denken
- Fehlendes Vertrauen in die eigenen Handlungskompetenzen (Ich-kann-nicht-Denken)



Nicht das Auftreten eines Ereignisses an sich, sondern dessen Wahrnehmung, Bewertung und Verarbeitung sind ausschlaggebend für das Stresserleben eines Menschen!

Symptome - Vom alltäglichen Stress zum Burnout



„Das Burnout-Syndrom ist eine spezifische Folge von Dauerstress.“

(Otto Benkert, Arzt für Psychiatrie, Psychiatrische Klinik Uni Mainz in PsychologieHeute Compact 27/11)

„Burnout bezeichnet einen andauernden und schweren Erschöpfungszustand infolge einer chronischen Stressreaktion mit körperlichen und seelischen Beschwerden.“

(Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, Springer 2007, S. 35)

Menschen nehmen häufig erst deutliche und über einen längeren Zeitraum auftretende Symptome, sog. Überlastungsreaktionen, wahr.

Allzu eifrig

Ein Mensch sagt
und ist stolz darauf:
Er geht in seinen Pflichten auf.
Bald aber nicht mehr ganz so munter
geht er in seinen Pflichten unter.

Eugen Roth, Schriftsteller, 1895 - 1976

Symptome – Vom alltäglichen Stress zum Burnout

Stufe 3: Gefühl der Entfremdung, starke Ängste, Apathie, Suizidgefahr, Depression,

Stufe 2: massive Schlafstörungen, zunehmende körperliche Beschwerden, sozialer Rückzug, häufige Niedergeschlagenheit, Aggressivität, deutliche Konzentrationsprobleme, verstärkter Konsum von „Einschlafhilfen“ o. leistungssteigernden Produkten

Stufe 1

Schlafprobleme, unregelmäßiger Herzschlag, Tinnitus
Verspannungen, gesteigerte Arbeitsaktivität,
verminderte Leistungsfähigkeit, Reizbarkeit

Burnout bei Studierenden

„Viele Studenten neigen zur Selbstausschöpfung. Sie kommen völlig erschöpft zu uns und haben manchmal seit Tagen nicht geschlafen.“ Fast jeder zweite Ratsuchende kommt mit Burnout oder Depression.

(Ulrike Mälzig, Ärztin und Psychotherapeutin in der Ambulanz der Göttinger Uni)

„Die extreme Rastlosigkeit ist neu. Es gibt keinen Raum mehr für Unvollkommenheit.“ (Eva-Maria Orgel, Psychotherapeutin in der Psychologischen Beratungsstelle des Berliner Studentenwerkes.)

Eine Umfrage der Techniker Krankenkasse ergab: Jeder siebte Student scheint unter depressiven Verstimmungen und Zeitdruck zu leiden.

(in: Spiegelonline, Ausgebrannte Studenten, 01/2011)

Burnout-Prophylaxe

Stressanalyse:

- Welches sind die aktuellen Stressoren in meinem Leben?
- Wie reagiere ich auf die Belastungen?
- Was sind meine persönlichen Stressverstärker?
- Welche Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung, die Belastungssituation zu bewältigen?

Burnout-Prophylaxe



Gutes Energiemanagement!

Burnout-Prophylaxe

1. Ansatzpunkt Stressoren

- **Stressoren reduzieren oder ausschalten**
- **Alltag entspannter und energiesparender gestalten**

Burnout-Prophylaxe

1. Ansatzpunkt Stressoren

- Realistische Zeitplanung
- Arbeitszeiten, Pausen, Freizeit, Alltagszeit fest definieren und von einander abgrenzen
- Step by Step (kein Multi-Tasking)
- Evtl. Arbeitsort wechseln
- Störquellen ausschalten
- Lerngruppen bilden
- Delegieren
- Konflikte „vertagen“
- „Grübelbuch“ einrichten
- Hilfe holen



Burnout-Prophylaxe



2. Ansatzpunkt Persönliche Stressverstärker

- Sich die eigenen, Stress erzeugenden Bewertungen und Einstellungen bewusst machen.
- Sich erlauben, eigene Bewertungen zu verändern.
- Förderliche Gedanken einüben.

Burnout-Prophylaxe

Gedankliche „Stress-Entschärfer“:

- Annehmen der Realität oder „Shit happens“
- Anforderungen konstruktiv bewerten
Gibt es Ausnahmen?, Was ist das Gute an dieser Situation?
- Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken
Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert?, Welche meiner Fähigkeiten hat mir dabei geholfen?
- Die eigenen „Gesetze“ entschärfen
Von „Ich muss immer...“ zu „Ich darf auch mal...“

Burnout-Prophylaxe

3. Ansatzpunkt Stressreaktionen

- Bestehende innere Anspannung lösen
- Innere Unruhe dämpfen
- Widerstandskraft gegenüber Belastungen langfristig erhalten



Regenerative und präventive Stresskompetenz

Burnout-Prophylaxe

„Die Kunst des Ausruhens ist Teil der Kunst des Arbeitens.“

(John Steinbeck, amerikanischer Schriftsteller, Nobelpreisträger, 1902 – 1968)

Burnout-Prophylaxe

Regenerative und Präventive Strategien

- Alltagsgenüsse wieder oder neu aktivieren
- Planlos sein
- 5 Minuten aus dem Fenster sehen
- Ausreichend und regelmäßig schlafen
- (Kurz)-Urlaub
- Freude bringende Freizeitaktivität/Hobby
- Gesunde Ernährung
- Jede Art von körperlicher Aktivität
- Soziale Kontakte
- Anwenden einer Entspannungstechnik



Burnout-Prophylaxe

Entspannungstechniken

- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Autogenes Training (AT)
- Meditation
- Atemübungen
- Yoga
- Tai Chi

Und wenn ich`s allein nicht schaffe...

➔ Mut haben , sich Hilfe zu suchen!

Beratungsstellen

Ärzte



Familie, Freunde

Psychotherapeuten

Klinik

Literatur

- Gerd Kaluza: Gelassen und sicher im Stress, Springer 2007
- Matthias Burisch: Das Burnout-Syndrom, Springer 2010
- Manfred Nelting: Burnout. Wenn die Maske zerbricht, Mosaik 2010
- Jon Kabat-Zin: Die heilende Kraft der Achtsamkeit, Arbor-Verlag 2004
- Dietmar Ohm: Stressfrei durch Progressive Muskelentspannung, Thieme Verlag 1999
- Zeitschriften: Spiegel Wissen 1/2011, Psychologie Heute compact 27/2011, Focus 12. September 2011, Geo Wissen Nr. 48/2011, Die Zeit 1. Dezember 2011, Nr.49