

Mentales Selbstmanagement: Umgang mit Stress und Burnoutprävention

***Psychiatrie & Psychotherapie Pizol und Pizolcare
Kantonsschule Sargans; 04. September 2018***



Dr. med. Joachim Leupold
Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Bartholoméplatz 3
CH-7310 Bad Ragaz

MITGLIED VON  PIZOLCARE

PRAXIS  dr. joachim leupold
seelische gesundheits im zentrum

Was Sie erwartet:

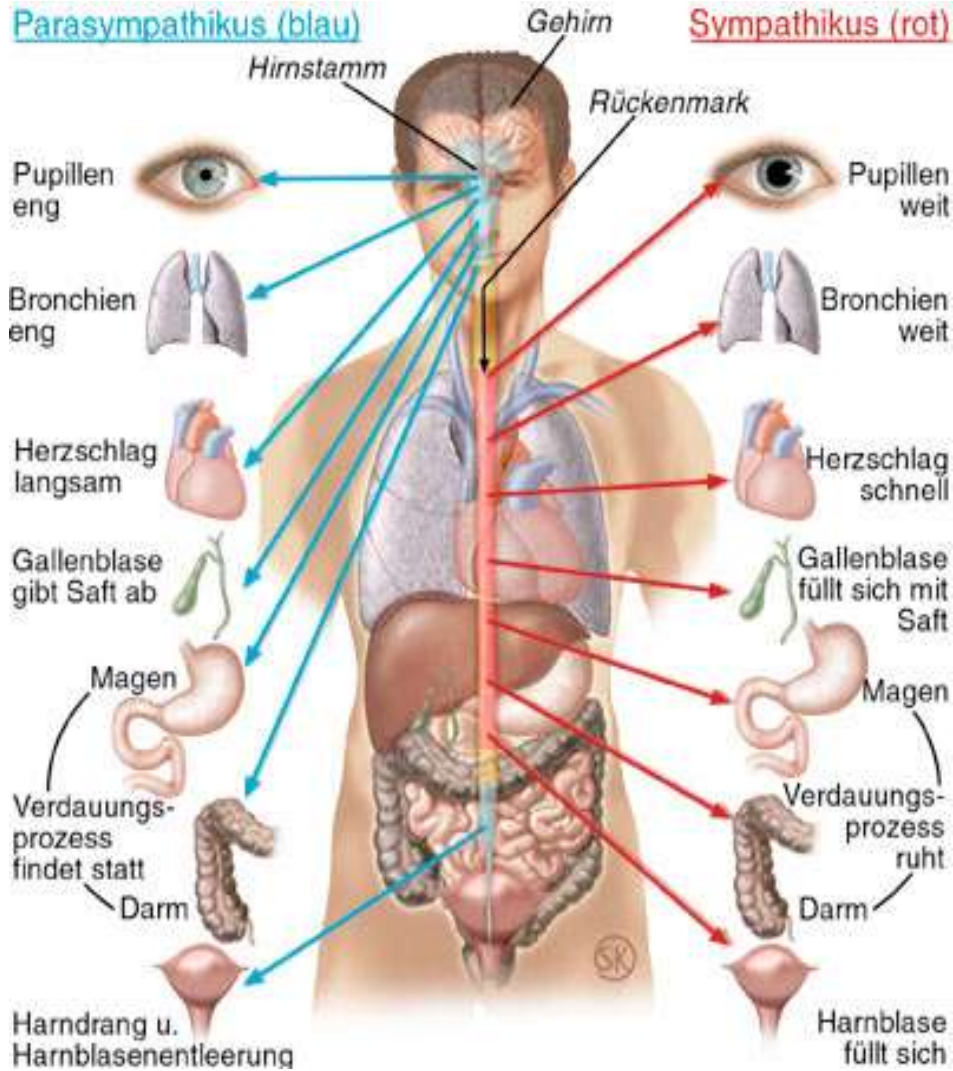
- *Woran erkenne ich Stress und Burnout ?*
- *Was führt zu Burnout?*
- *Therapie von Burnout?*

