



Dr.<sup>in</sup> Eva Morawetz

Josefstädterstraße 80, 1080 Wien

**BVA-Wien**  
Hauptstelle

# VOM BURN OUT ZUR BALANCE

LehrerInnengesundheit – HIB Saalfelden

Mi, 30. März 2011

---

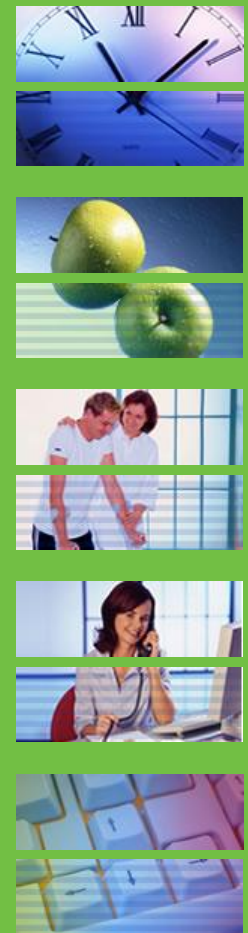
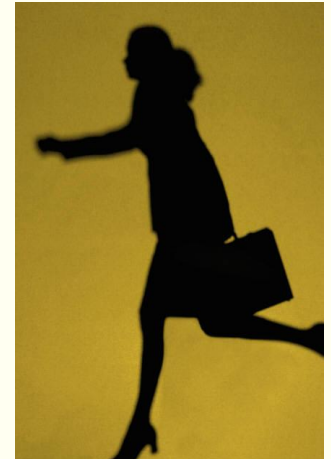
Dr.<sup>in</sup> Eva Morawetz  
Chefarzt-Stellvertreterin BVA



# Stress und Burn out

Stress ist sinnvoll und notwendig...

- Alarmsignal
- Vorbereitung des Körpers auf schnelles Handeln
- Stress ist nicht Burn out



# Wie reagiert mein Körper auf Stress?

- Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck
- Anspannung der Muskulatur
- Beschleunigung der Atmung
- Herabsetzung der Verdauungstätigkeit
- Verminderung der Durchblutung der Haut
- Hemmung der Sexualfunktion
- usw.



# Definitionen von Burn out

- **EMENER, 1998:**

...“Zustand physischer oder seelischer Erschöpfung, der als Auswirkung lang anhaltender negativer Gefühle entsteht, die sich in Arbeit und Selbstbild des Menschen entwickeln“ ...



# Wie häufig tritt Burn out auf?

- 4-7% der erwerbstätigen Bevölkerung („klinisches Niveau“)
- 16% der erwerbstätigen Personen sind „at risk“.
- IQPR: 16 – 38% der Lehrer leiden an Burn out

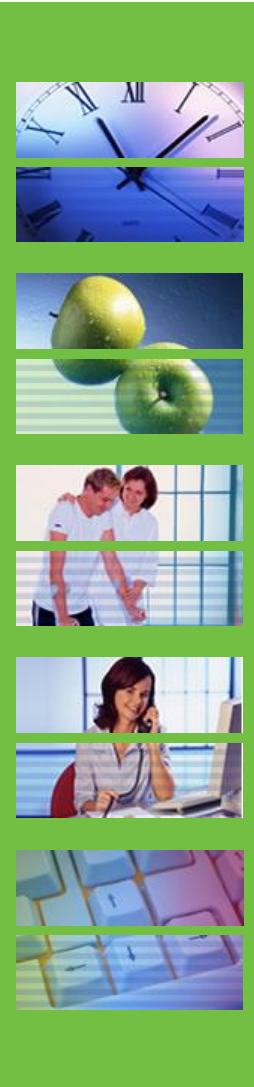
**Merllie und Paoli (2002) zeigen in einer europäischen Umfrage über die Arbeitsbedingungen 2000 auf, dass**

- 23% der arbeitenden EU-Bürger an allgemeiner Erschöpfung
- 28% an Stress
- 4% an psychischem Trauma leiden.



# Die ersten Warnsignale

- Zu starkes Engagement für Ziele
- Freiwillig unbezahlte Mehrarbeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Gefühl, nie Zeit zu haben
- Verleugnung eigener Bedürfnisse
- Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen
- Weniger soziale Kontakte



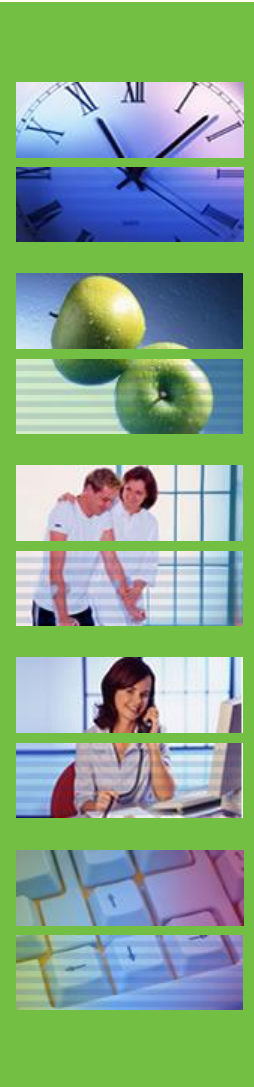
# Burn out – gefährdete Berufsgruppen

Häufig betrifft es Menschen in ...

