



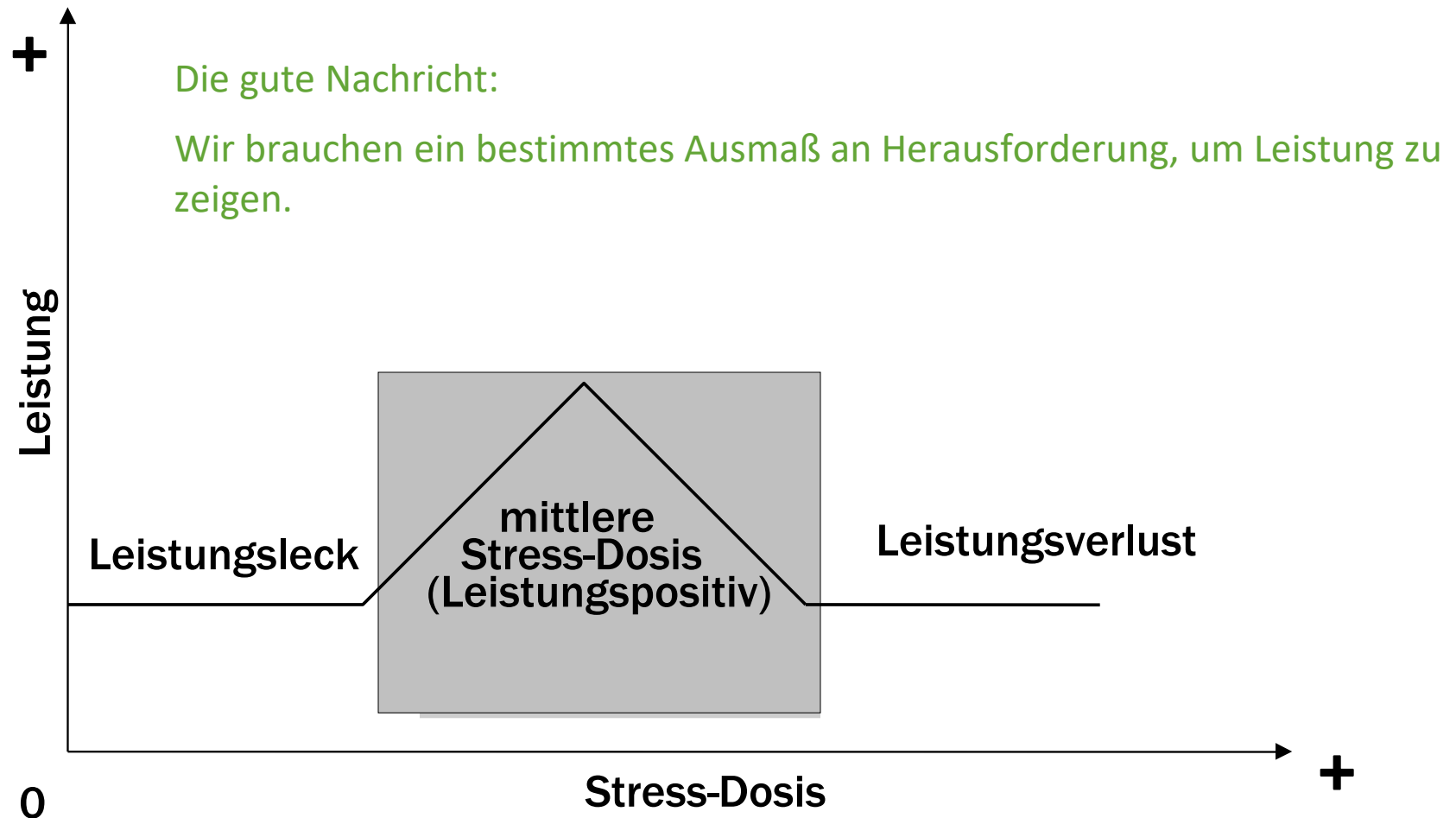
# Stressbewältigung - Burnout. Von den neurobiologischen Grundlagen zur Prävention

Prof. Dr. med. Michael Sadre-Chirazi – Stark

Institut Prof. Stark  
Psychotherapeutisches Zentrum für Diagnostik und Behandlung  
von Stress und Erschöpfung