- *Prävention von Burnout!*

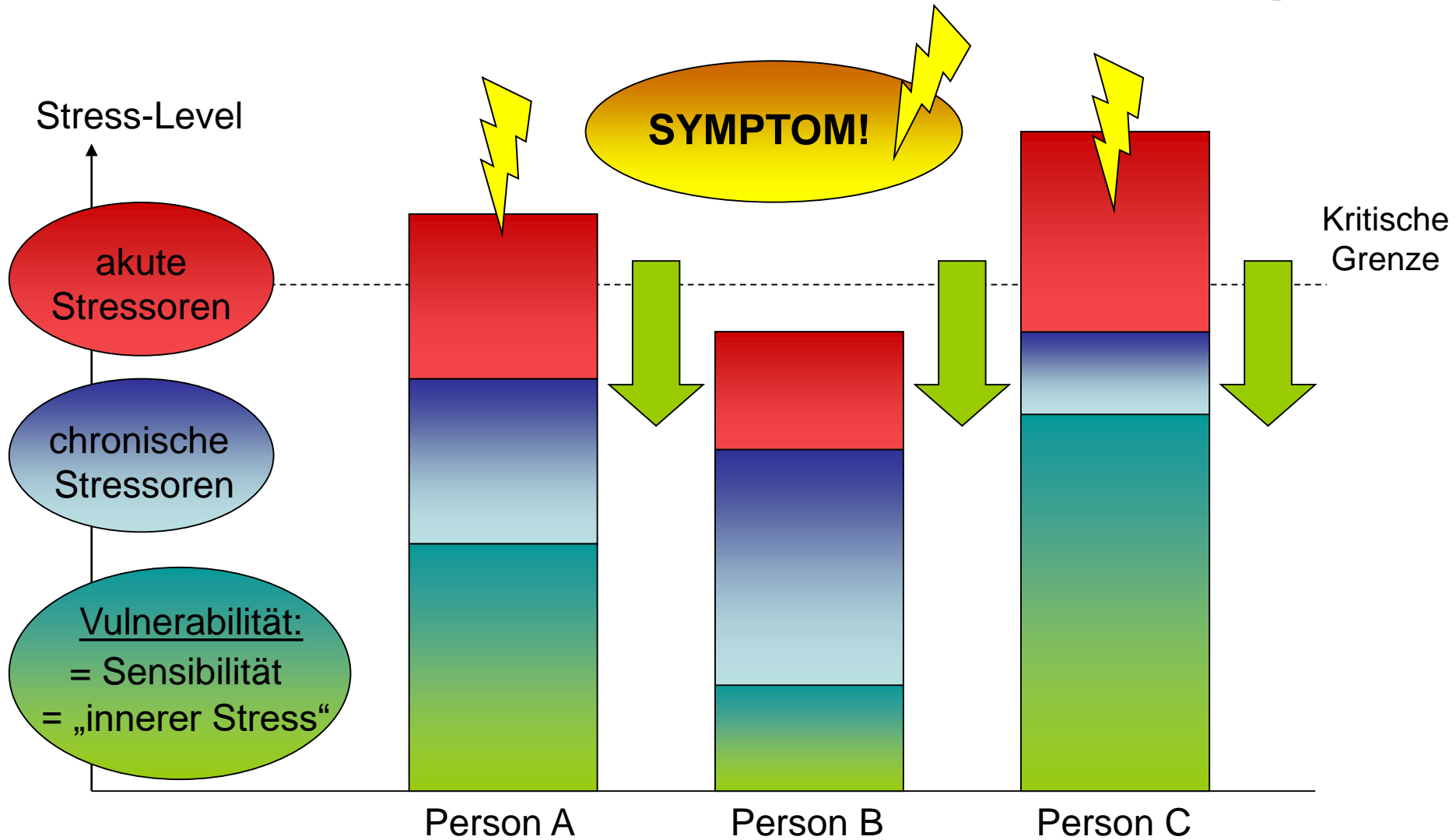
- ***Woran erkenne ich Stress und Burnout ?***

