

# Stress- & Burn-out Prävention

## *Frühwarnzeichen & Wege aus der Stressfalle!*

Vortragsreihe der NÖGKK  
in Kooperation mit dem

Berufsverband Österreichischer  
Psychologinnen & Psychologen  
Herbst 2008



# Dr. Schmid & Dr. Schmid

## Hygieia-Gesundheitsförderung

Dr. Norman Schmid

*Klinischer- und Gesundheitspsychologe*

*Biofeedback-Therapeut*

*Leiter des Berufsverbandes der Psychologen  
NÖ (BÖP-NÖ)*

# Stress in Österreich – *Die Fakten*

- 27 % (> 1 Mio.) Menschen erleben während der Arbeit ungesunden Stress und sind Burn-out gefährdet (ÖGB, 2004)
- 30 % aller Erwerbstätigen sind psychosomatisch erkrankt (Trend, 2004)
- 50-60% aller verlorenen Arbeitstage stehen mit Stress in Zusammenhang

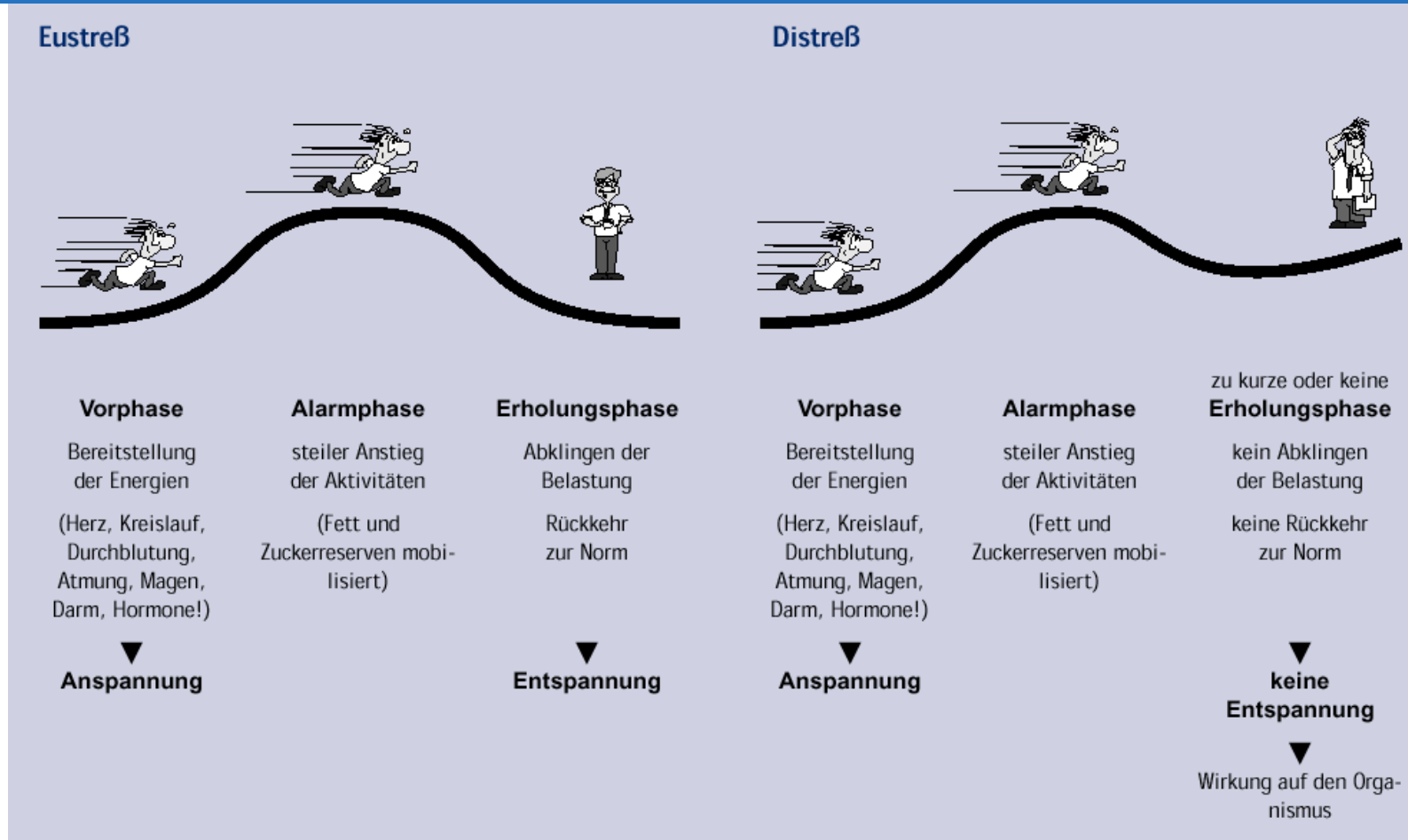
# Stress - was ist das eigentlich?



