



---

---

---

---

---

---

---

---

### Definition Burnout

Burnout ist eine **arbeitsbezogene** **Stressreaktion**, die zu einem dauerhaften, negativen Gemütszustand bei „normalen“ Individuen führt.

**Kenzeichen:**

- psychische und physische Erschöpfung
- Unruhe und Anspannung
- Gefühl verringerter Leistungsfähigkeit
- gesunkene Motivation
- Zynismus

Schweizerisches Expertennetzwerk für Burnout, 2007

www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

PRIVATKLINIK WYSS  
EST. 1984

A small illustration of a fire burning on a pile of logs.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Burnout

Agenda

1. Stress und seine Folgen
2. Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz
3. Burnout-Prävention

A 3D white figure is shown pushing a red block with the letter 'P' onto a stack of three red blocks with the letters 'L', 'A', and 'N'.

www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

PRIVATKLINIK WYSS  
EST. 1984

---

---

---

---

---

---

---

---

### Burnout

Agenda

- 1. Stress und seine Folgen
- 2. Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz
- 3. Burnout-Prävention



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

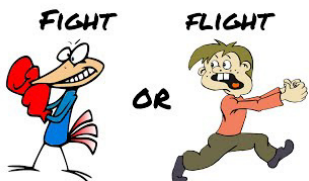
---

---

---

---

### Stress ist genetisch bedingte Überlebensreaktion



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

### Stress-Modell

innere und äussere Treiber



Bewältigungsmöglichkeiten der Person

- (1) Missverhältnis zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten
- (2) Stressempfinden ist subjektiv

www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

### Unterschiedliche Stressqualitäten



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

### Stress ist ansteckend

#### Empathischer Stress

... „ist eine ausgeprägte physiologische Stressreaktion, die allein dadurch ausgelöst wird, dass man beobachtet, wie eine andere Person eine belastende Situation erlebt.“ (Engert et al. 2014)



#### Ergebnisse

- signifikant erhöhte Cortisolwerte bei insgesamt 26% der Beobachter
- 30% erhöhte Cortisolwerte bei direkter Beobachtung vs. 24% bei Videobeobachtung
- 40% erhöhte Cortisolwerte bei Beobachtung bekannter vs. 10% bei Beobachtung fremder Personen
- Herzfrequenz stärker erhöht bei direkter als bei Videobeobachtung
- zwei Formen empathischen Stresses:
  1. Stressresonanz
  2. stellvertretender Stress

www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

### Geschlechtsspezifische Stresswahrnehmung

- Objektive Belastung durch kritische Lebensereignisse oder Alltagsstress bei Frauen stärker ausgeprägt als bei Männern (Maschewsky-Schneider, Sonntag & Klesse, 1999)
  - Frauen leiden mehr unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen
  - hormonelle Einflüsse verhindern einen Niederschlag dieser Belastungen in physiologischen Veränderungen
- Frauen geben Symptome eher zu als Männer. Diese höhere «Klagsamkeit» der Frauen wird «als Ausdruck grösserer emotionaler Offenheit» angesehen, denen «gefühlstabwehrende und schwächeverleugnende Männer» gegenüberstehen (Brähler et al., 1999)



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

### Geschlechtsspezifische Stresswahrnehmung

- In Stresssituationen ist der Cortisol-Anstieg von Frauen signifikant tiefer als derjenige von Männern. Frauen reagieren jedoch besorgter. Die Funktion der Sorgen besteht darin, die angstbedingte Anspannung ins Bewusstsein zu holen, um etwas dagegen tun zu können (Tallis et al. 1991).
- Männer neigen eher zu Symptomunterdrückung. Männer, die angeben, sich im Mittel weniger Sorgen zu machen als Frauen, reagieren physiologisch dennoch stärker auf Stress. Sorgen haben also keinen verstärkenden, sondern eher einen hemmenden Effekt auf die physiologische Erregung (Brody, Veit & Rau, 1996; Tausch, 1996).



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Stressreaktion

- Jeder Stressor führt zu einer Alarmierung des Organismus
  - akute Stressreaktionen
- Der Organismus reagiert durch uniforme (neuro-hormonelle)
  - Anpassungsreaktionen
- Chronische Stressoren können zu Erschöpfung und zu physischen und psychischen Erkrankungen führen
  - chronische Stressreaktion

www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

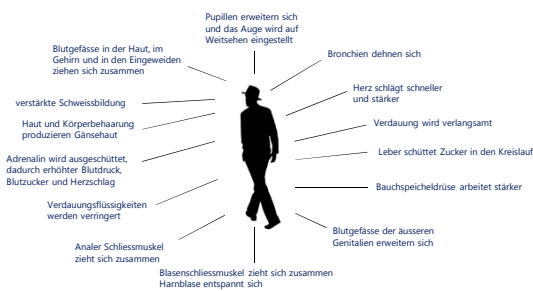
---

---

---

---

### Akute Stressreaktion



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

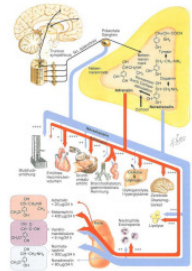
---

---

---

### Chronisch erhöhter Adrenalin-Spiegel

- Erhöhte Herzfrequenz und erhöhter Blutdruck:
  - Myocardischämie (**Herzinfarkt**)
  - **Arteriosklerose** (Schlaganfall)
  - **Herzrhythmusstörungen**
- Aktivierung von Thrombocyten, vermehrte Blutgerinnung, Gefahr von **Thrombosen**, Apoplexien
- Zunahme von Zytokinen und Interleukinen -> Arteriosklerose, **verminderte Immunabwehr**