- Helfenden und heilenden Berufen (die „hilflosen Helfer“)
- Lehrenden Berufen
- Schichtdiensten
- Sehr verantwortungsvollen Tätigkeiten



**Burn out – Phänomene können bei Menschen aller Berufsgruppen und in verschiedensten Positionen auftreten.**



# Burn out - Ursachen

## Persönlichkeitsbezogen

### Negative Selbsteinschätzung

- Unfähigkeit eigene Wünsche zu spüren und/oder zu vertreten
- sich zu viel aufladen („Workaholic“, reduzierter Selbstwert)
- zu hohe Erwartungen oder Ziele
- Schuld -und Angstgefühle
- Vernachlässigung außerberuflicher Interessen
- zu wenig Erholungsphasen
- fehlendes Wertesystem (Familie, sozialer Rückhalt,...)
- usw.

## Organisationsbezogen

- Struktur
- Persönlichkeiten
- usw.



# Die Entwicklungsphasen

1. Der Zwang, sich zu beweisen
2. Verstärkter Arbeitseinsatz
3. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
5. Umdeutung von Werten
6. Verstärkte Verdrängung von Problemen
7. Sozialer Rückzug
8. Verhaltensänderungen
9. Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
10. Innere Leere
11. Depression und Verzweiflung
12. Völlige Burn out - Erschöpfung



# Psychische Symptome

## Emotional

- Großer Widerstand täglich zur Arbeit zu gehen
- Gefühle des Versagens, Ärgers und Widerwillens
- Schuldgefühle
- Entmutigung und Gleichgültigkeit
- Misstrauen und paranoide Vorstellungen
- Frustration

## Kognitiv

- Rigidität im Denken und Widerstand gegen Veränderungen
- Projektionen
- Konzentrationsstörungen

## Motorisch

- Nervöse Ticks
- Verspannungen



# Physische Symptome

## Psychosomatische Beschwerden

- tägliche Erschöpfung
- große Müdigkeit nach dem Arbeiten
- Schlafstörung
- sexuelle Probleme

## Erkrankungen

- häufige Erkältungen und „Grippe“
- häufige Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden

## Physiologische Reaktionen

- erhöhter Herzschlag
- erhöhte Pulsfrequenz



# Symptome auf der Verhaltensebene

## Individuelle Verhaltensweisen

- exzessiver Drogengebrauch, Tabakgenuss, Alkoholkonsum und/oder Kaffeekonsum
- erhöhte Aggressivität

## Verhalten in der Arbeit

- häufiges Fehlen am Arbeitsplatz
- längere Pausen
- verminderte Effizienz



# Soziale Symptome



## Im Umgang mit Klienten

- Verlust von positiven Gefühlen den Klienten gegenüber
- Verschieben von Klientenkontakten
- Widerstand gegen Anrufe und Besuche von Klienten
- Unfähigkeit sich auf Klienten zu konzentrieren oder ihnen zuzuhören




## Im Umgang mit Kollegen

- Isolierung und Rückzug
- Vermeidung von Arbeitsdiskussionen mit Kollegen



## Außerhalb der Arbeit

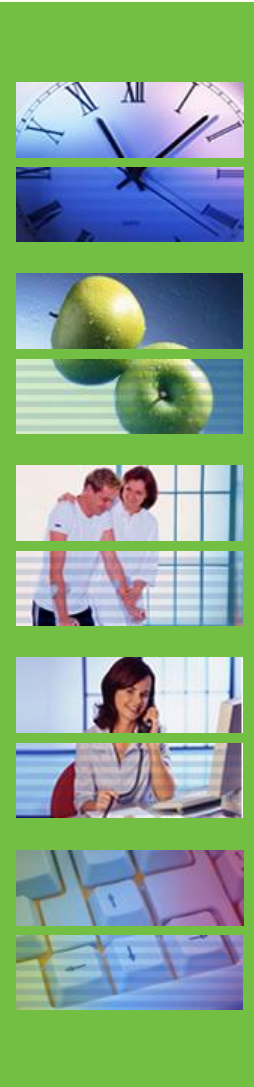
- 
- Ehe- und Familienprobleme
  - Einsamkeit

# Prävention

- Energiequellen

- Beachten Sie die Regel: „80 Prozent sind genug“
- Setzen Sie sich Prioritäten (Listen)
- Holen Sie sich Unterstützung
- Umgeben Sie sich mit Menschen und Dingen, die Sie mit Spaß und Freude assoziieren
- Gehen Sie in kleinen Schritten vor
- Pflegen Sie ihre Hobbies und soziale Beziehungen (Lieblingsbuch, Lieblingsmusik)

*(Quelle: Fonds Gesundes Österreich, IBOS)*



# Prävention

- Energiequellen

- Nehmen Sie sich Zeit für ein gesundes Frühstück
- Sorgen Sie für 1 entspannte Mahlzeit pro Tag
- 2 Liter Flüssigkeit pro Tag (Wasser, Tee)
- Widmen Sie sich leichten Bewegungsformen (= Puls nicht > 140); Jedoch kein Leistungs- und Überforderungsprogramm!
- Wärme: z.B. warmes Bad, Saunabesuch
- Lichttherapie: viel Tageslicht, frische Luft, Natur
- Atmen Sie mehrmals täglich tief durch (Brust- und Bauchatmung)

(Quelle: Fonds Gesundes Österreich, IBOS)



# Prävention

- Energiequellen

- Humor („Lachen ist gesund“)
- Genusstraining für alle Sinne (bewusstes Wahrnehmen)
- Entspannungstechniken:  
z.B. Phantasiereisen, Autogenes Training,  
Muskelentspannung nach Jacobsen uvm.

*Ich lade Sie ein ...*





# *Phantasiereise*







Herzlichen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!