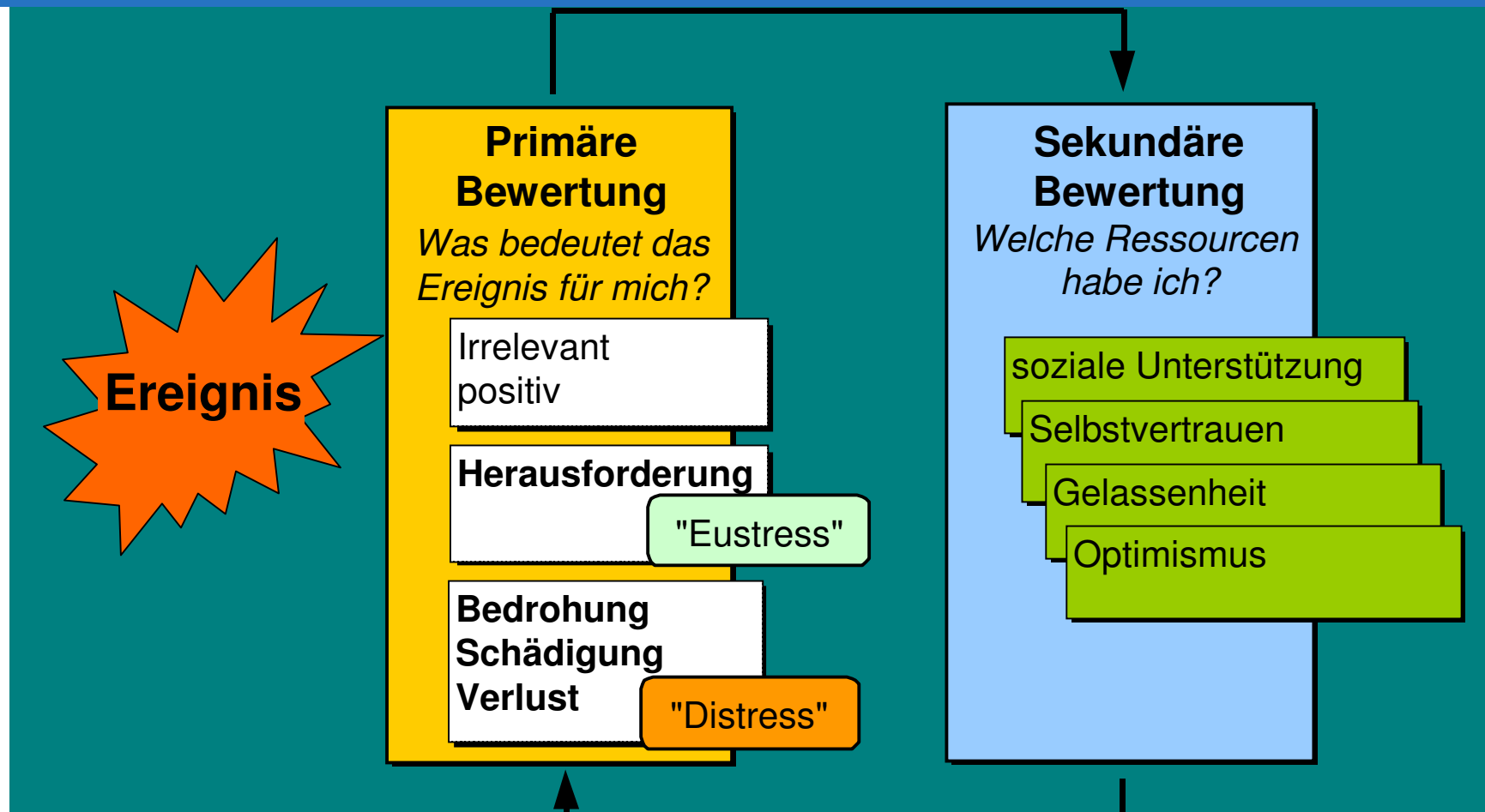
Abb.: zit. Geo 03/2002

- Würze des Lebens
- gefährliche Zivilisationsplage

# Positiver und negativer Stress



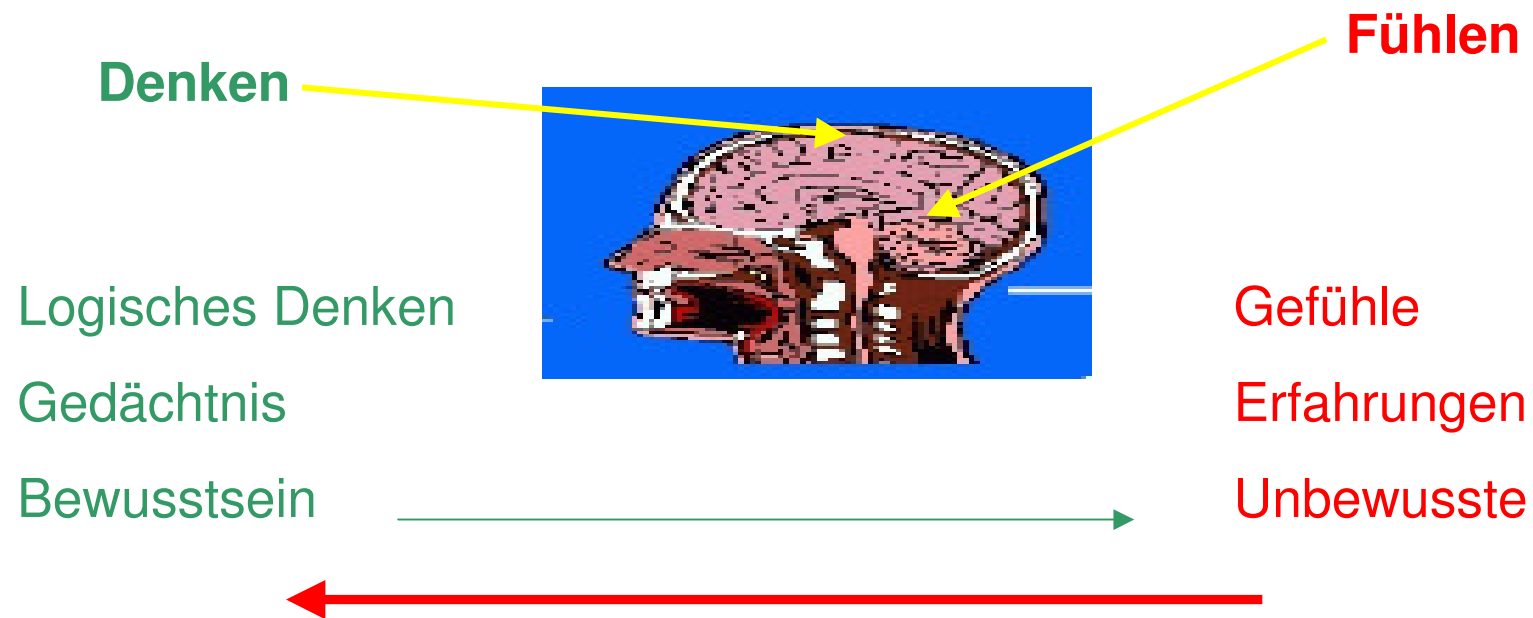
# Das transaktionale Stressmodell



# Denk-Hirn und Fühl-Hirn

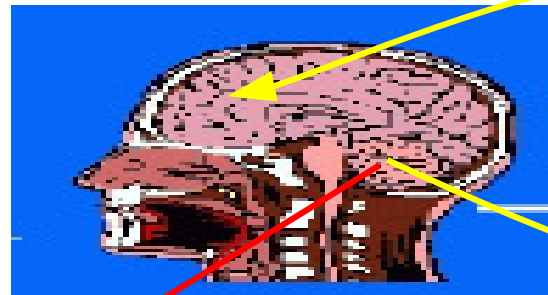
Neokortex

Limbisches System



# Denken und Fühlen wirken auf den Körper

- Blutdruck
- Herzregulation
- Immunsystem
- Verdauung
- Hormone
- etc...

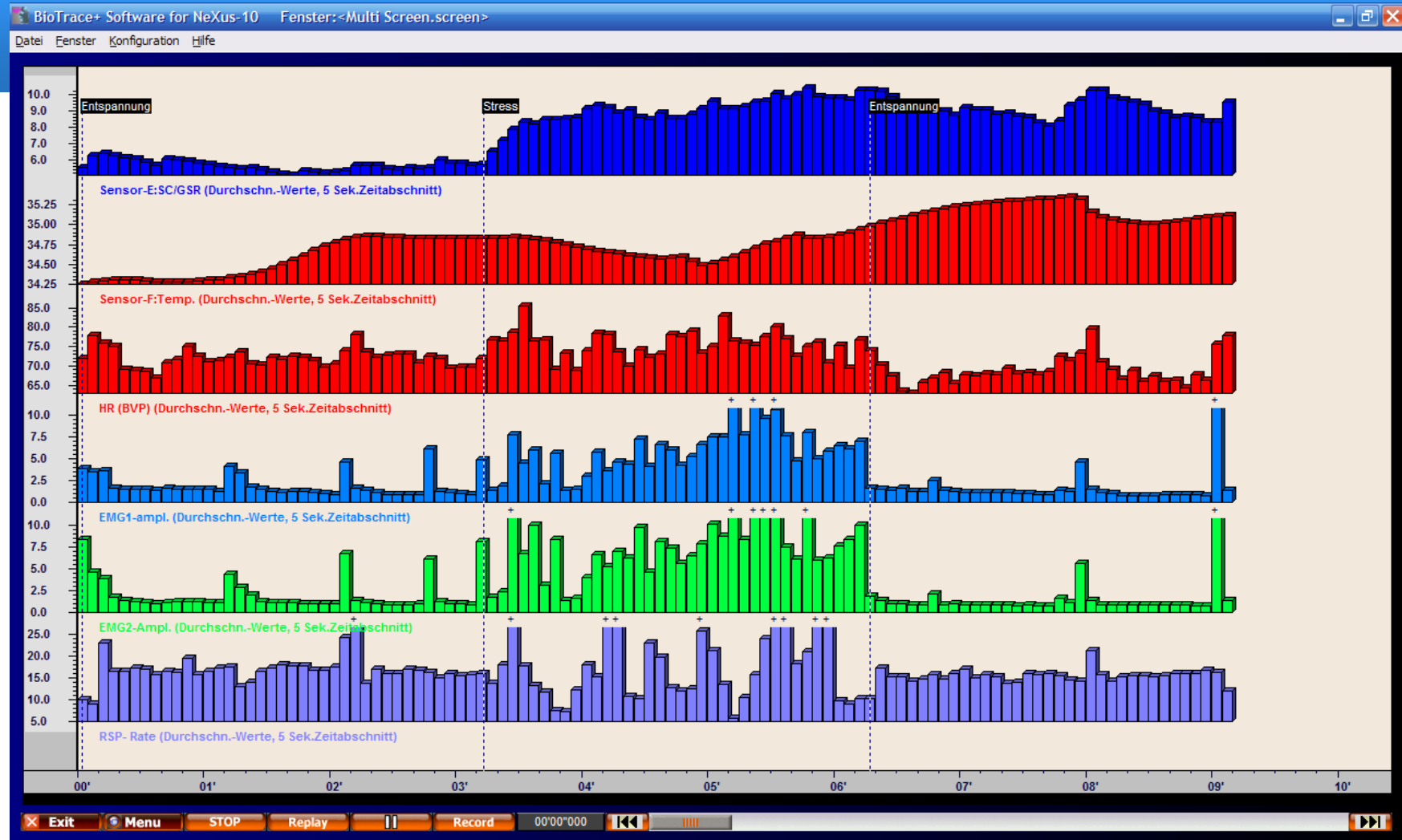


(1)

(2)

Chronischer Stress macht krank!

