

„Work-Life-Balance & Burnout-Prävention

Vortragsreihe der NÖGKK in Kooperation
mit Dr. Schmid & Dr. Schmid



Dr. Norman Schmid

Klinischer- und Gesundheitspsychologe
Leiter Berufsverband NÖ Psychologen

Dr. Schmid  Dr. Schmid OG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG


Berufsverband
Österreichischer
PsychologInnen
Landesgruppe
Niederösterreich

{ 1 }

Inhalt

- Was ist Burnout?
- Welche Ursachen und Risikofaktoren gibt es für Burnout?
- Risikofaktoren erkennen – Burnout vorbeugen
- Work-Life-Balance: Wege aus der Burnout-Falle
- Kraftquellen und Ressourcen
- Diskussion



Burnout – mit Völlast auf Talfahrt



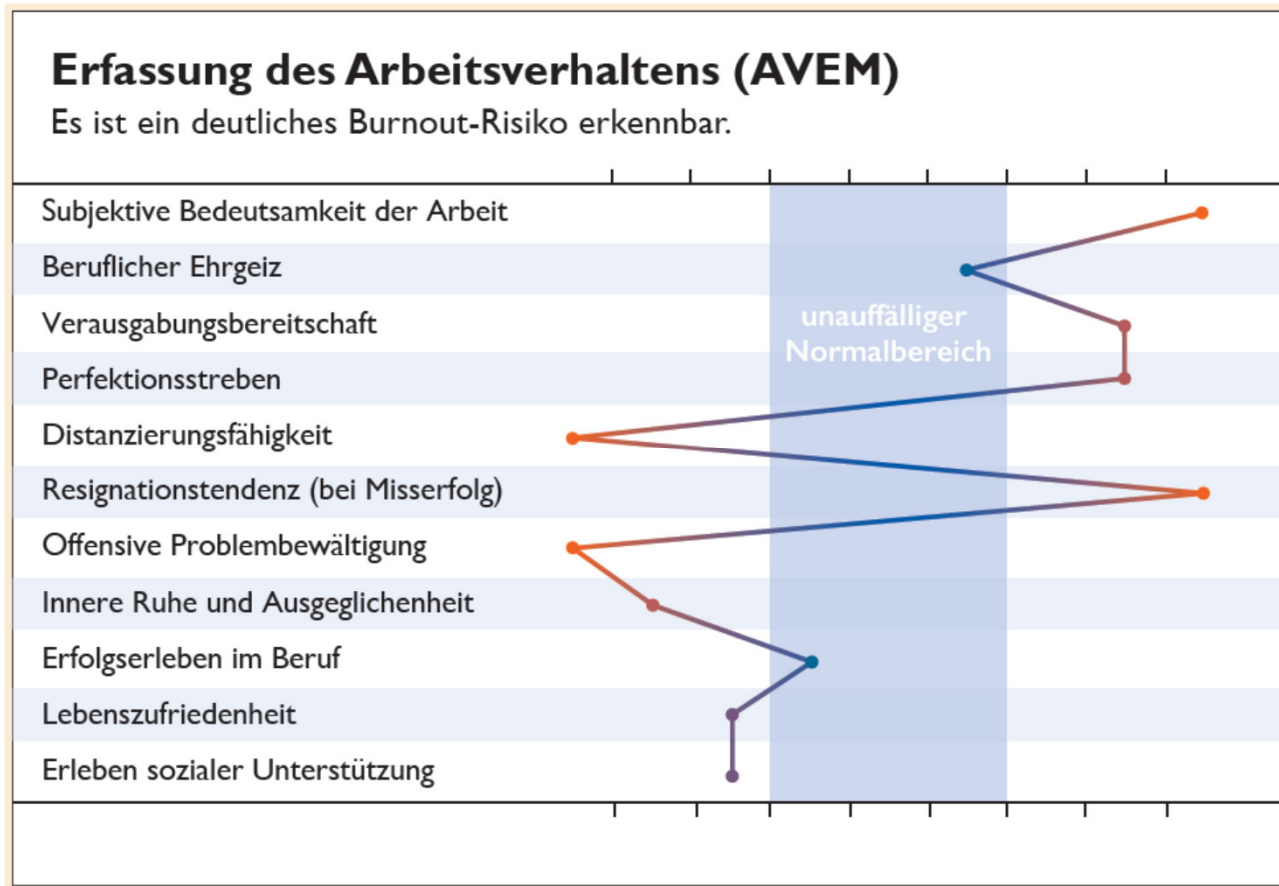
Fallbeispiel Herr Kopf

- Bestandsaufnahme
 - Herr Kopf ist leitender Angestellter eines Produktionsbetriebes
 - 48 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder im Schulalter
 - Seit einigen Jahren zunehmend Stress und psychosomatische Symptome, wie Kopfschmerzen, Schlafbeschwerden, nicht abschalten können, „tausend Gedanken“, „ständig auf Vollast“
 - Leistungseinbußen, Konzentrationsprobleme, öfter Fehler
 - Gefühle der Überforderung

Ursachen

- Berufliche und private Ursachen