Parasympathikus (blau)

Sympathikus (rot)



Stress-Vulnerabilitäts-Konzept



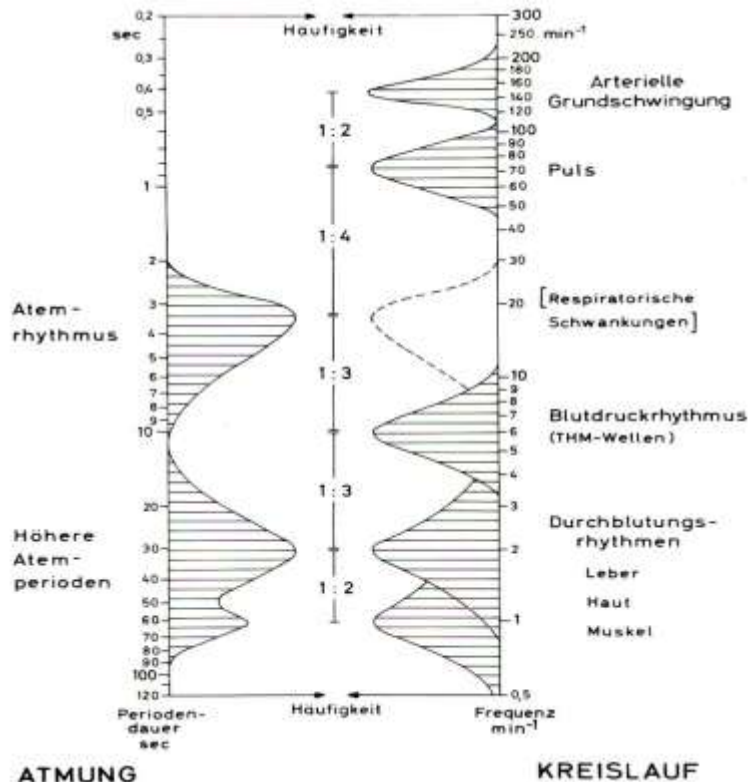
«Stress» messen – Biofeedback und Herzratenvariabilität (HRV)



Herzratenvariabilität (HRV)

- Kopplung von Herz und Atmung: Grad der Kohärenz von Herzrhythmus und Atemfrequenz
- Messbare Synchronisation bei Freude durch Liebe und Dankbarkeit: respiratorische Sinusarrhythmie
WA Tiller, R McCraty, M. Atkinson *Cardiac coherence: a new, noninvasive measure of autonomic nervous system order*. In: *Altern Ther Health Med.*, 1996 Jan, 2(1), S. 52–65, [PMID 8795873](#). Department of Materials Science and Engineering, Stanford University, Calif, USA
- Balance zwischen Atmung und Herzschlag verschwindet bei Stress durch Ärger und Angst