# Psychophysiologische Stressmessung



# Burnout heißt.....

*ausgebrannt  
sein*



Und woran erkenne ich,  
dass ich Burn-out gefährdet bin?

# Fallbeispiel

## Frau Österreicher

- **Lebenssituation:**
  - 47 Jahre alt, verheiratet, zwei jugendliche Kinder
  - in einem Pflegeheim tätig
- **Beschwerden:**
  - „mir geht es in letzter Zeit immer schlechter“
  - Schlafbeschwerden, Tagesmüdigkeit
  - negative Gedanken
  - häufige Infektanfälligkeit
  - Überlastung in Arbeit und zu Hause
    - „es dreht sich alles um die Arbeit“

# Belastungen

## Belastungen:

- zunehmender Stress in der Arbeit
  - seitdem ständige Angst, Fehler zu machen
- Belastungen zu Hause
  - Schule der Kinder, Hausarbeit
- Überzeugungen
  - „ich muß alles schaffen“
  - „es muß alles 100%ig sein“ (beruflich und privat)
- Unzufriedenheit mit der Arbeit der Kolleginnen
  - fühlt sich für Fehler anderer verantwortlich
- Life-events
  - mehrere schwere Erkrankungen und Todesfälle in der Familie und Bekanntenkreis

# Ressourcen - Mangel

## Ressourcen-Mangel:

- kaum Erholung
- seit zwei Jahren kein Urlaub
- kaum soziale Unterstützung
  - „ich war immer Anlaufstelle für alle“
  - „mit meinem Mann kann ich nicht über meine Probleme reden“
  - „über solche Probleme spricht man nicht“
- keine Hobbys
  - gönnt sich keine Hobbys
  - „es ist immer Arbeit vorhanden“

# So kann es beginnen.....

- **extremes Engagement, Perfektionismus, eigene Grenzen werden häufig überschritten**
- **ständiges Steigern der eigenen Leistung**
- **unzufrieden sein**
- **Vernachlässigen der eigenen Bedürfnisse**

# Erste Signale...

- **Leichtere, häufigere, ungewohnte Infekte**
- **Innere Leere bei Routinearbeiten**
- **Gefühl der Sinnlosigkeit entsteht, leicht resignieren**
- **Nicht abschalten können, Müdigkeit schon nach kleineren Anstrengungen**

# Deutliche Signale....

- **Arbeitsqualität sinkt, Fehlerhäufigkeit nimmt zu**
- **Lust- und Interesselosigkeit**
- **Zynismus**
- **Kaum oder keine Erholungsfähigkeit**
- **Depression, Angst**

# Ausgebrannt...

- **Deutliche Resignation und Frustration**
- **Emotionale und körperliche Erschöpfung**
- **Berufliche Leistung sinkt ab**
- **Starke psychosomatische Symptome**
- **Deutliche Depression**
- **Arbeitsunfähigkeit**

# Wer kann von Burn-out betroffen sein?

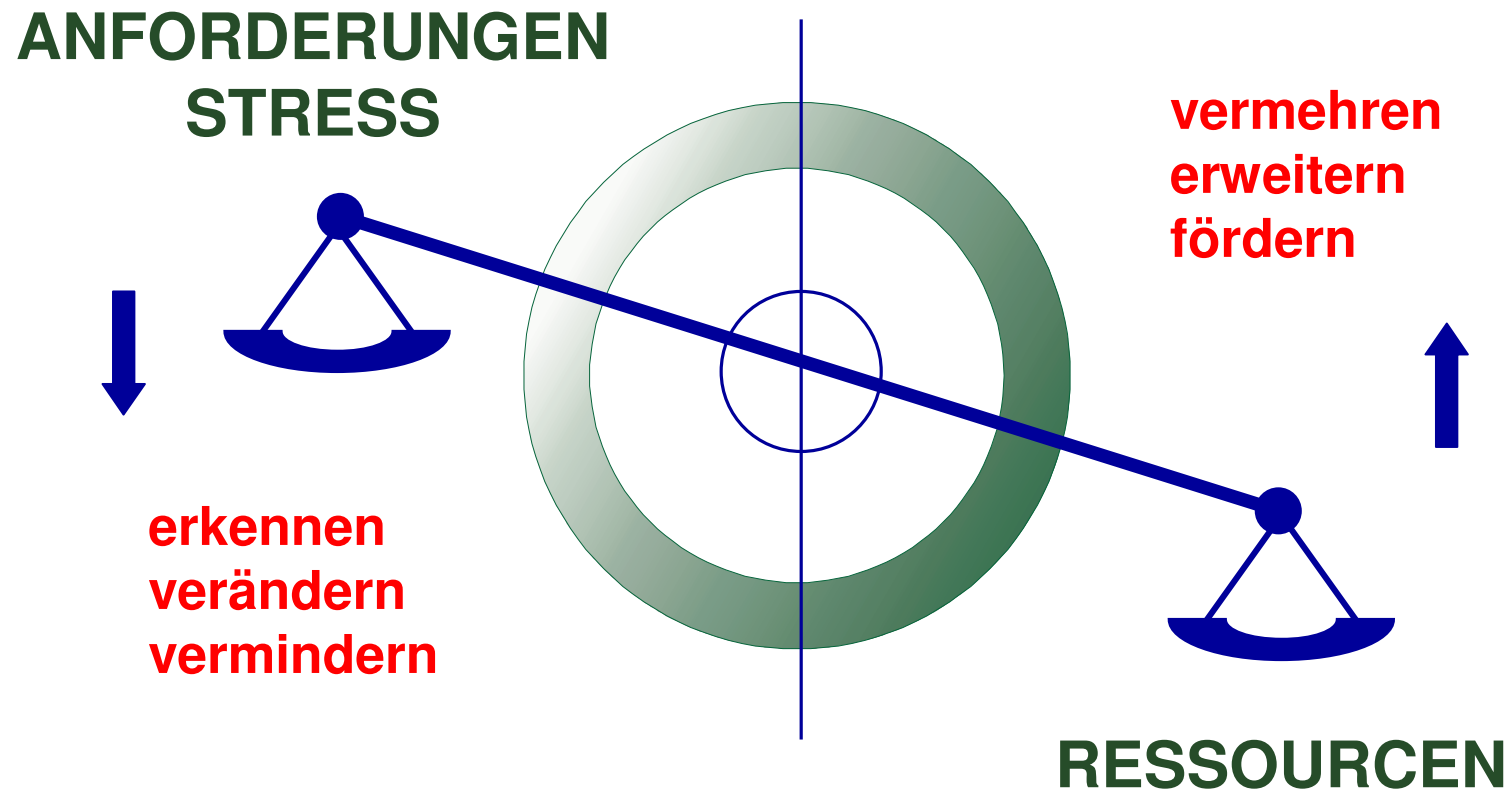
© 1998 Randy Glasbergen.  
www.glasbergen.com