Vortrag Helene Lange Gymnasium Hamburg 2021

# Stress-Dosis & Leistung



Quelle: F. Richter, 2009



# Neurobiologische Zusammenhänge

## Der Säbelzahn tiger-Reflex

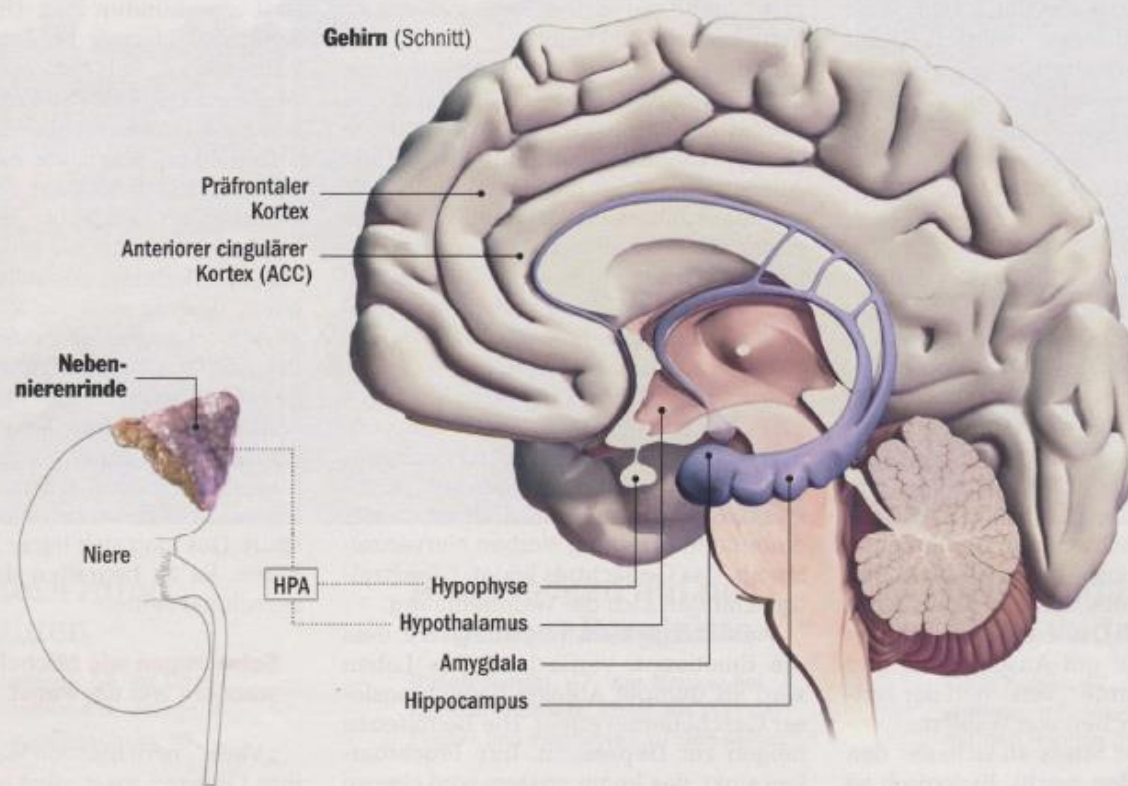
Stressreaktion – ein Urprogramm zur Rettung vor Gefahr



Jensen, M.; Hoffmann, G. u. a.: Diagnosenübergreifende  
Psychoedukation. © Psychiatrie Verlag 2014

## Das zentrale Entspannungsorgan

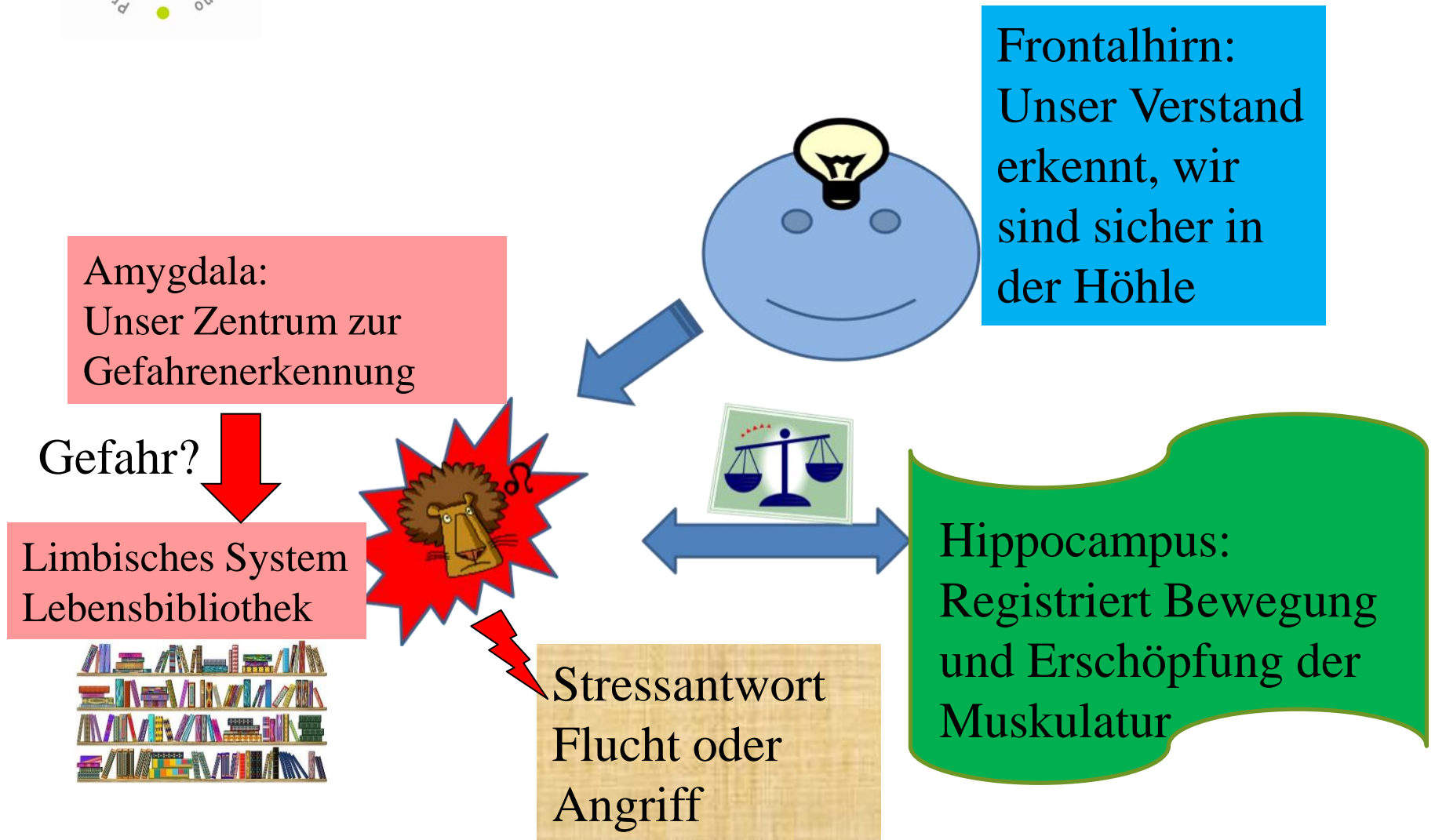
Herausforderungen setzen im Gehirn eine Stressreaktion in Gang, die Kräfte aktiviert und so deren Bewältigung sichert. Doch wer zu viel arbeitet, kann nach der Erregung oft nicht mehr abschalten.