 - Veränderungen im Betrieb
 - Vorgaben vom Management nicht umsetzbar
 - Hoher Druck und Zielvorgaben bei geringem Handlungsspielraum
 - Mangelnde Wertschätzung (Gratifikationskrise)
 - Private Konflikte mit der Ehefrau, da wenig Zeit für Familie und Haushalt
- Diagnose
 - Burnout
 - Schlafstörung
 - Leichte depressive Episode

Die Burnout-Persönlichkeit



Risiko- und Gesundheits-Typen (AVEM)

Gesundheitstypen

Typ G
(„Gesundheit“)



Vor der Arbeit

Nach der Arbeit

Typ S
(„Schonung“)



Vor der Arbeit

Nach der Arbeit

Risikotypen

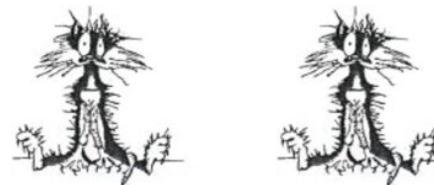
Typ A
(„Überforderung“)



Vor der Arbeit

Nach der Arbeit

Typ B
(„Burnout“)



Vor der Arbeit

Nach der Arbeit

Burnout-Definitionen

- Christina Maslach (Maslach Burnout Inventory)
 - Emotionale Erschöpfung
 - Negative Einstellung zu Kunden, Patienten, etc. (Depersonalisation)
 - Reduzierte Leistungsfähigkeit
- „Ein Zustand physischer, emotionaler und mentaler Erschöpfung aufgrund langanhaltender emotional belastender Situationen.“ (Ayala, Pines & Aronson, 1988)
- Ausbrennen kann nur jemand, der zuvor für etwas stark engagiert war, für etwas „gebrannt“ hat. (Freudenberger, 1974)