Abstimmung rhythmischer Vorgänge in Frequenzproportionen



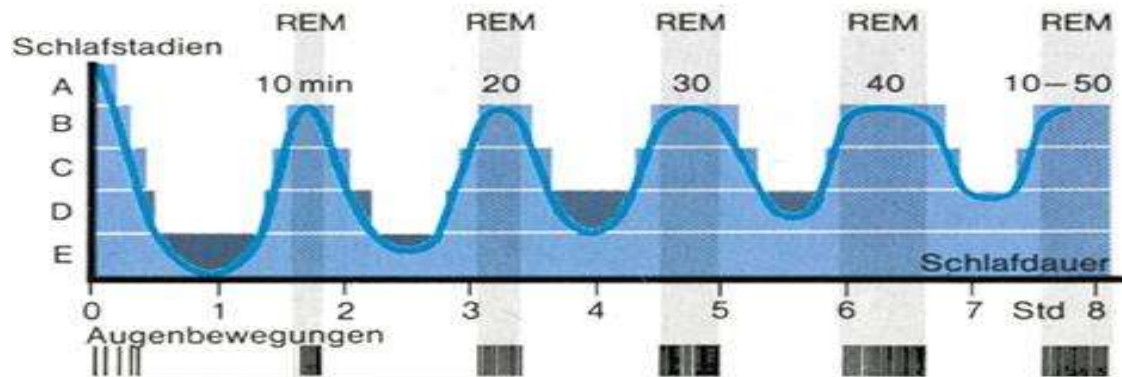
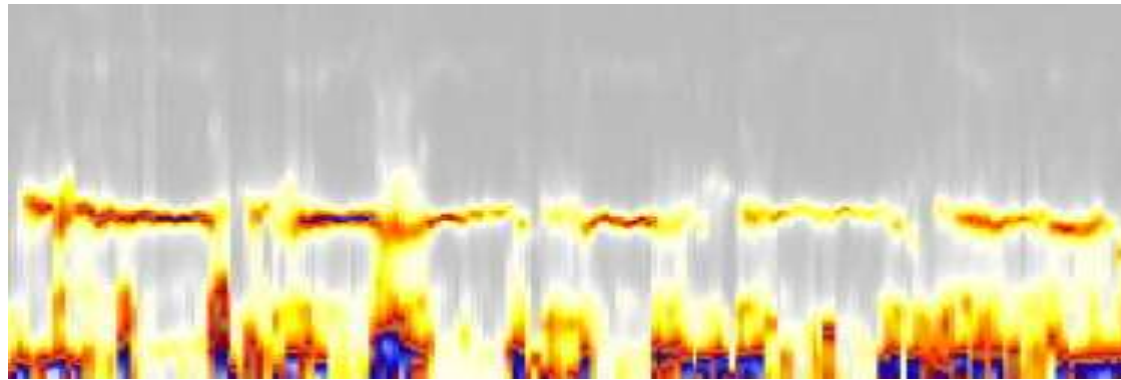
Puls = 4-fache der Af

Af = 4-fache der RR-Schwingung

RR-Schwingung = 4-fache der Durchblutung peripherer Blutgefäße

Auch die Mikrozirkulation wird durch die rhythmische Taktfolge gesteuert

Kopplungsphänomen zwischen Puls und Atmung



«Gesundheit ist weniger ein Zustand, als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.»

Thomas von Aquin (1225-1274)

Burnout-Definition als bio-psycho-soziale Diagnose: www.burnoutexperts.ch

- generell arbeitsbezogen
- kann jeden und jede (Gesunde/-n) treffen
- manifestiert sich durch verschiedenste körperliche und psychische Symptome und Verhaltensweisen
- entwickelt sich meist über längeren Zeitraum
- unangemessene Erwartungen und hohe Anforderungen spielen eine Rolle

Phasen der Burnout-Entwicklung

Matthias Burisch, Das Burnout-Syndrom; Springer, 3. Auflage 2005

1. *erste Warnzeichen*
2. *reduziertes Engagement*
3. *emotionale Reaktionen*
4. *Abnahme von kognitiven Fähigkeiten*
5. *Abflachen des emotionalen und sozialen Lebens*
6. *psychosomatische Reaktionen*
7. *Depression und Verzweiflung*

1. Phase: erste Warnzeichen

- *gesteigerter Einsatz für bestimmte Ziele bei der Arbeit*
- *Zunahme der Überstunden*
- *erste Anzeichen von Erschöpfung*
- *vegetative Überreaktionen*



2. Phase: reduziertes Engagement

- *weniger soziale Interaktionen*
- *schweigsamer*
- *negative Einstellung zur Arbeit*
- *Konzentration auf eigenen Nutzen*
- *egoistisch*



3. Phase: emotionale Reaktionen

- *Insuffizienzgefühle*
- *Pessimismus*
- *Schuldzuschreibung an die anderen*



4. Phase: Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeiten

- *Motivationsverlust*
- *Kreativitätseinbruch*
- *Verschlechterung der Differenzierungsfähigkeit*
- *Einbruch der Umstellfähigkeit*



5. Phase: Abflachen des emotionalen und sozialen Lebens und Erlebens



- *Verflachen gefühlsmässiger Reaktionen*
- *Gleichgültigkeit*
- *Aufgeben von Hobbies*
- *Meiden von Kontakten*