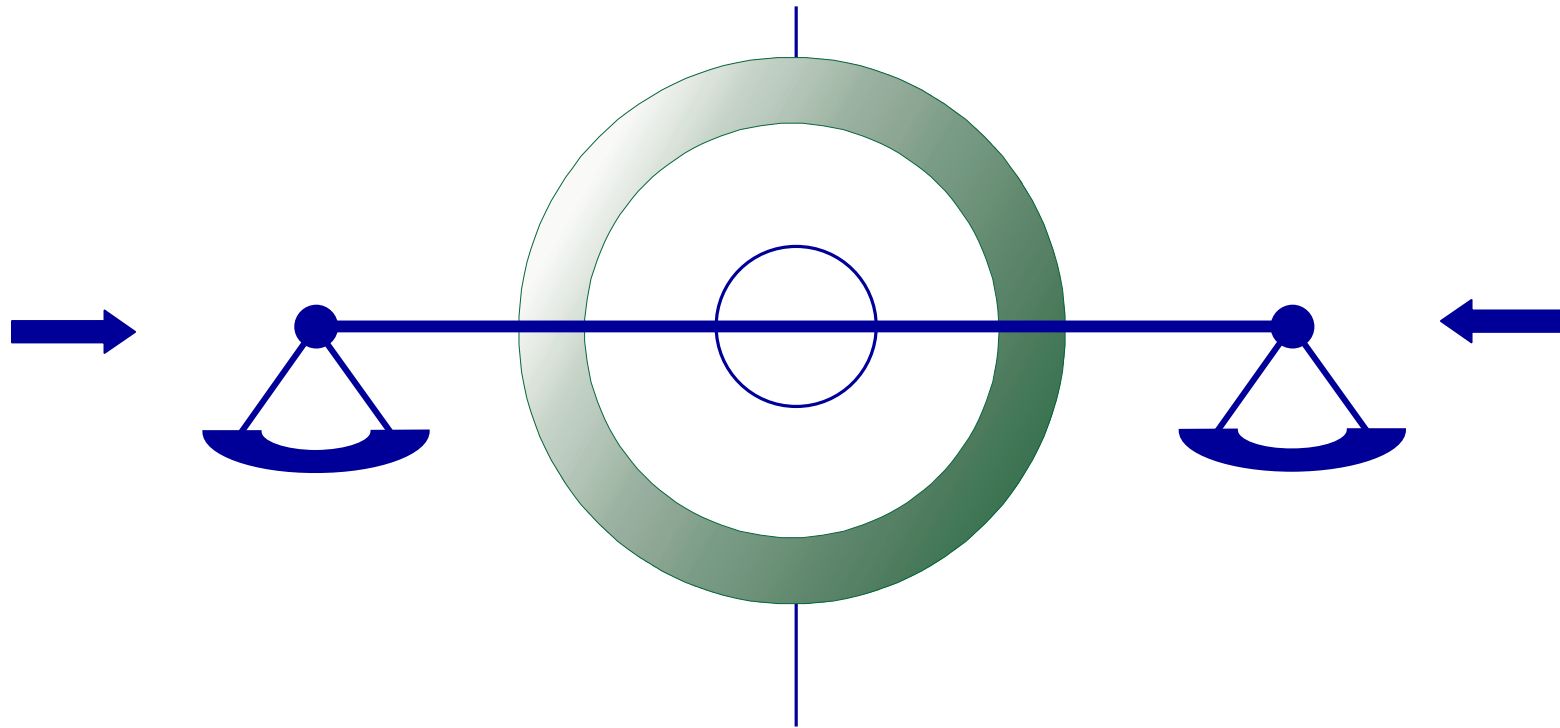
**Seit ich selbständig bin, hatte ich zweimal ein Magengeschwür und einen Nervenzusammenbruch. Ich produziere CD's für Entspannungstraining.**



