

IBO Initiative Burnout

The background features a central point from which numerous light streaks radiate outwards. The colors transition from dark red and orange on the left to bright yellow and green on the right, with a blue streak at the top. The streaks have a soft, glowing appearance and create a sense of dynamic energy.

IBO-Info-Treff

www.burnout-ibo.de

IBO Initiative Burnout

Herzlich Willkommen zum IBO-Info-Treff in Calw

Vortrag: Wenn Arbeit krank macht

Burnout-Vortrag

Dipl.-Psychologin Sigrun Wieske, Bahnhofstraße 30, Pforzheim, www.wieske.de,
ebook.wieske.de (Zeitung „einfach anders“)

Informationen über IBO: Dr. Günter Limberg, Wildbaderstr. 6, 75323 Bad Wildbad

Eine typische Burnout-Geschichte

Phase 1: Idealistische Begeisterung

- Beschränkung sozialer Kontakte auf den Beruf
- Unbezahlte Mehrarbeit
- Hochgesteckte Ziele
- Hoher Energieeinsatz
- Verleugnung eigener Bedürfnisse

Phase 2: Berufsstress

- Die Anforderungen nehmen zu:
 - entweder durch eine Änderung der Aufgaben
 - oder durch den Wechsel des Vorgesetzten
 - oder durch privaten Stress
- Anforderungen übersteigen die eigenen Ressourcen
- Aus Eustress wird Distress

Phase 3: Frustration

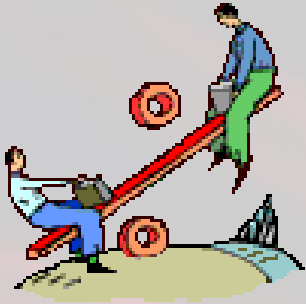
- Erfahrung der Erfolg- und Machtlosigkeit
- Gefühl der Inkompetenz
- Schuldgefühle: ich enttäusche alle...
- Nicht mehr abschalten können
- Schlafprobleme
- Entspannung nur mit Alkohol und Tabletten
- Ermüdung, Erschöpfung
- Unzufriedenheit, Ärger, Gereiztheit
- Trotz allem: Nicht aufgeben!
- Langanhaltende Infekte

Phase 4: Apathie

- Rückzug
- Widerwillen gegen jeden und alles
- Resignation
- Gleichgültigkeit
- Zynismus
- Verzweiflung wegen schwindender beruflicher Alternativen
- Psychosomatische Beschwerden

Phase 5: Burnout

- Emotionale Erschöpfung
- Unfähigkeit zu entspannen
- Depressive Reaktion auf emotionale Belastung
- Aggressive Reaktion auf emotionale Belastungen
- Reizbare Schwäche
- Leistungsunzufriedenheit
- Innere Leere
- Psychosomatische Beschwerden (Rücken, Kopf, Magen-Darm, HNO-Bereich)



Wie entsteht Burnout?

- Burnout entsteht aufgrund eines negativen Zusammenspiels von persönlichen Dispositionen und Faktoren, die im Umfeld – meist der Arbeit – liegen.
- Das Gleichgewicht ist aus den Fugen geraten



Risikofaktoren

Individuelle Dispositionen

- Neurohormonelle Zusammenhänge
- Psychologische Risikofaktoren
 - Helfersyndrom
 - Perfektionismus
 - „Dünnhäutigkeit“