6. Phase: psychosomatische Reaktionen

- *Muskuläre Verspannungen / Schmerzen*
- *Schlafstörungen*
- *Gefühl, sich in der Freizeit nicht mehr erholen zu können*
- *Veränderung der Essgewohnheiten*
- *Substanzmissbrauch (Alkohol etc.)*



7. Phase: Depression und Verzweiflung

- *Gefühl der Sinnlosigkeit*
- *Negative Lebenseinstellung*
- *Existenzielle Verzweiflung*
- *Suizidalität*
- *Depression*





- ***Was führt zu Burnout?***

Bedingende Faktoren für Burnout-Prozesse

1. *Persönlichkeitsmerkmale*
2. *Arbeitsbezogene Einstellungen*
3. *Jobmerkmale und Aspekte des Organisationsumfeldes*



1. Persönlichkeitsmerkmale

- *„Stärken“ und „Schwächen“:*
Kontext beachten!
- *schützend: „hardy personality“;*
positive Kontrollüberzeugungen
- *gefährdet: „Typ – A - Verhalten“;*
ängstliche / sensible Menschen



2. Arbeitsbezogene Einstellungen

- *hohe oder unrealistische Erwartungen an sich und die Aufgaben bei der Arbeit*
- *fehlende Würdigung der Leistungsbereitschaft und des emotionalen Engagements*
- *keine oder zu kurze Erholungsphasen*



3. Merkmale der Tätigkeit und Aspekte des Organisationsumfeldes (I)

1. *Quantitative Anforderungen:
Arbeitsbelastung und Zeitdruck*
2. *Qualitative oder klientenbezogene Anforderungen*



3. Merkmale der Tätigkeit und Aspekte des Organisationsumfeldes (II)

3. *Soziale Unterstützung*
4. *Faktoren, die Selbstbestimmung von Arbeitsaufgaben beeinflussen*



- ***Therapie von Burnout?***

Therapie bei Burnout





PAUSE!

... raus aus der Gefahrenzone.