## Unser alter Feind als wir von den Bäumen stiegen



# Automatische Stressantwort



# Amygdalareaktion

Flucht oder Angriff

Ermöglicht durch spezifische Reaktion des autonomen Nervensystems

Fokussieren auf die Gefahr

(Konzentration, Aufmerksamkeit)

Muskulärer Apparat

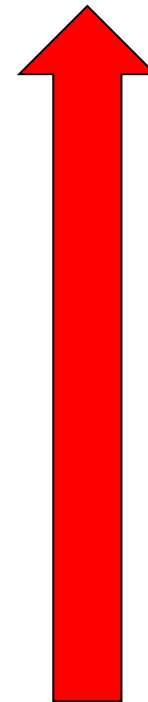
(Optimierung der Kraftentfaltung)

Atmung

Puls

Zucker

Schweißbildung



Sympathikus



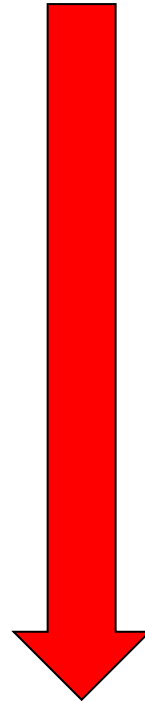
# Amygdalareaktion

Flucht oder Angriff

Ermöglicht durch spezifische Reaktion des autonomen Nervensystems

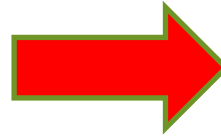
Heruntergeregelt, um Kraft zu sparen für die Abwehrreaktion:

- Erholung, Reparatur, Schlaf
- Magen-Darm, Verdauung, Nahrungsverwertung
- Sexualorgane, Fortpflanzungsfähigkeit
- Spezifisches Immunsystem,
- Aufbau, Orientierung