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

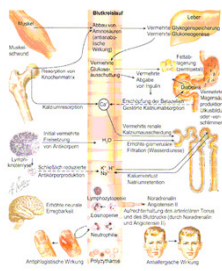
---

---

---

### Chronisch erhöhter Cortisol-Spiegel

- Ständig erhöhter Blutzucker (Hyperglykämie) -> Insulinresistenz -> **Diabetes mellitus II**
- Hemmung der natürlichen Killerzellen und der Prostaglandinproduktion -> **verminderte Immunabwehr -> mehr Infekte**
- Blutdruckerhöhung, Hypercholesterinämie -> gestörte Stoffwechsellage -> **Arteriosklerose**
- > Myocardinfarkt, Schlaganfall
- Knochenabbau -> **Osteoporose**
- **Muskelabbau**
- **Psychische Folgen** (Depressionen, Angst)



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

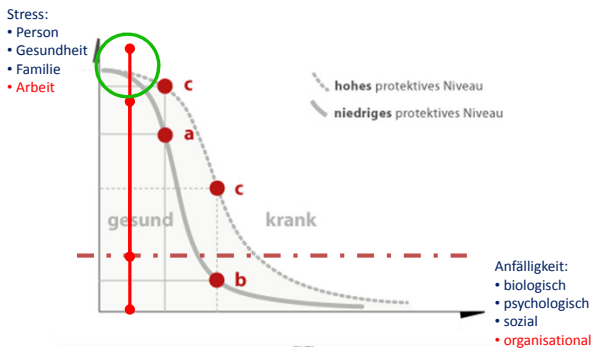
---

---

---

### Chronischer Stress macht auf Dauer krank

Vulnerabilitäts-Stress-Modell (nach Zubin und Spring)




---

---

---

---

---

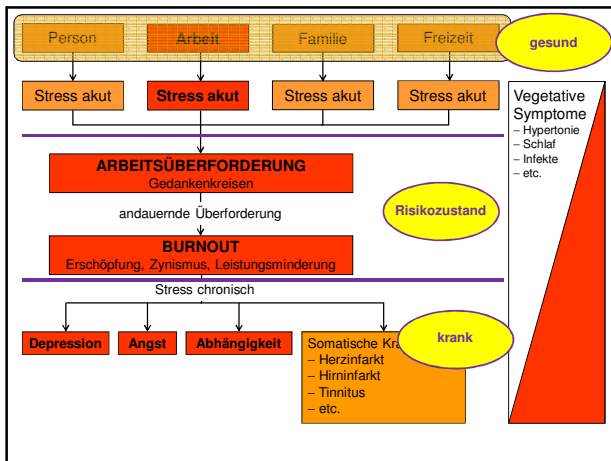
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Denken

- Konzentrationsprobleme
- Gedächtnisprobleme
- Schuldzuweisungen
- negative Einstellung zur Arbeit
- Unfähigkeit, komplexe Aufgaben zu lösen
- Entscheidungsfähigkeit
- Mühe mit Delegieren
- etc.



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Handeln

- erhöhte Fehlerquote
- erhöhte Unfallgefahr
- verspäteter Arbeitsbeginn
- Präsentismus
- Absentismus
- etc.



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

W  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Fühlen

- reduziertes Engagement
- erhöhte Reizbarkeit
- Ärgerneigung
- Verlust von Empathie
- Zynismus
- Gefühl mangelnder Anerkennung
- häufige Konflikte mit Anderen
- etc.



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

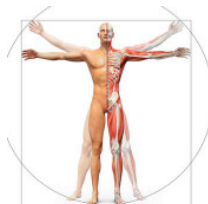
---

---

---

### Körper

- ausgeprägte Müdigkeit
- erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten
- erhöhte Unfallgefahr
- Heissunger vs. Appetitlosigkeit
- Schmerzen
- Tinnitus
- hoher Blutdruck
- etc.



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

### Burnout

Agenda

1. Stress und seine Folgen
2. **Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz**
3. Burnout-Prävention



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

### Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz

Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz sind schlecht mess- und quantifizierbar. Sie verursachen dem Arbeitgeber hohe Kosten.