Meine Werte



100 Mitarbeiter entlassen,
damit die Firma dies nach
Asien auslagern kann um
Geld zu sparen...

Wertekonflikt



Gratifikationskrise

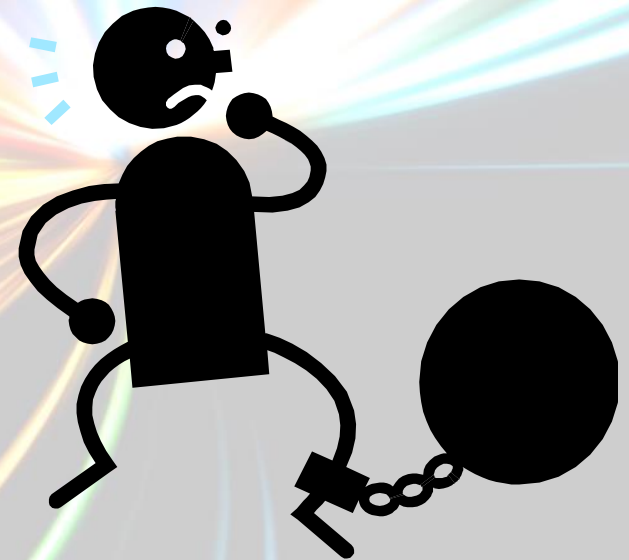


Johannes Siegrist

15 Jahre Forschung zur Gratifikationskrise

„Binnen 5 Jahren steigt das Risiko an einer Depression zu erkranken um 70%, wenn Arbeitnehmer dauerhaft überfordert, nicht gerecht und angemessen belohnt oder unfair behandelt werden.“

Mangel an eigener Kontrolle



Mangel an Fairness





Mangel an Gemeinschaft

Neurohormonelle Zusammenhänge

Tabelle: Konzentrationsänderungen von Stresshormonen und Neurotransmittern unter fortdauerndem Stress

	Aufgaben	Akuter Stress	Chronischer Stress	Burnout	Optimalbereich	Burnout-Symptome & Stresssymptome
Cortisol (DHEA) in nmol/l	Anpassung des Stoffwechsels & Immunabwehr,	452,3	853,2 (Erhöhter Cortisolspiegel)	123,3 (Akuter Cortisolmangel)	300-600	C-Mangel: Häufige Infektionskrankheiten. Schnelle Erschöpfung. C-Überschuss: -Schwerwiegende Folgen für die Gehirnfunktion: Gehirnzellen werden abgebaut, Produktion v. Gehirnzellen eingeschränkt (Stress=neurotoxisch) -Stellt Blutzucker und Fett zur Verfügung -hemmt die Aktivität des Magen-Darm-Trakts und die Durchblutung des Gehirns Schwindel, Kopfschmerz, Diabetes, hoher Cholesterinwerte
Noradrenalin in nmol/l	Blutdruckanstieg	300	734	324,5	175-350	Bluthochdruck, Schweißausbruch, Kopfschmerzen, Tinnitus, Hörsturz, Schlaganfall, Herzinfarkt
Adrenalin in nmol/l	Stresshormon, „Fluchtreaktion“	29,4	1,3	1,8	8-12	Keine Stressanpassung mehr. Stresssituationen überfordern
Dopamin in pmol/l	„Glückshormon“, Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit	130	255,8	99,4	125-175	Depressive Symptome (initiativ- u. lustlos, abhängig, empfindlich) Gedächtnisstörungen, Wortfindungs- und Koordinationsstörungen STRESS: Hypomanisch, Workaholic, „jungdynamisch ohne Grenzen“
Serotonin pmol/l	Stimmungslage, Wachzustand,	162	52,8	67,8	175-225	Depressive Stimmungslage Schlafmangel, Gewichtszunahme, Reduktion der Sexualbedürfnisse, Erektionsprobleme

Burnoutprävention

Was kann man gegen den schleichenden Prozess einer Burnout-Entwicklung tun?

Die Stress-Formel

$$\begin{aligned} & \text{Belastung} \\ & + \\ & \text{persönliche Bewertung} \\ & + \\ & \text{persönliche Disposition} \\ & - \\ & \text{Ressourcen} \\ & \text{(alles, was Kraft gibt)} \\ & = \\ & \text{Individuelle Stressreaktion} \end{aligned}$$

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf der IBO-Homepage

Dipl.-Psychologin Sigrun Wieske, Bahnhofstraße 30, Pforzheim, www.wieske.de,
ebook.wieske.de (Zeitung „einfach anders“)

www.burnout-ibo.de