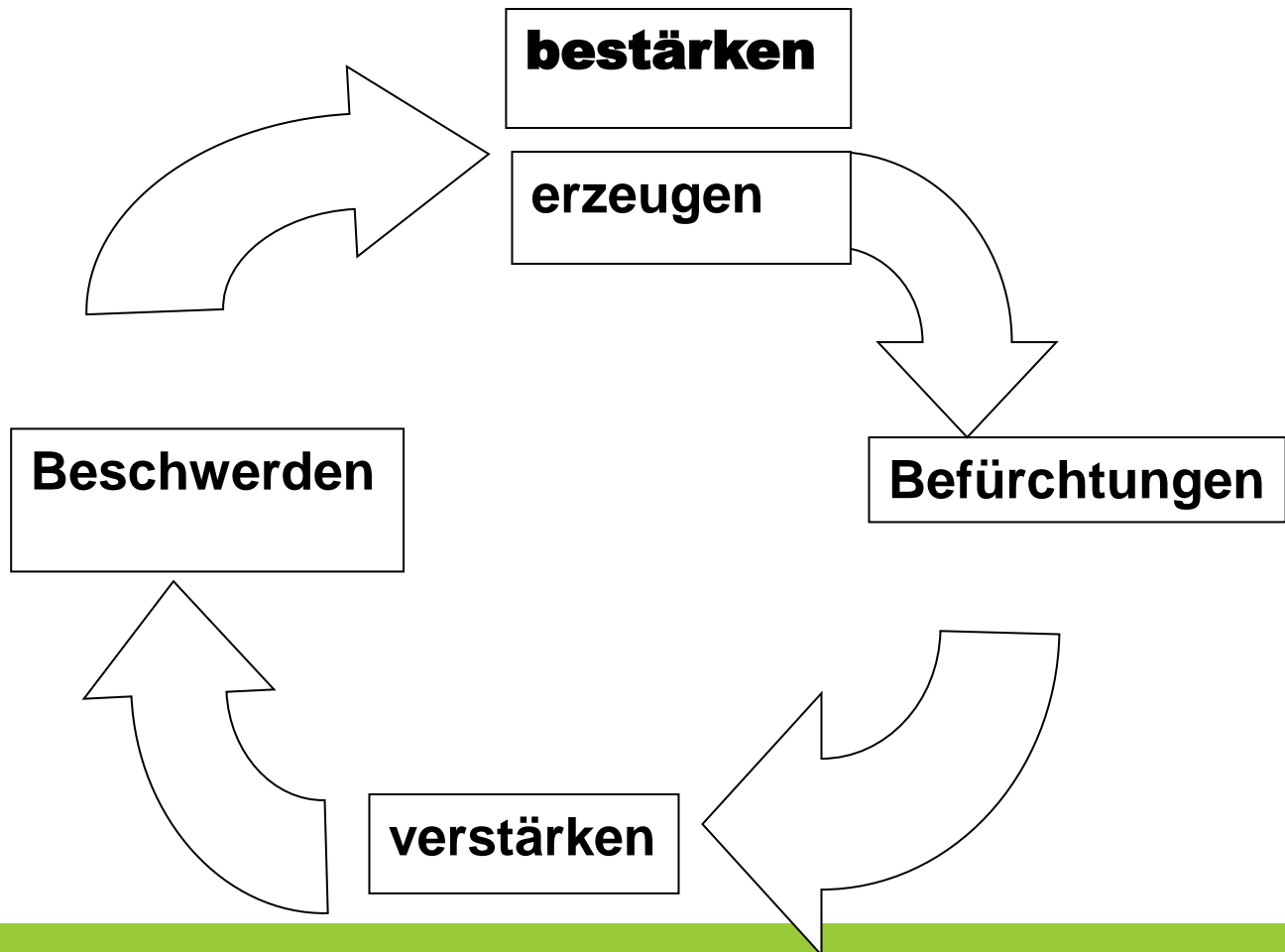
Parasympathikus

# Die Welt heute

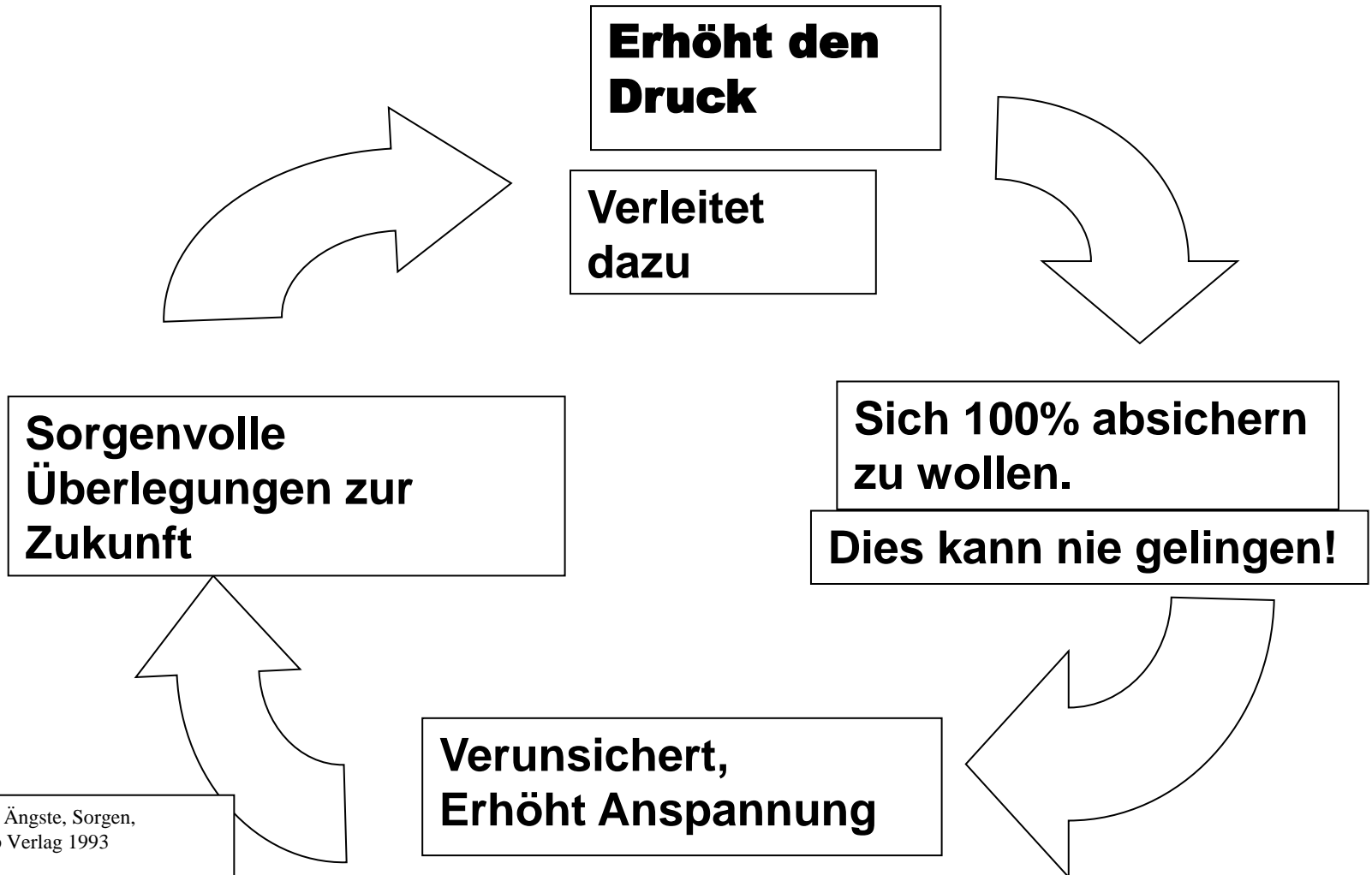


Dieselbe automatische Stressantwort, aber heute unbewusst und mit der Tendenz, chronisch präsent zu sein