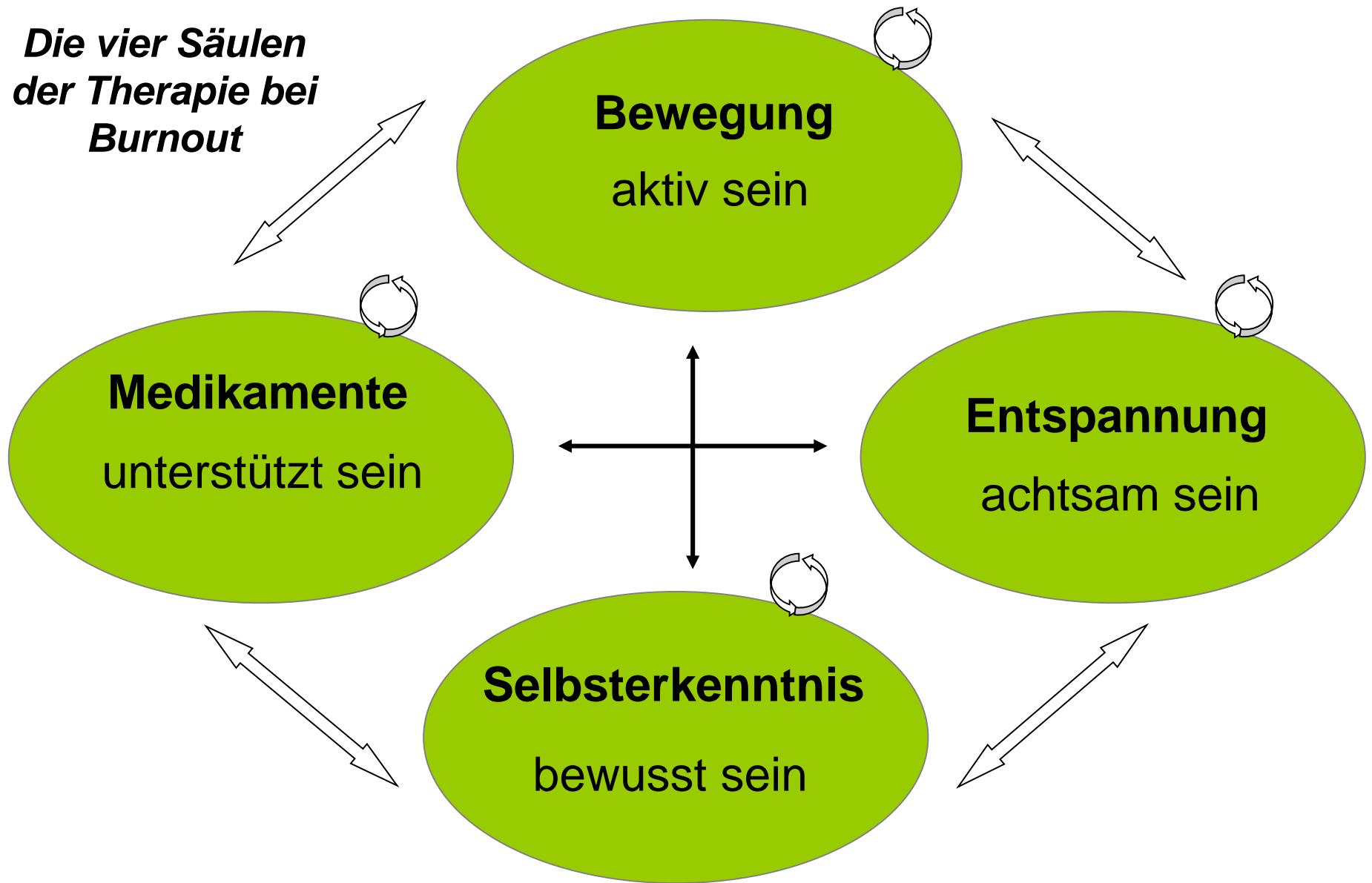
Situationsangepasst mit Berücksichtigung von Schweregrad, Nebendiagnosen und Umfeld:

- Urlaub (lange genug mit guter Vorbereitung)
- sabbatical, mit oder ohne ambulante Behandlung
- Arbeitsunfähigkeit, zu Hause oder an Ort mit hohem Erholungswert, ambulante Behandlung
- Klinikaufenthalt, unbedingt mit anschließender ambulanter Behandlung

Die vier Säulen der Therapie bei Burnout



**Die vier Säulen
der Therapie bei
Burnout**



***Die vier Säulen
der Therapie bei Burn Out***

Selbsterkenntnis

bewusst sein:

Psychoedukation / Verhaltenstherapie

„Die vier Säulen der Gesunderhaltung“

intrapsychische Konflikte

interpersonelle Konflikte

Einbezug Partner/-in bzw. Familie

Einbezug Vorgesetzte/HR

***Die vier Säulen
der Therapie bei Burn Out***

Medikamente

unterstützt sein:

Depression / Angst: Johanniskraut, SNRI, SSRI,
Agomelatin

Schlaf: Trazodon, Mirtazapin, SSRI, Agomelatin

Angst / Anspannung: radix pestis, Neuroleptika

Benzodiazepine bitte nur in Akutphase!