Der Burnout-Prozess

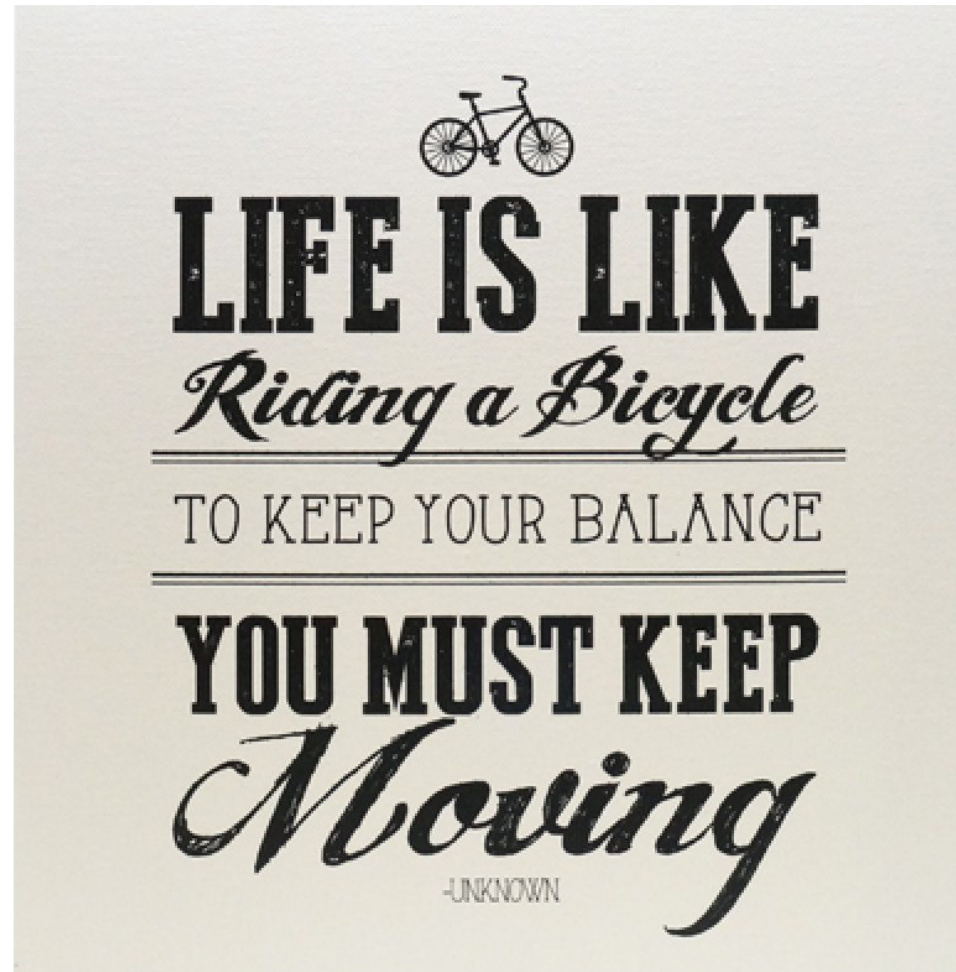
1. Überengagement, Perfektionismus, Grenzen überschreiten
2. Warnsymptome der Anfangsphase
3. Reduziertes Engagement / Rückzug
4. Emotionale Reaktionen (depressiv, ängstlich, gereizt, etc.)
5. Leistungsabbau
6. Verflachung (Desinteresse an Familie, Sozialkontakten, etc.)
7. Deutliche psychosomatische Reaktionen
8. Verzweiflung, Hilflosigkeit, Depression

Wie häufig ist Burnout?

- Am Arbeitsplatz klagen 60% aller Personen über körperliche und psychische Beschwerden
- Bei 30-40% aller Erwerbstätigen sind psychische Belastungen vorhanden (Statistik Austria)
- Befragung Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit, D
 - 48% fühlen sich erschöpft
 - 43% können nicht abschalten
 - 39% fühlen sich lustlos und ausgebrannt
- **Bis zu 30% leiden unter Burnout**