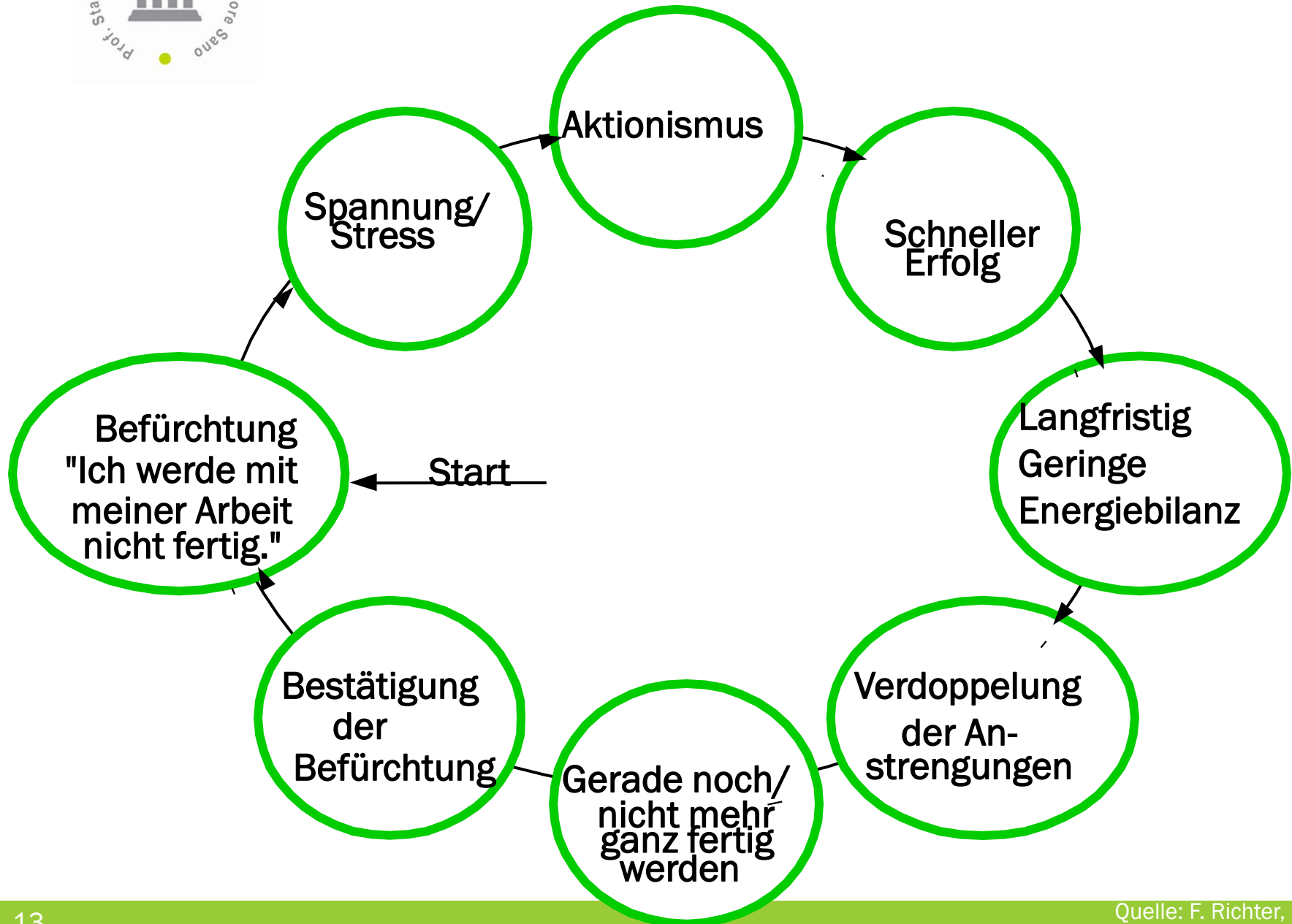
# Der Teufelskreis der Selbstbeobachtung