# Psychosoziale Belastungen

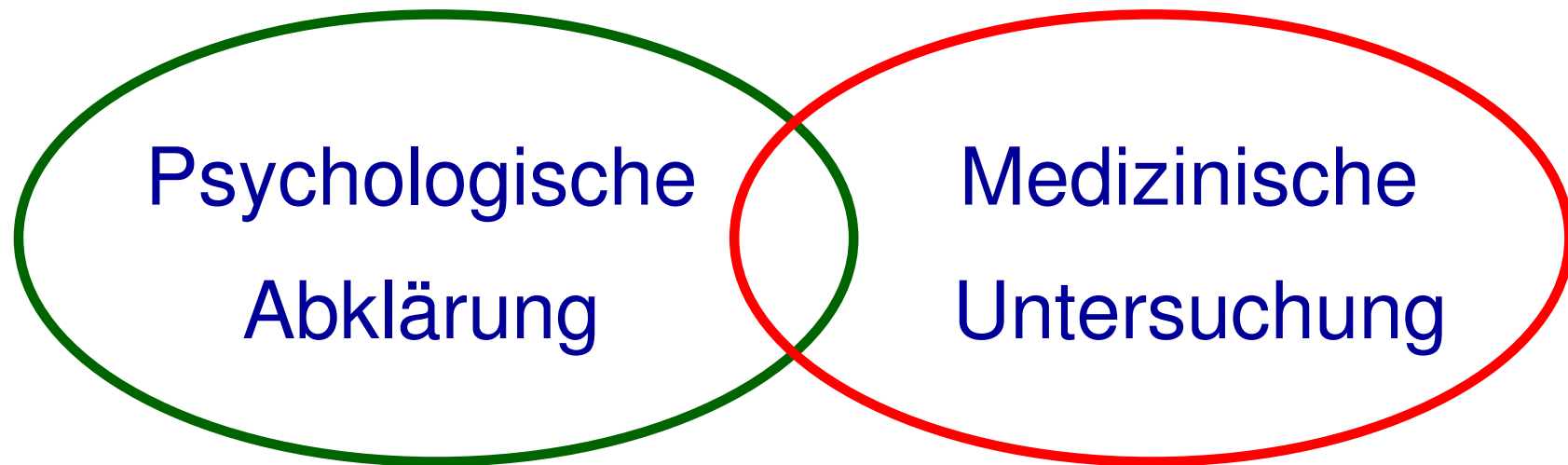


# Dynamik der Gesundheit



## BALANCE & INNERER GLEICHKLING

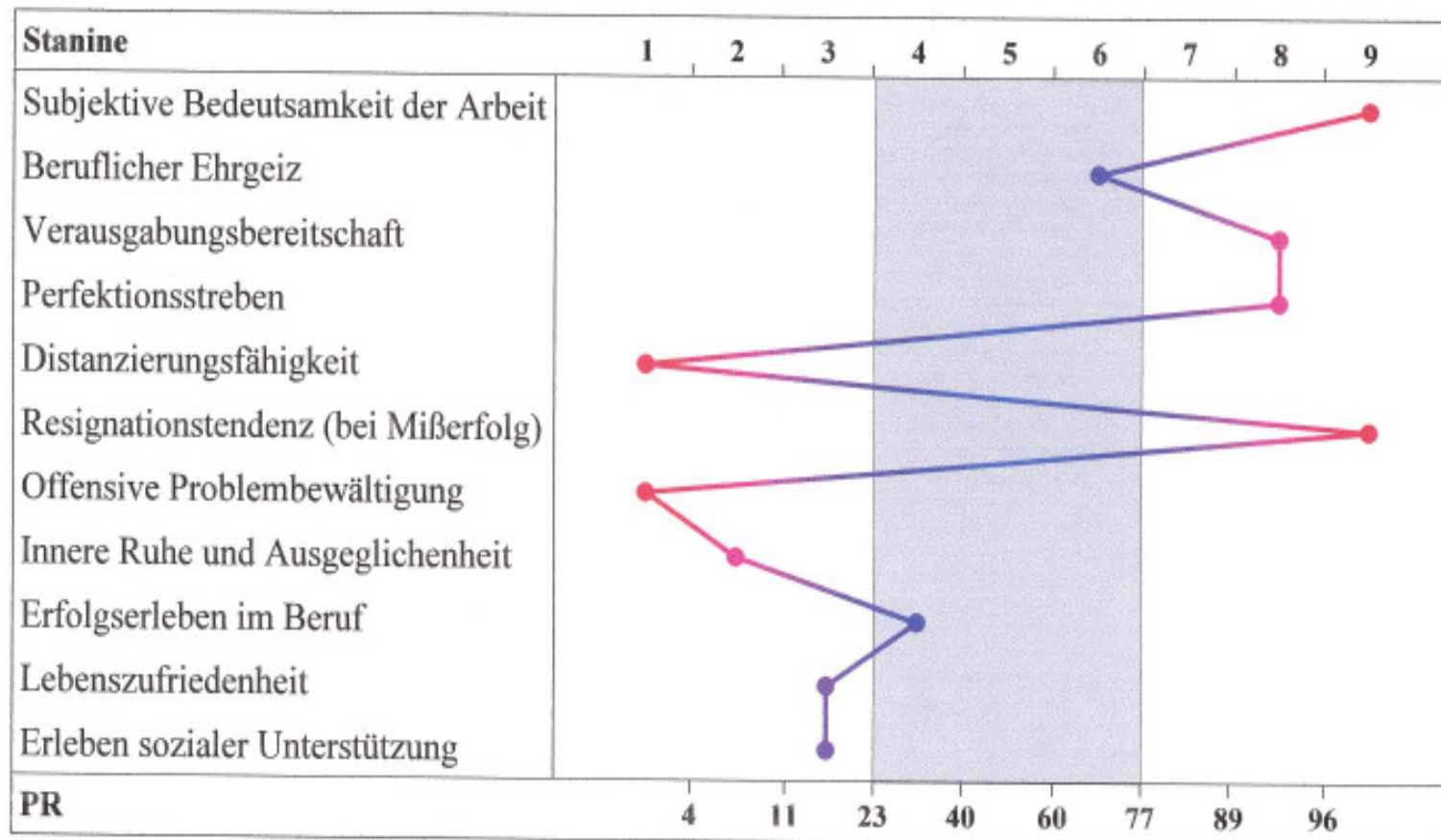
# Die Stress- und Burnout Analyse



# Die Stress- und Burnout Analyse

1. Individuelle Analyse des Arbeits- und Erholungsverhaltens
2. Risikofaktoren von Stress & Burn-out
3. Medizinische Abklärung
4. Autonomes Herz-Screening
5. Psychophysiologische Diagnostik
6. Gespräch zur Stressprävention

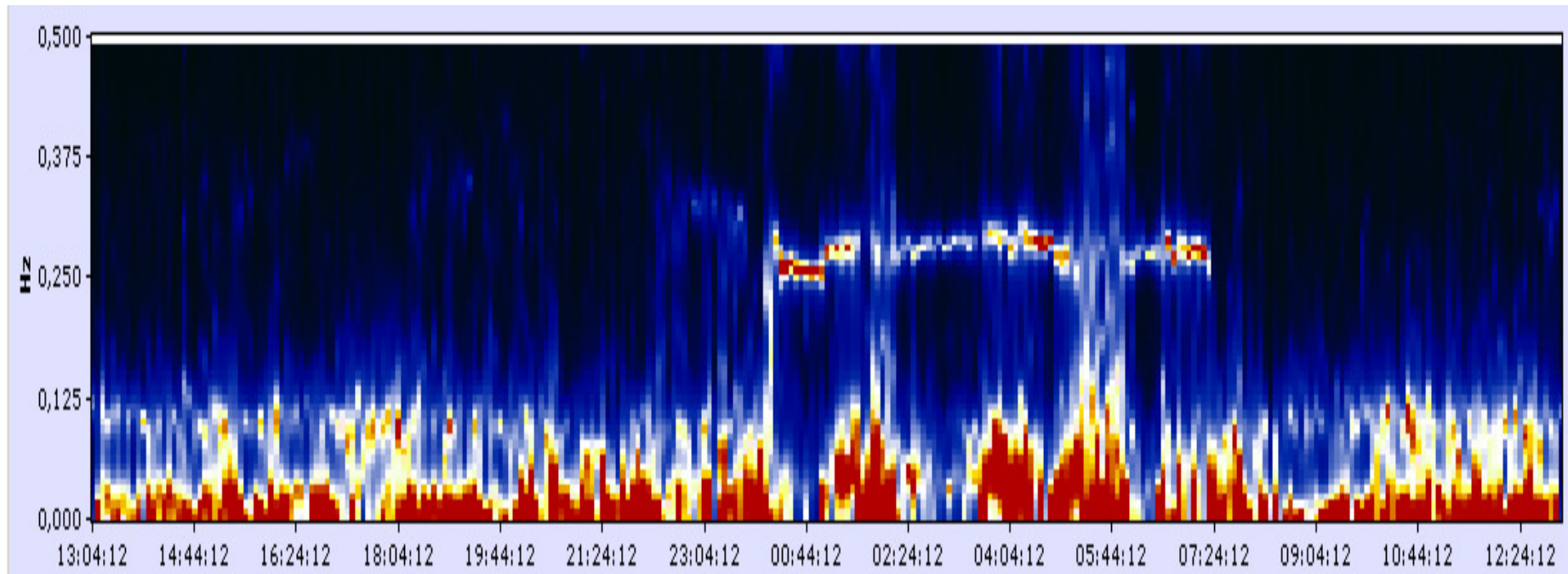
# Das Arbeitsverhalten



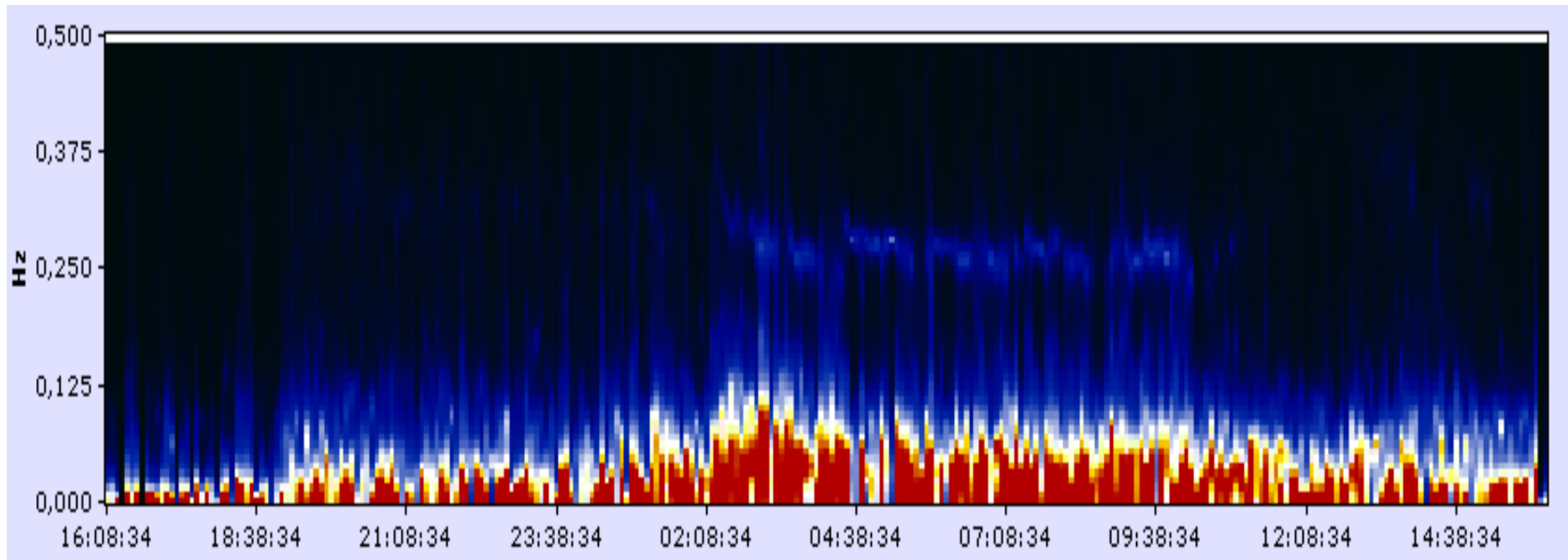
# Autonomes Herz-Screening



# Autonomes Herzscreening – Mein Herz im Gleichklang



# Verlust an Schwingung bei Burn-out



# Stressmanagement und Burnout-Prävention

1. Den Stressor vermeiden
2. Die Stress-Situation / das Problem lösen
3. Die eigene Stressreaktion verbessern

# Stressmanagement (1)

## 1. Den Stressor vermeiden

- Aufgaben an andere abgeben
- sich abgrenzen
- Auszeit nehmen (z.B. Urlaub)
- Zeitplanung: Vermeidung von mehreren großen Aufgaben zur gleichen Zeit
- ...

# Stressmanagement (2)

## 2. Die Stress-Situation lösen

- die problem-/lösungsorientierte Stressbewältigung
  - aktive Problemlösung
  - Informationssuche
  - Fertigkeiten und Know-how aufbauen
  - Hilfe von Kollegen
  - ...