Work-Life-Balance

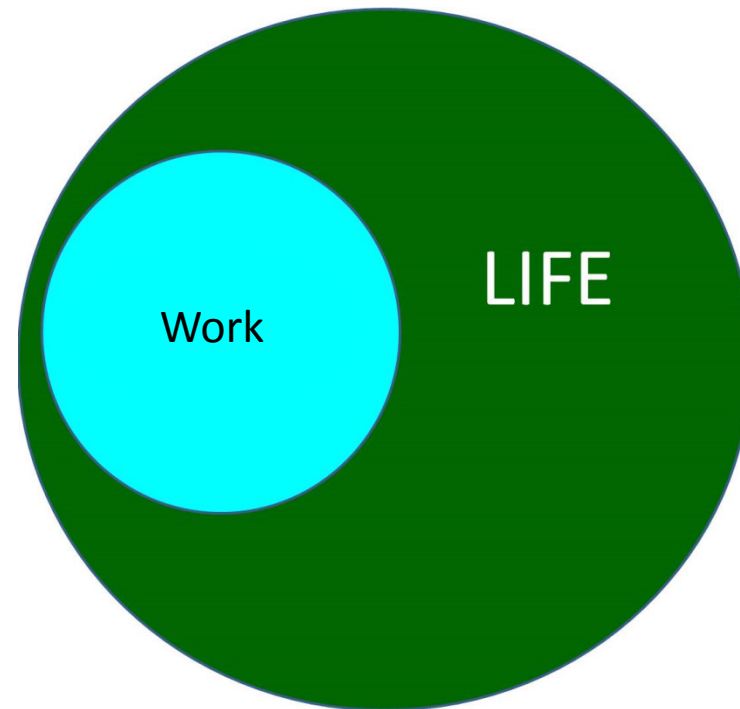
Wege aus der Burnout-Falle



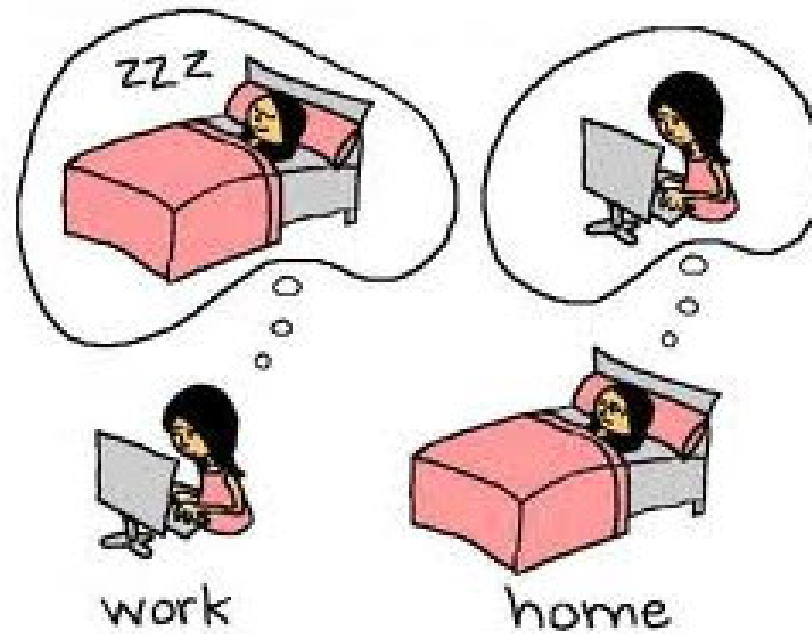
Dr. Schmid  Dr. Schmid OG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

Work-Life-Balance



Aus dem Gleichgewicht?



Selbstreflexion & Achtsamkeit

„Erkenne Dich selbst.“

Inschrift über dem Apollo-Tempel in Delphi



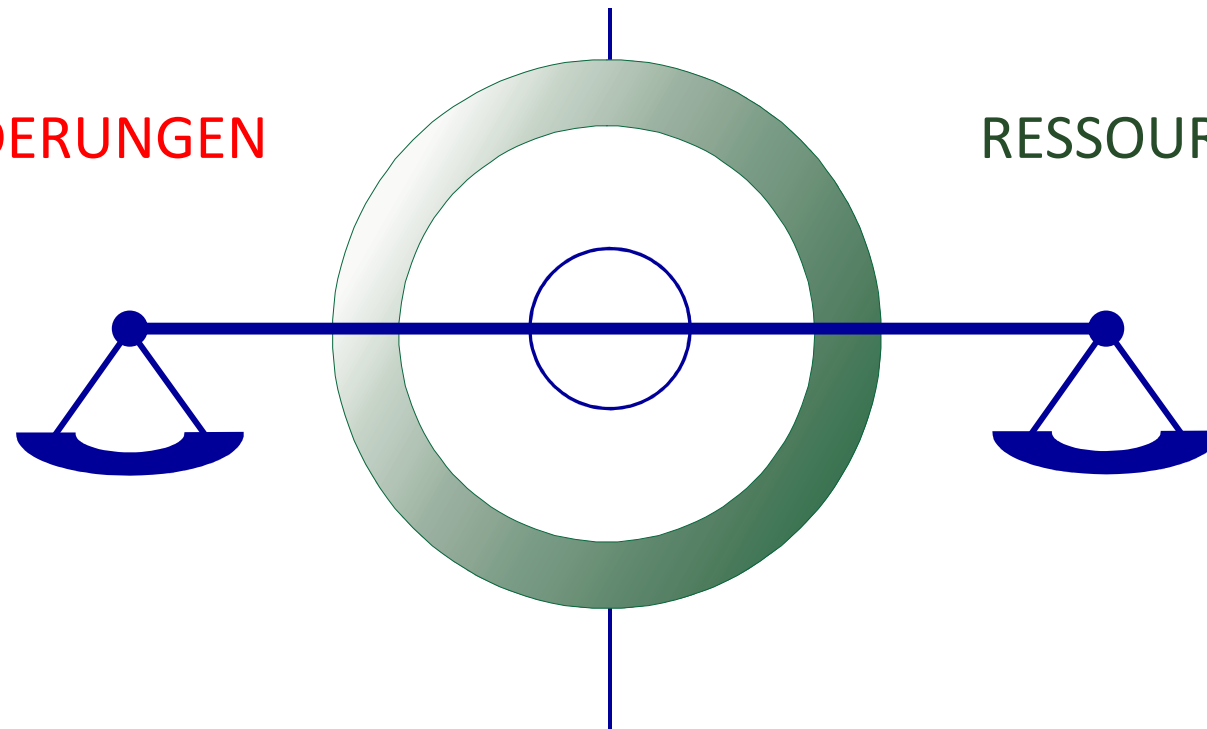
Dr. Schmid  Dr. Schmid OG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