# Der Teufelskreis der Leistungserwartung

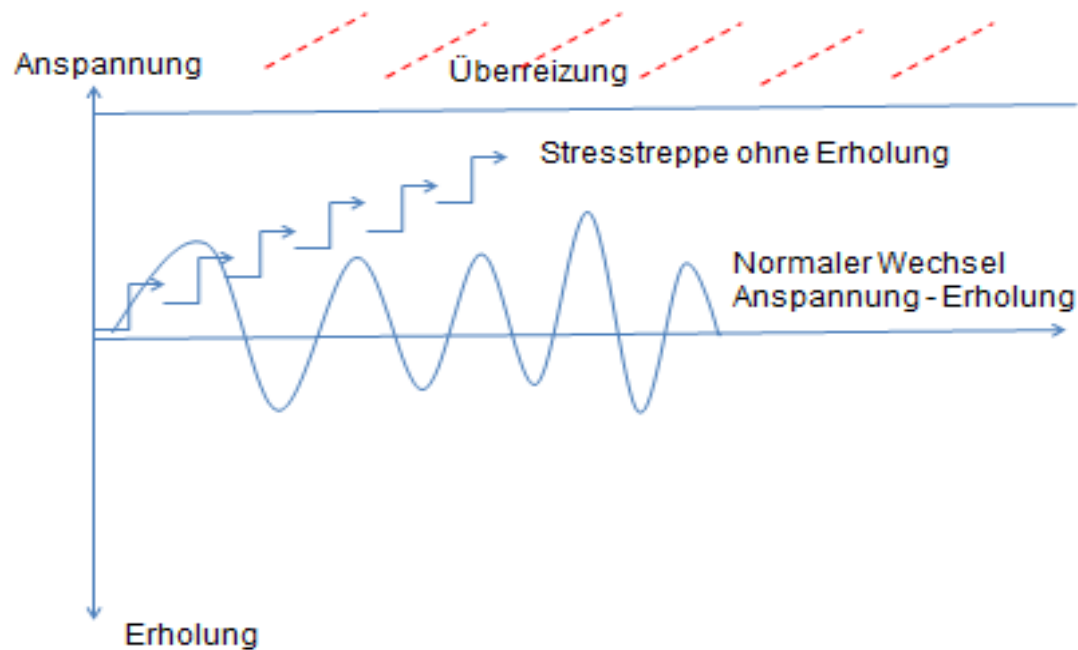


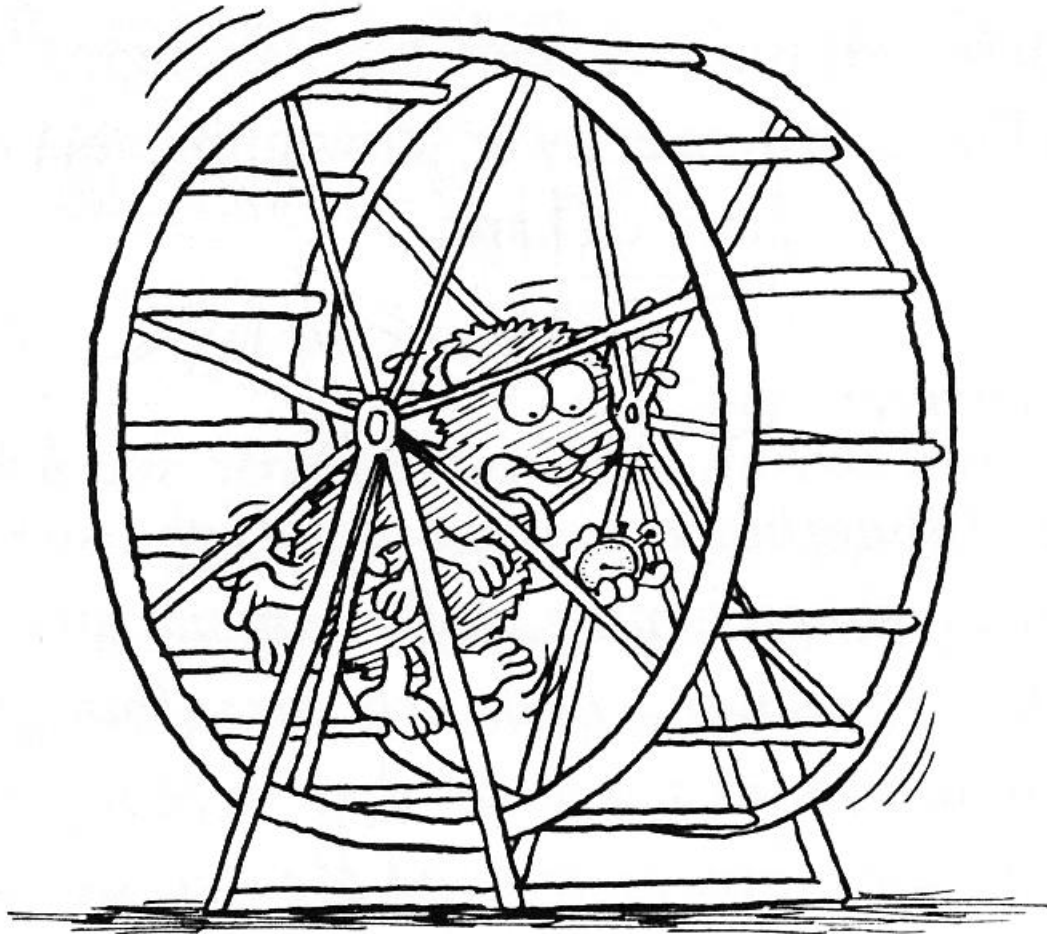
# Teufelskreis des Aktionismus



# Das Modell der Stresstreppe

## Fehlende Erholungsphasen erhöhen die Grundspannung





Quelle: F. Richter, 2009

# Amygdalareaktion

## Chronifizierung der Regulationsstörung Sympathikus

Fokussieren auf die Gefahr  
(Konzentration,  
Aufmerksamkeit)

Muskulärer Apparat  
(Optimierung der  
Kraftentfaltung)

- Atmung
- Puls
- Zucker
- Schweißbildung



Kognitive Überlastung  
(Konzentration, Merkfähigkeit,  
Multitasking)

Schmerzsyndrome, Glieder, Faszien, Kopf,  
Verspannungen

- Atemprobleme, Asthma
- Blutdruckschwankungen, Schwindel
- Gewichtsprobleme, Diabetes
- Neurodermitische Empfindlichkeiten



# Amygdalareaktion

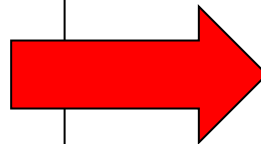
## Chronifizierung der heruntergeregelten Parasympathikus