# Stressmanagement (3)

## 3. Die eigene Stressreaktion verbessern

- die emotionsorientierte Stressbewältigung
  - Verbesserung des eigenen Wohlbefindens
  - Reduktion der Belastung
  - Soziale Unterstützung

**Work-life-balance!**

# Entspannung

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Biofeedback
- Yoga
- Meditation
- Tai Chi
- . . .



# Mentales Stressmanagement



- Gedanken analysieren
  - Schwarz-weiß Denken?
  - Perfektionismus?
  - Negative Sichtweise?
  - Selbstkritik?
  - Abwertung eigener Erfolge?

# Sport und Bewegung

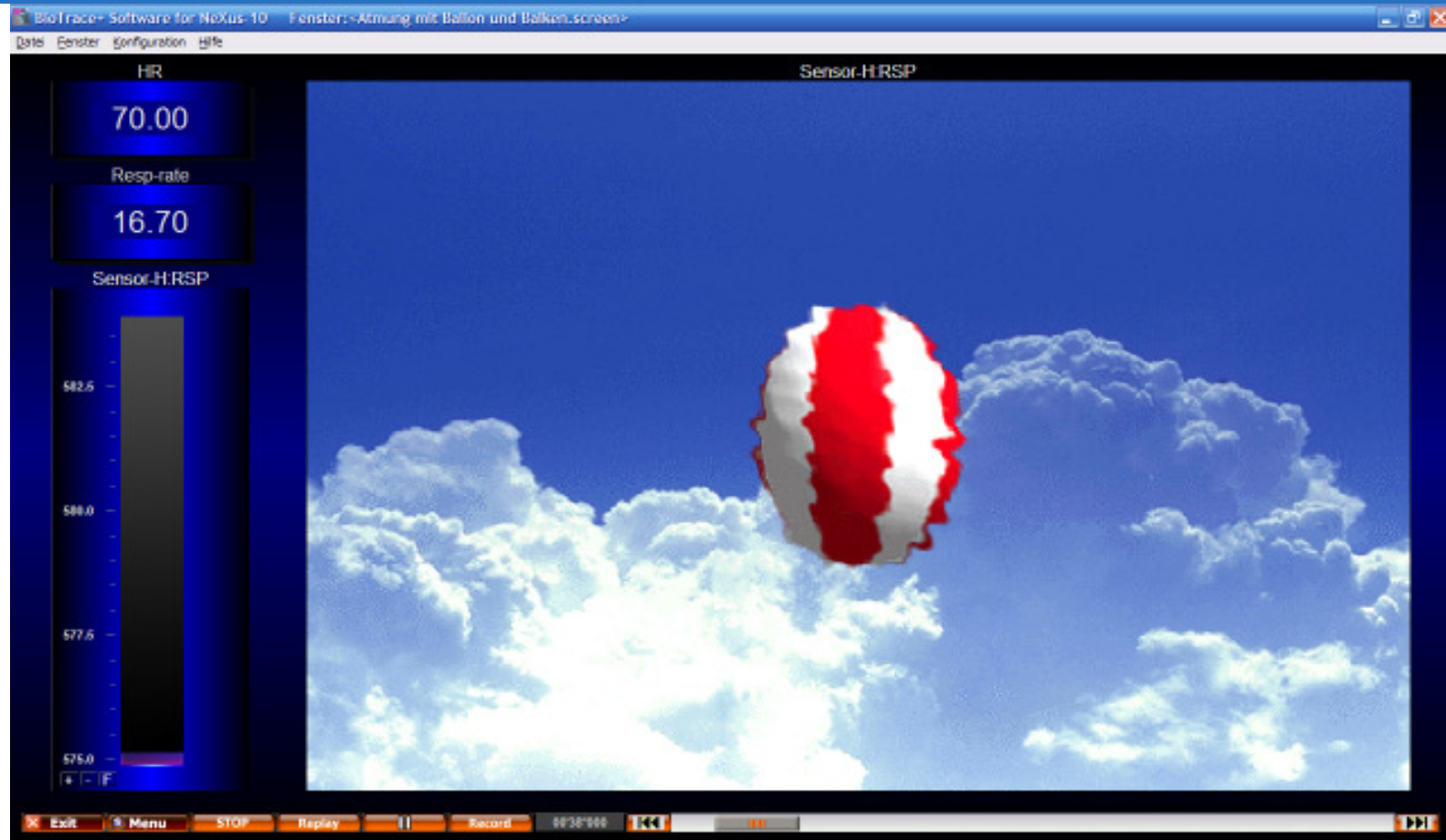


- Stressabbau
- Ausgleich
- Gesundheitsförderung
- Fitness
- Spaß
- Gemeinschaftsgefühl
- Naturerleben
- ...