Die Work-Life-Balance Wippe

ANFORDERUNGEN

RESSOURCEN

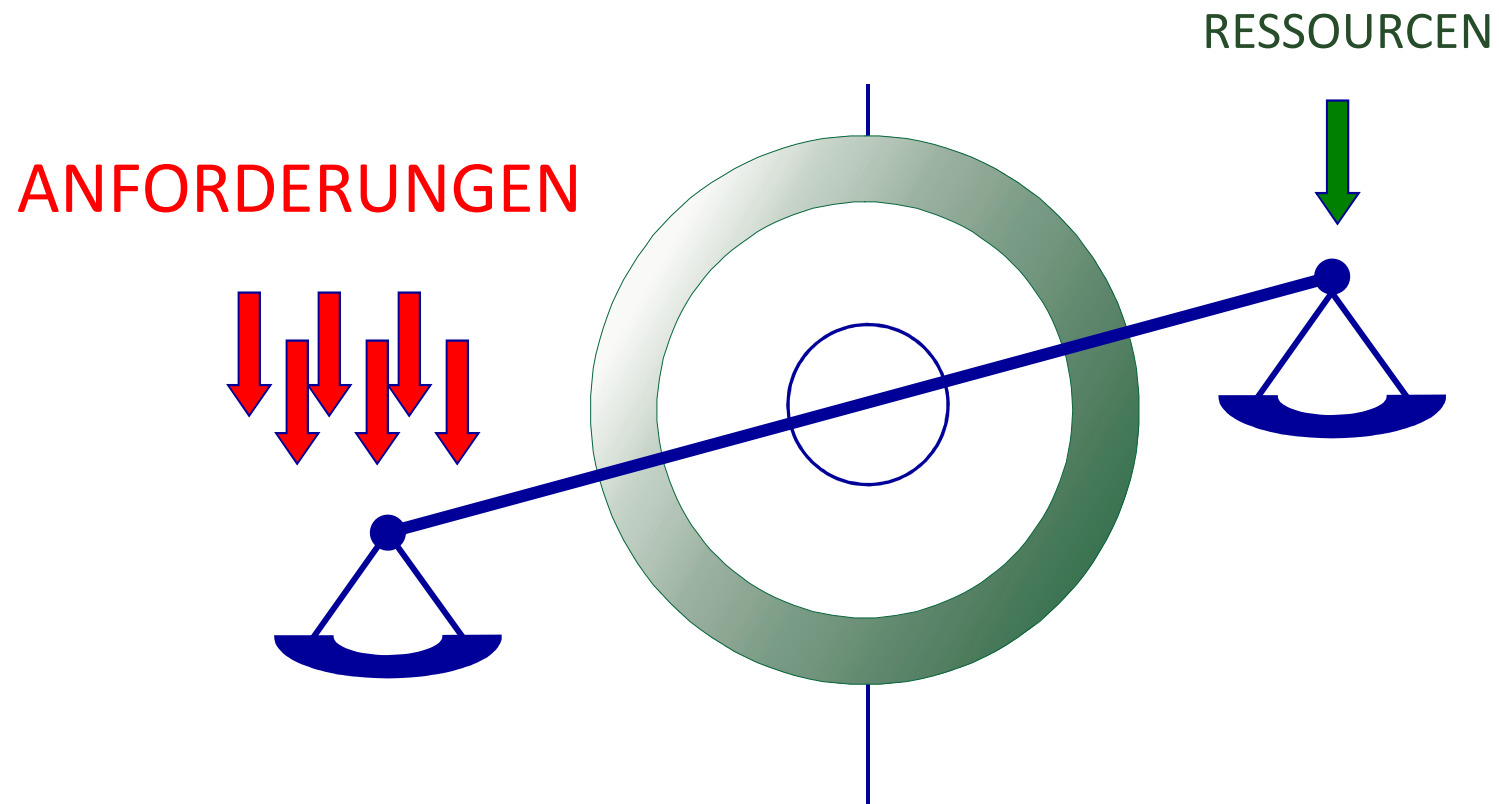


Dr. Schmid  Dr. Schmid OG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

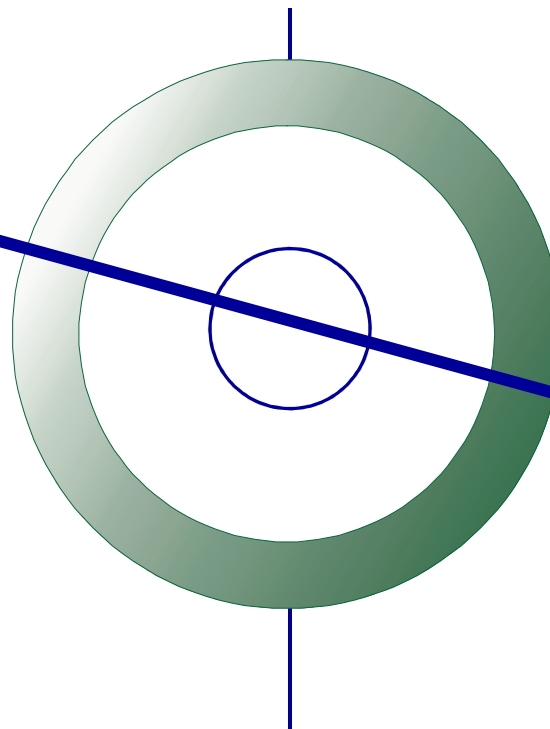
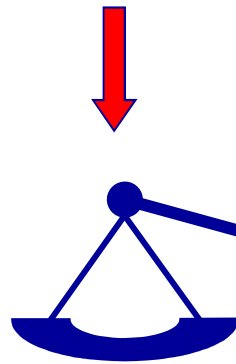
Quelle: Boris Zalokar

Überforderung



Unterforderung „Leerlauf“

ANFORDERUNGEN

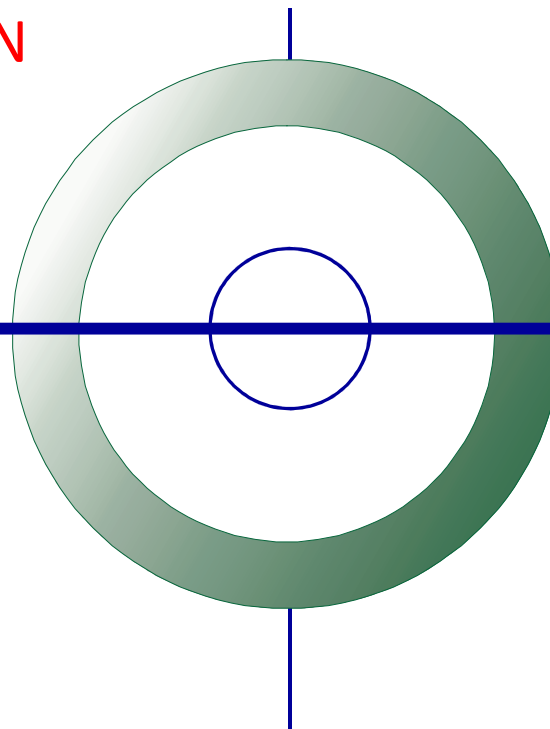
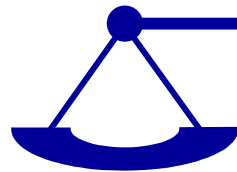
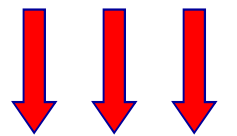


RESSOURCEN

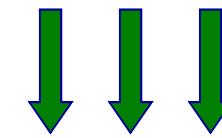


Work-Life-Balance im Gleichgewicht

ANFORDERUNGEN



RESSOURCEN



Wie wird eine gute Work-Life-Balance erreicht?

- Das Leben „managen“ können (Hardiness; Suzanne Kobasa)
 - Engagement „Ich weiß wofür ich lebe.“
 - Herausforderung „Jede Veränderung im Leben stellt eine Chance dar.“
 - Kontrolle „Ich bin selbst für mein Glück verantwortlich.“
- Salutogenese (Aaron Antonovsky)
 - Verstehbarkeit des Lebens
 - Handhabbarkeit (Ressourcen) „Es gibt für alles eine Lösung.“
 - Bedeutsamkeit (Lebenssinn)

Die verschiedenen Lebensbereiche „unter einen Hut bringen“

- Familie
- Freunde und Sozialkontakte
- Beruf
- Ehrenamtliche Tätigkeiten (Vereine, etc.)
- Hausarbeiten
- Hobbys
- Muße & Entspannung
- etc.