- Führungsverhalten
- Gratifikation/Wertschätzung
- Arbeitsorganisation und Arbeitsaufgabe
- Arbeitstempo
- Termindruck
- Arbeitsunterbrechungen
- soziale Beziehungen
- Arbeitsumgebung



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress



---

---

---

---

---

---

---

---

### Frühwarnsymptome Burnout

- nicht zur Arbeit gehen wollen, plötzliche Kündigung
- fortgesetztes Klagen wegen Arbeitsunlust oder Überforderung
- sich wie abgeschnitten von der Welt fühlen
- das Leben schwer und dumpf erleben
- steigende Zahl negativer Gegenübertragungen auf Klienten / Kunden
- Irritierbarkeit, Ablenkbarkeit, Gereiztheit & Ungeduld zu Hause
- Zynismus, Sarkasmus
- Selbstbeschuldigung
- psychosomatische Reaktionen
- Absentismus
- Zunahme der Unfälle und Verletzungen
- Dienst nach Vorschrift
- Partnerschaftsprobleme, hastige Liebschaften



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress



---

---

---

---

---

---

---

---

### Burnout

Agenda

1. Stress und seine Folgen
2. Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz
3. **Burnout-Prävention**



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress



---

---

---

---

---

---

---

---



### Selbstfürsorge in Stressphasen

- App-schalten
- nicht alles (gleichzeitig) wollen
- Verzicht, wenn nötig
- ein mittleres Tempo finden
- Reserven einplanen
- nach Stress-Phasen Abschwung ein- und aushalten
- keine Arbeit nach Hause nehmen
- sich Zeiten der «Nicht-Erreichbarkeit» gönnen
- Time-Out, Sabbatical, Ferien
- Achtsamkeitstraining (MBSR)
- Pausen -> Pausenkultur
- Bewegung
- soziale Kontakte pflegen
- Freizeitbeschäftigung
- etc.



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Individuelles Stressmanagement

#### Problembezogen

- Problemanalyse
- ändern der Situation
- lernen
- Prioritäten setzen
- delegieren
- Ziele überprüfen

*Effekte meist positiv*

#### Emotionsbezogen

- Ablenkung
- entspannen
- Trinken, Rauchen, Essen
- Ärger Luft verschaffen
- Sport, Bewegung

*Effekte gemischt*

www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Die Kraft positiver Emotionen



glücklich	nicht glücklich	
90%	34%	> 85 Jahre
54%	11%	> 94 Jahre

www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Gute Erholung

- Man nehme 4 Zutaten...
- (1) guten und erholsamen Schlaf
  - (2) Abschalten (von der Arbeit)
  - (3) Erfolgserlebnisse
  - (4) Entspannung

Sonntag, Binnewies & Mojza 2008



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress



---

---

---

---

---

---

---

---

### Wertschätzung

Unterschied Wertschätzung –  
Lob

Wertschätzung -> Person  
Lob -> Leistung

www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress



---

---

---

---

---

---

---

---

### Wertschätzung



nach Matussek

www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress



---

---

---

---

---

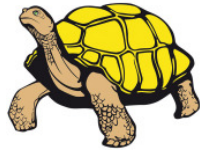
---

---

---

### Schutzfaktoren Burnout

- Vorgesetzter als positives Vorbild im Umgang mit Stress
- hohe emotionale Intelligenz
- Fähigkeit zur Selbstfürsorge
- soziale Kompetenz: vielfältiges soziales Netzwerk, Hilfe annehmen können, resiliente Rollenmodelle
- hohe Selbstwirksamkeit, realistischer Optimismus, kognitive Flexibilität, innere Kontrollüberzeugungen



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

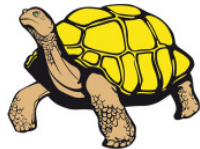
---

---

---

### Schutzfaktoren Burnout

- gute Selbstregulation, z.B. Impulskontrolle, Belohnungsaufschub, schnelle Regeneration nach Stress
- erholsamer Schlaf, körperliche Fitness, gesunde Ernährung
- effektive Regulation der HPA Achse; Kapazität zur Regulation der limbischen Stressreaktivität



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

### mismatching Job-Person?



www.privatklinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

### Steigerung der Arbeitsfähigkeit

Vier Handlungsfelder der Prävention, auf denen interveniert werden kann, um die Arbeitsfähigkeit bei Beschäftigten zu fördern (geordnet nach Wichtigkeit!):

1. Aspekte der Führung und Arbeitsorganisation
2. Arbeitsinhalt und Arbeitsumgebung
3. individuelle Gesundheit
4. professionelle Kompetenz



Ilmarinen & Tuomi 2004

www.privatlinik-wyss.ch  
Kompetenzbereich Burnout und Stress

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit**

Privatlinik Wyss AG  
Fellenbergstrasse 34  
3053 Münchenbuchsee BE  
T +41 (0) 31 868 33 90  
F +41 (0) 31 868 34 00  
a.zemp@privatlinik-wyss.ch  
www.privatlinik-wyss.ch

THE WISE LEADING MODIFIED

**W**  
PRIVATKLINIK WYSS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---