- ***Prävention von Burnout!***

Prävention = Prophylaxe



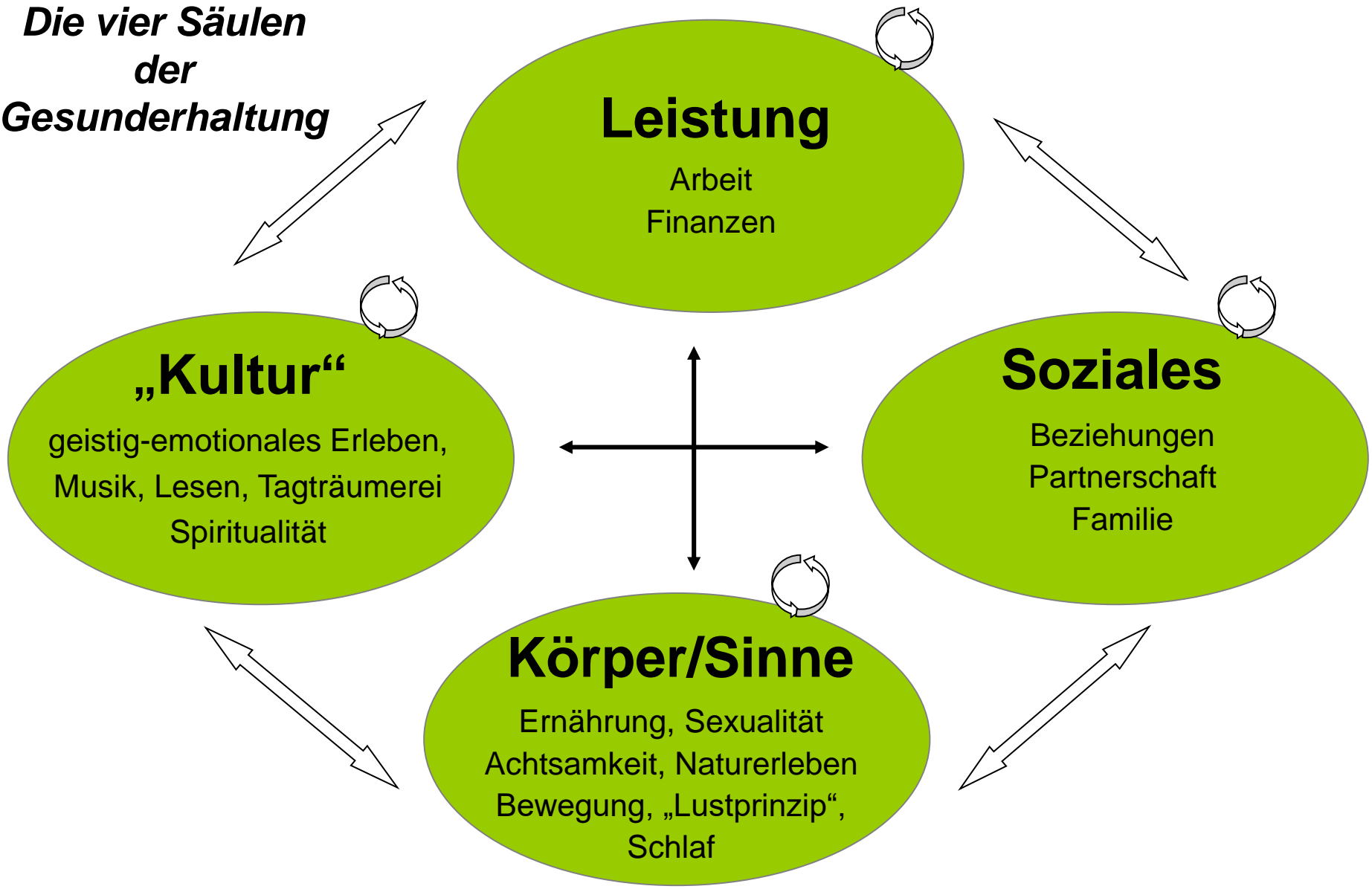
„ prophylassein “

„Wach sein!“

Geeignetes Stressmanagement und Burnoutprävention: Die vier Säulen der Gesunderhaltung



**Die vier Säulen
der
Gesunderhaltung**



Achtsamkeit

*bewusstes Wahrnehmen
dessen, was gerade
geschieht*

*nicht-bewertende,
akzeptierende Haltung*

*besondere Aufmerksamkeit
sinnlichen Erfahrungen
schenken*



Achtsamkeit

„Der Schlüssel der **Achtsamkeitspraxis** liegt nicht so sehr im Objekt unserer Aufmerksamkeit, sondern in der **Qualität der Aufmerksamkeit**, die wir jedem Moment entgegenbringen. Ausserordentlich wichtig ist es, dass die Aufmerksamkeit einem **stillen Zusehen**, einem **unparteiischen Beobachten** gleicht, das nicht bewertet oder die inneren Erfahrungen ständig kommentiert. Ein reines, **urteilsfreies Wahrnehmen der Moment-zu-Moment-Erfahrung** hilft uns zu sehen, was in unserem Geist geschieht, ohne dies zu verändern oder zu zensieren, ohne es zu intellektualisieren oder uns in unaufhörlichem Denken zu verlieren.“