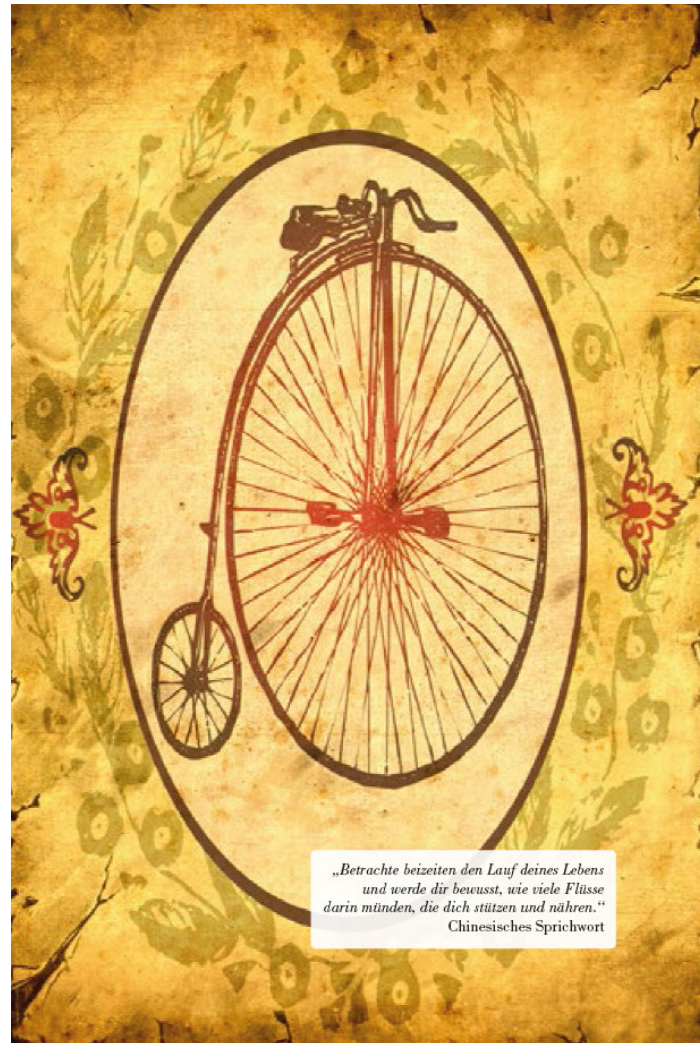
Nahrung für die Seele - Das Lebensrad der fünf Speichen

*„Betrachte beizeiten den Lauf
deines Lebens und werde dir
bewusst, wie viele Flüsse darin
münden, die dich stützen und
nähren.“*
Chinesisches Sprichwort

Aus: „abschalten & auftanken.“ 2015
von Dr. Norman Schmid

Dr. Schmid  Dr. Schmid OG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG



*„Betrachte beizeiten den Lauf deines Lebens
und werde dir bewusst, wie viele Flüsse
darin münden, die dich stützen und nähren.“*
Chinesisches Sprichwort

Neue Wege gehen

*„Im Wald zwei Wege boten sich mir dar,
und ich nahm den, der weniger
begangen war.“*
Henry David Thoreau

Aus: „abschalten & auftanken.“ 2015
von Dr. Norman Schmid

Dr. Schmid  Dr. Schmid OG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG



Das Schöne im Alltag betrachten

*„Man sollte wenigstens einmal am Tag
ein kleines Lied hören,
ein gutes Gedicht lesen,
ein schönes Bild betrachten,
und, wenn möglich,
ein paar vernünftige Worte sagen.“*
Johann Wolfgang von Goethe

Aus: „abschalten & auftanken.“ 2015
von Dr. Norman Schmid

Dr. Schmid  Dr. Schmid OG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

- Infos & Download

Vorträge und Workshops der NÖGKK, etc.

- www.worklifebalance.at
- www.schmid-schmid.at

- Berufsverband NÖ Psychologen

- www.psychnet.at