Erholung, Reparatur, Schlaf

Magen-Darm, Verdauung,  
Nahrungsverwertung

Sexualorgane,  
Fortpflanzungsfähigkeit

Spezifisches Immunsystem,  
Aufbau, Orientierung



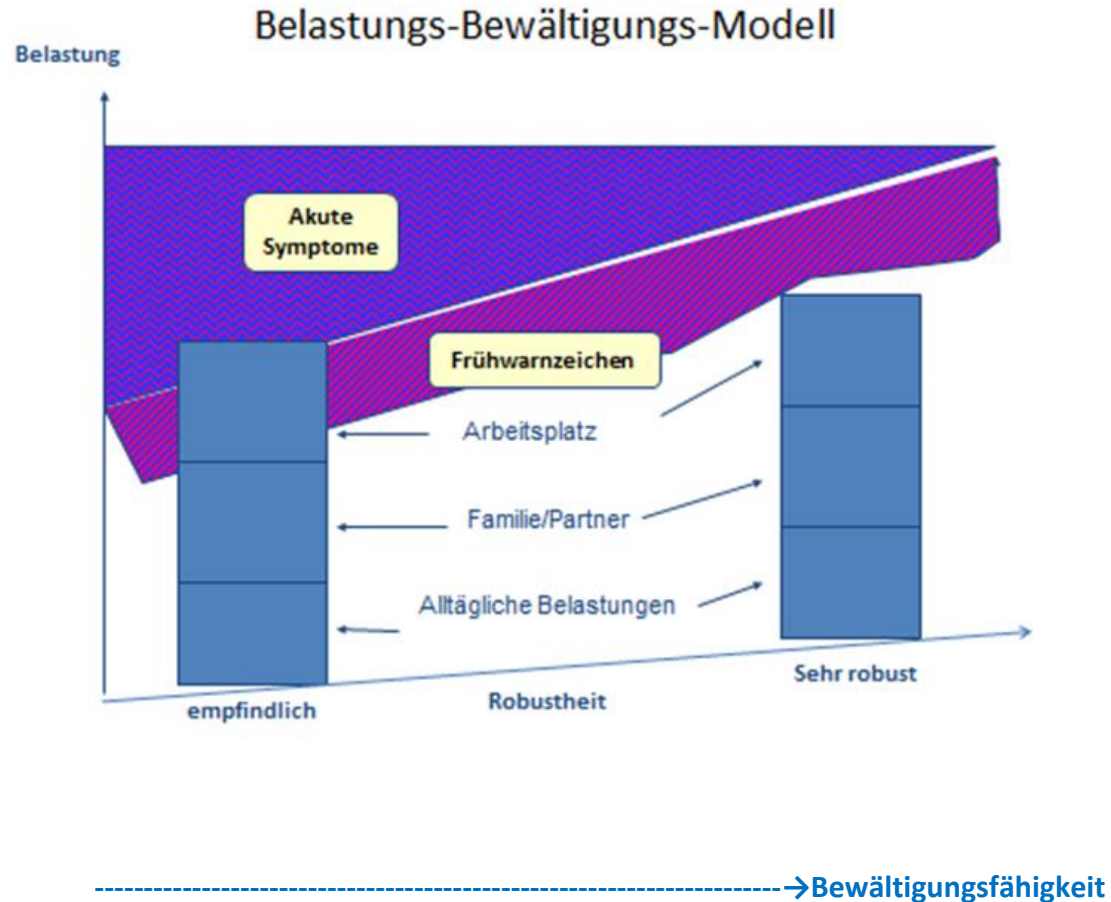
Schlafstörungen, nicht erholsamer  
Schlaf

Reizdarm, Verdauungsstörungen,  
Nahrungsverwertungsstörungen

Menstruationsstörungen,  
Erektionsstörungen, Libidoverlust

Spezifisches Immunsystem,  
Störungen im Aufbau,  
Orientierung

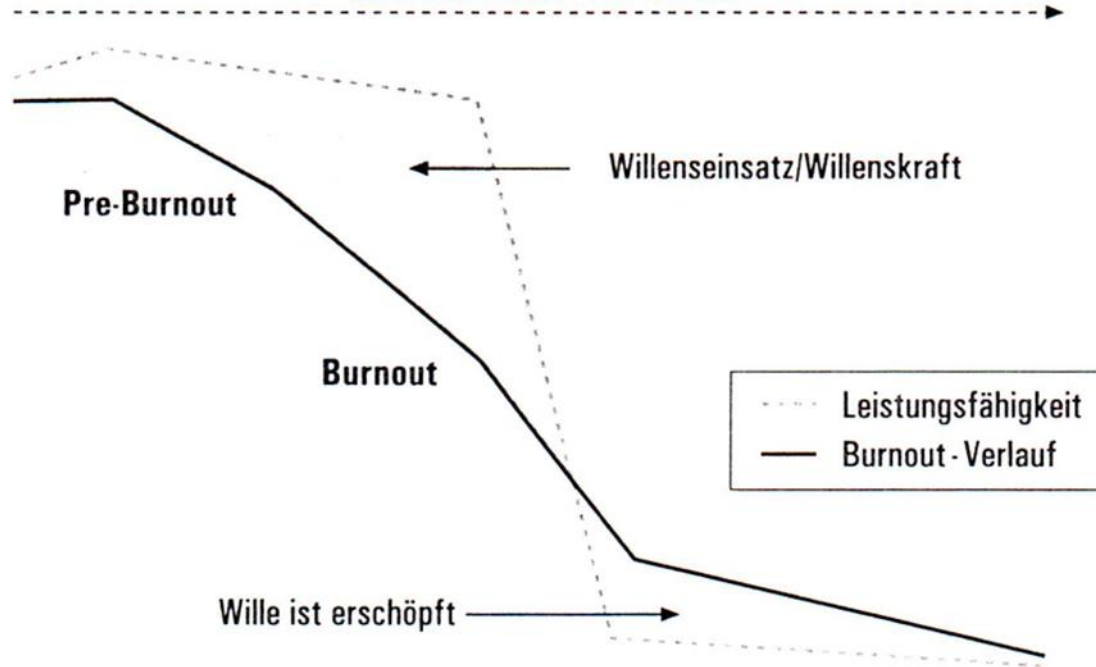
## 2.4.17: Das Belastungs-Bewältigungs-Modell



# Wie verläuft ein Burnout?

## Von der Begeisterung zur Erschöpfung

1. Phase: **Überaktivität**
2. Phase: **Reduziertes Engagement**
3. Phase: **Tatsächlicher Abbau der Leistungsfähigkeit**
4. Phase: **Verzweiflung**



Graphik: Zeitlicher Verlauf des Burnouts



# Ursachen des Burnout

## Persönliche Ursachen

ungünstiges Stressmanagement

hohe Erwartungen und Ansprüche an sich selbst

starke Emotionalität

labiles und geringes Selbstwertgefühl

ausgeprägter Wunsch nach Anerkennung

unrealistische Situationswahrnehmung bzw. Erwartungen



# Symptomatik

Emotionalität

Psychosomatische Reaktionen

Soziale Folgen



# Emotionalität

Gefühle der Hilflosigkeit

Insuffizienzgefühle

verringertes Selbstwertgefühl

starke Stimmungsschwankungen,

häufige Depressivität, Pessimismus, Fatalismus

Gefühl von innerer Leere, Apathie

Bitterkeit, Ärger und Aggressivität

Ungeduld, Reizbarkeit und Nervosität



# Psychosomatische Reaktionen

Unfähigkeit zur Entspannung in der Freizeit

Schlafstörungen

Muskelferspannungen

Kopfschmerzen

Magen-Darm-Beschwerden

Vegetative Folgen (Herzklopfen, erhöhter Blutdruck)