Jon Kabat-Zinn

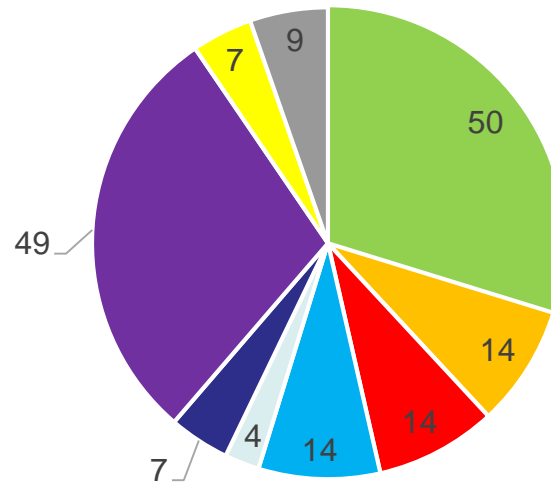
(Gründer und früherer Direktor der Stress Reduction Clinic in Massachusetts und emeritierter Professor für Medizin an der University of Massachusetts)

**«Die vier Säulen
der Gesunderhaltung»
tabellarisch erfassen als Wochenansicht**

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Std. gesamt
Arbeit								???
Hausarbeit								???
Partnerschaft								???
Familie / Kinder								???
Freundeskreis								???
Sport / Bewegung								???
Schlaf								???
«Kultur» (Lesen, Musik, Spiritualität)								???
	24	24	24	24	24	24	24	168

«Die vier Säulen der Gesunderhaltung» als Kuchendiagramm

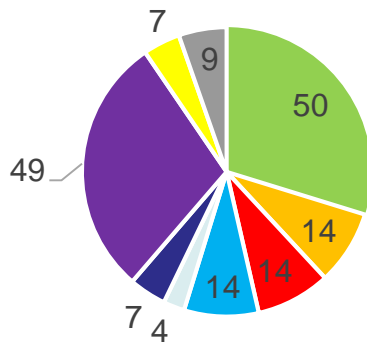
Stunden gesamt / Woche



- Arbeit
- Hausarbeit
- Partnerschaft
- Familie/Kinder
- Freundeskreis
- Sport / Bewegung
- Schlaf
- "Kultur"
- Sonstiges

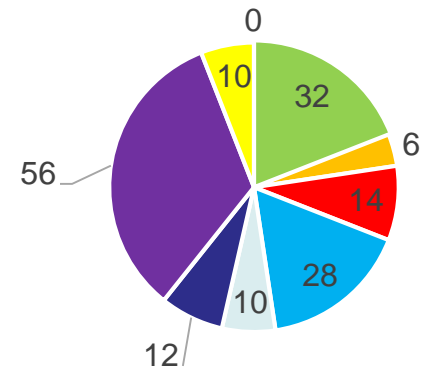
«Die vier Säulen der Gesunderhaltung» als Kuchendiagramm: Ist-Soll-Analyse

Ist-Stunden gesamt / Woche



- Arbeit
- Partnerschaft
- Freundeskreis
- Schlaf
- Sonstiges
- Hausarbeit
- Familie/Kinder
- Sport / Bewegung
- "Kultur"

Soll-Stunden gesamt / Woche



- Arbeit
- Partnerschaft
- Freundeskreis
- Schlaf
- Sonstiges
- Hausarbeit
- Familie/Kinder
- Sport / Bewegung
- "Kultur"

«Gesundheit ist die Fähigkeit, lieben und arbeiten zu können.»

(Sigmund Freud)

**Danke für Ihr Interesse und Ihre
Aufmerksamkeit.**