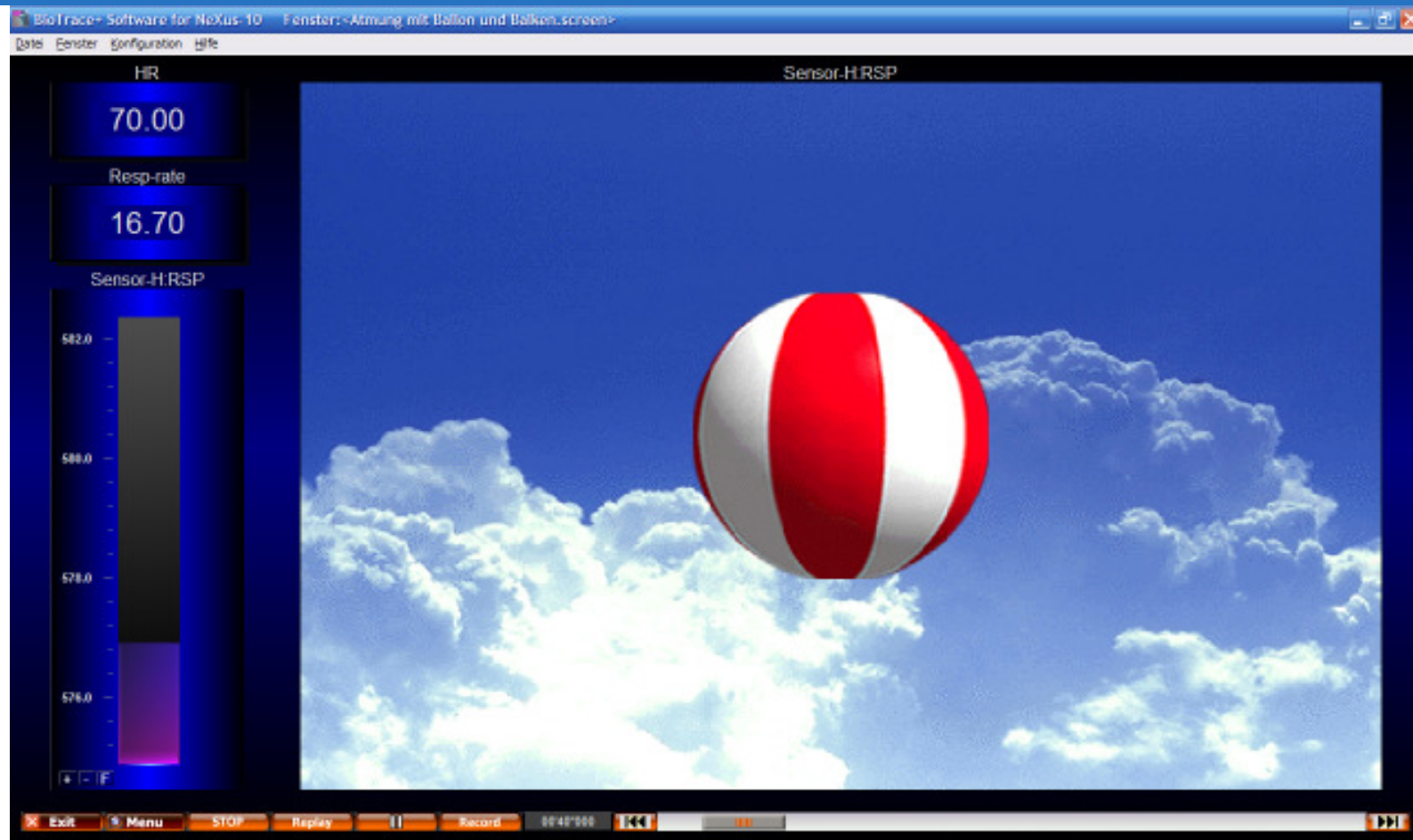
# Psychophysiologische Ruhemessung



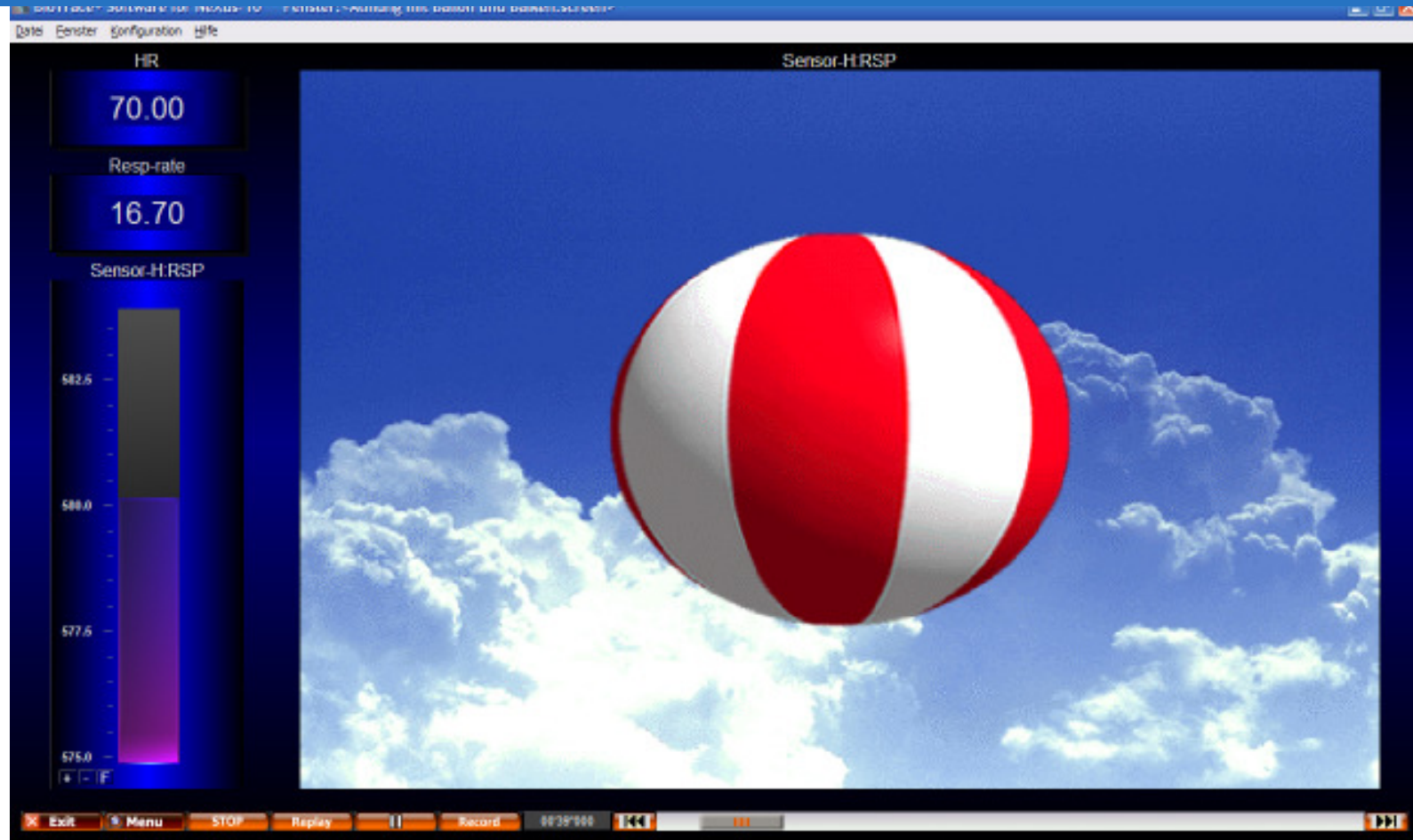
# Atem - Biofeedback



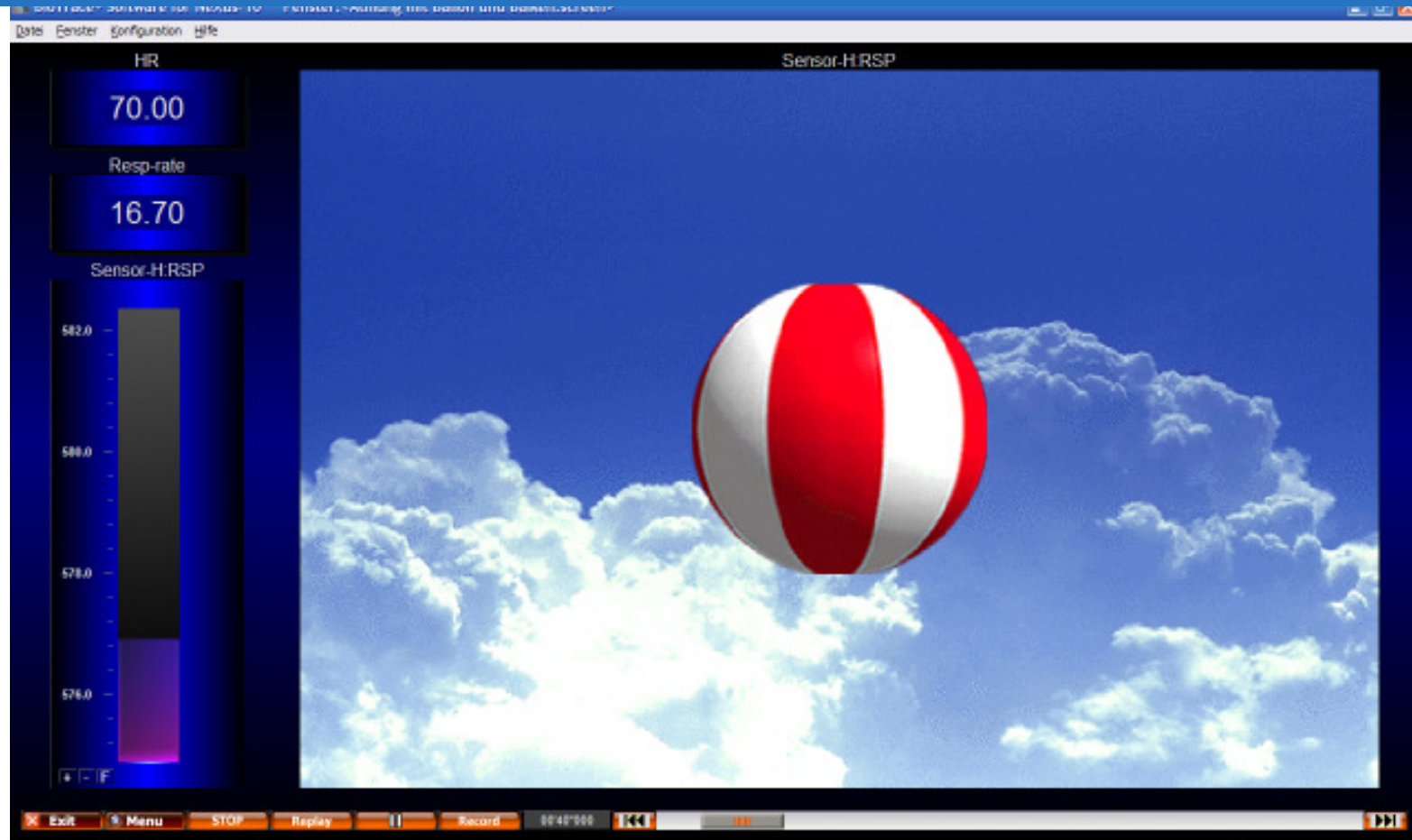
# Atem - Biofeedback



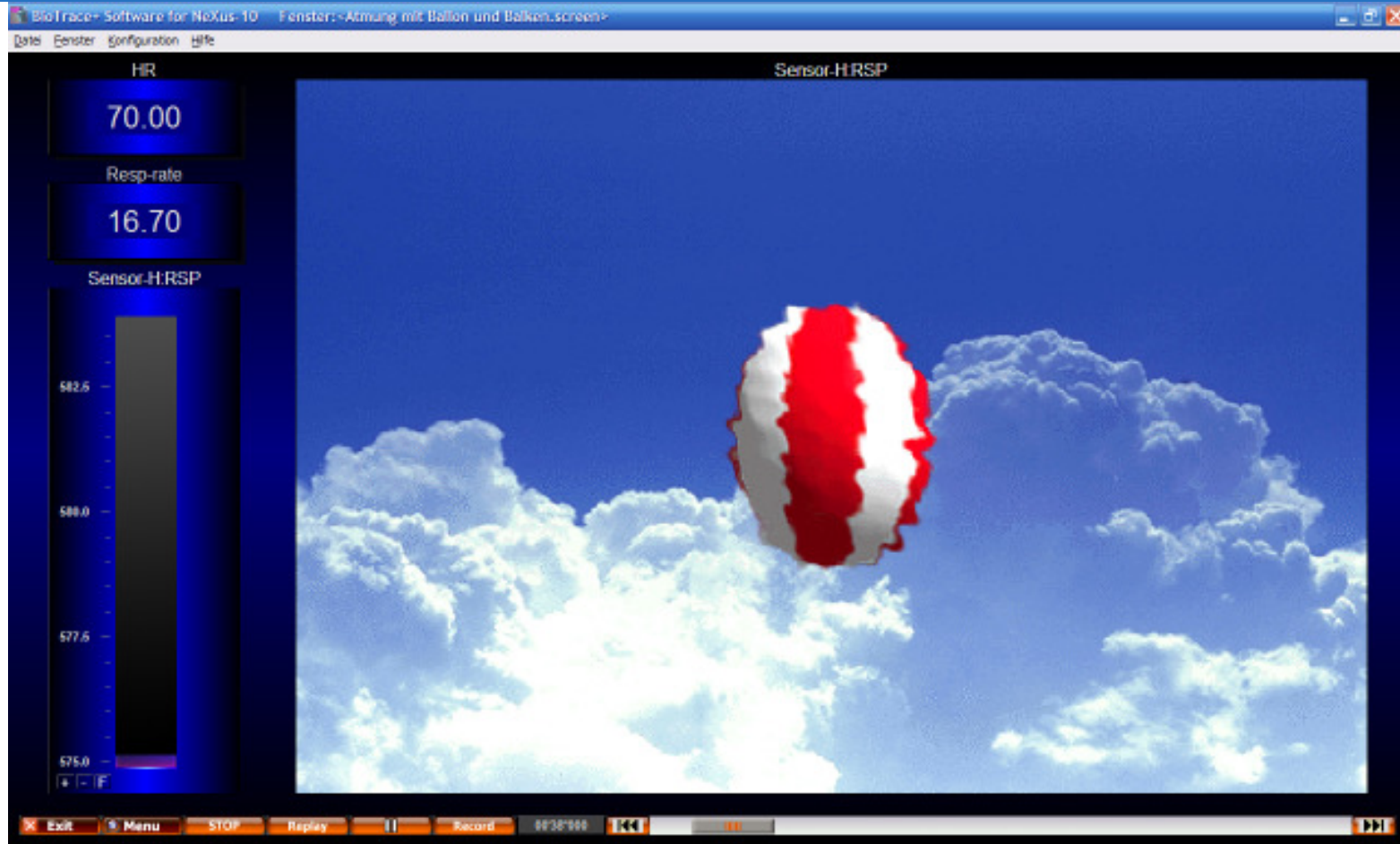
# Atem - Biofeedback



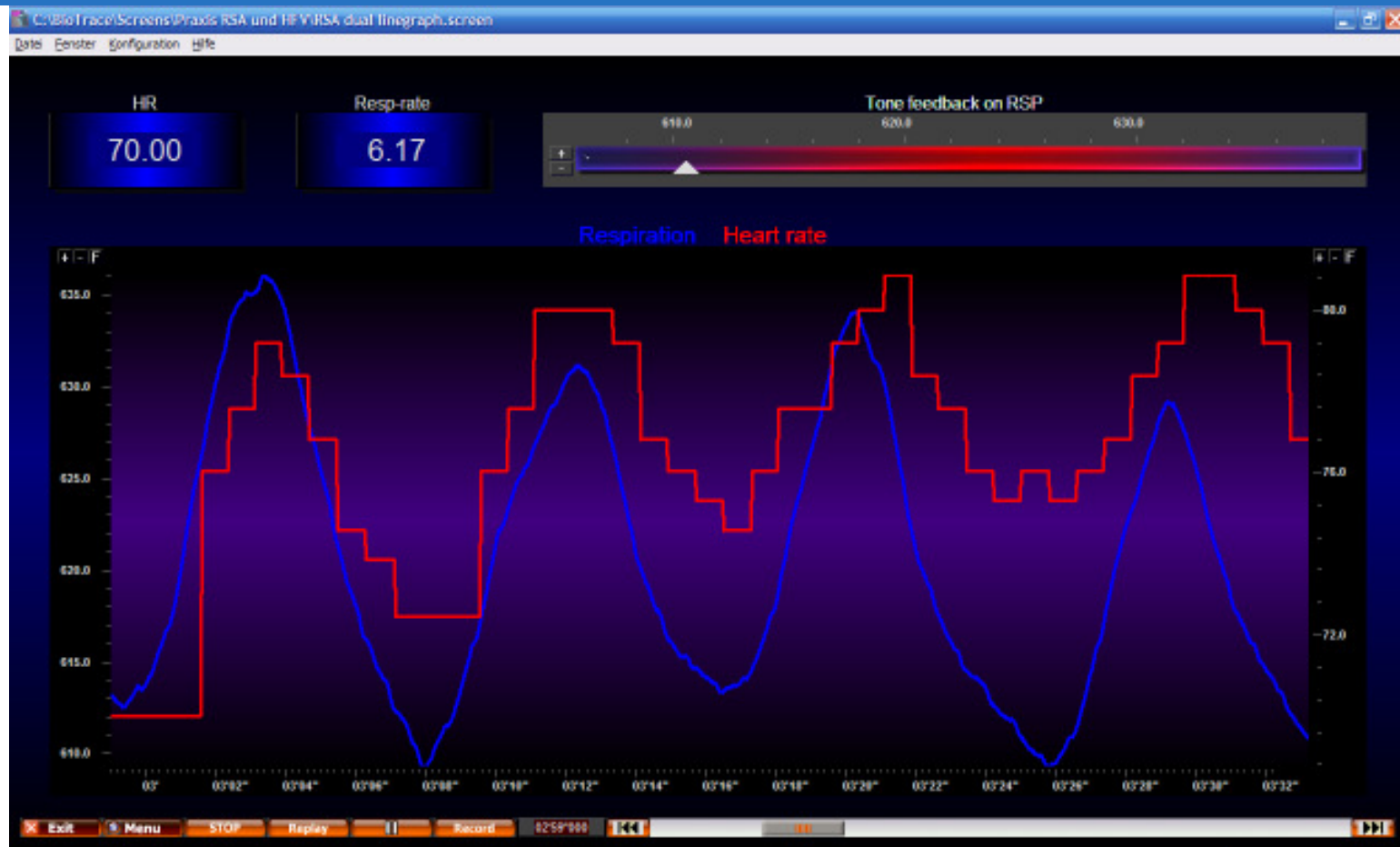
# Atem - Biofeedback



# Atem - Biofeedback



# Nach der Biofeedback-Therapie



© Copyright Dr. Norman Schmid

Mag. Boris Zalokar

# Imagination



- Gedankenreise
- „Reise an einen Ort der Kraft“
  - Erinnerung an Urlaub
  - Phantasie

# Dr. Schmid & Dr. Schmid

## Hygieia-Gesundheitsförderung

Dr. Norman Schmid

Klinischer- und Gesundheitspsychologe

3100 St. Pölten, Heidenheimer Strasse 5

T: 02742-73312

M: [norman@schmid-schmid.at](mailto:norman@schmid-schmid.at)

W: [www.psychologische-therapie.at](http://www.psychologische-therapie.at)