Engegefühl in der Brust

Reduzierte Immunabwehr



# Soziale Folgen

Verflachen der Freizeitbeschäftigungen: Handy, TV, Computer

gestörtes Essverhalten

Familienprobleme

Schule / Beruf macht keinen Spaß mehr

Alkohol- und Zigarettenkonsum

Missbrauch von Beruhigungsmitteln



VON  
AUGSBURG  
BIS  
ZEVEN

# DIE ZEIT

Europcar  
DICHTESTES  
STATIONSNETZ

PREIS DEUTSCHLAND 4,00 €

WOCHENZEITUNG FÜR POLITIK WIRTSCHAFT WISSEN UND KULTUR

1. Dezember 2011 DIE ZEIT Nr 49

## Noch jemand ohne Burn-out?

Ausgebrannt – das  
Leiden ist ernst.  
Doch diese Diagnose  
erhalten jetzt auch  
Menschen, denen ganz  
anders geholfen  
werden müsste.  
Und manch einer ist  
gar nicht krank



WISSEN SEITE 39–41

Trefffoto: Fotofline/Corbis

## Merkels letzte Karte



Lange hat die Kanzlerin  
gezaudert. Mit einem  
Geheimplan will Angela Merkel  
jetzt den entscheidenden Stich  
machen. Für die Rettung  
Europas bleiben ihr nur noch  
ein paar Tage Zeit  
Wirtschaft Seite 23–25

# Wer ist betroffen?

Da es keine einheitlichen diagnostischen Kriterien für das Phänomen Burnout gibt, ist eine Angabe zur Häufigkeit des Burnout-Syndroms wissenschaftlich schwer möglich.

## Aus der Literatur:

Fast immer Personen mit Mehrfachbelastungen

Tätigkeiten mit hohem Zeit-, Kosten- und Termindruck bei gleichzeitig „schlechtem Arbeitsklima“

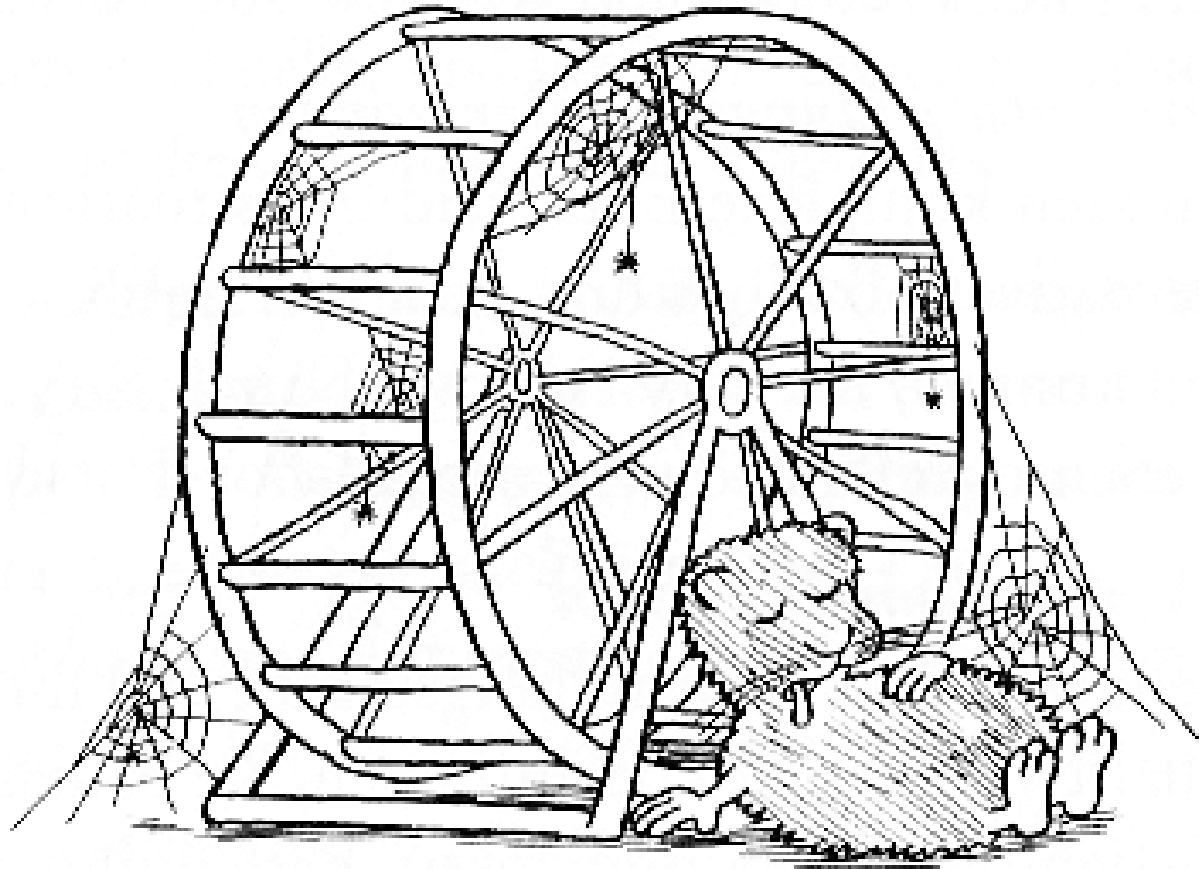
Berufe mit relativ geringer sozialer Anerkennung z.B. Soziale und pflegerische Berufe

Berufe, die unter gesellschaftlichem Erwartungsdruck stehen z.B. Pädagogische Berufe

Zunehmend Schüler !!

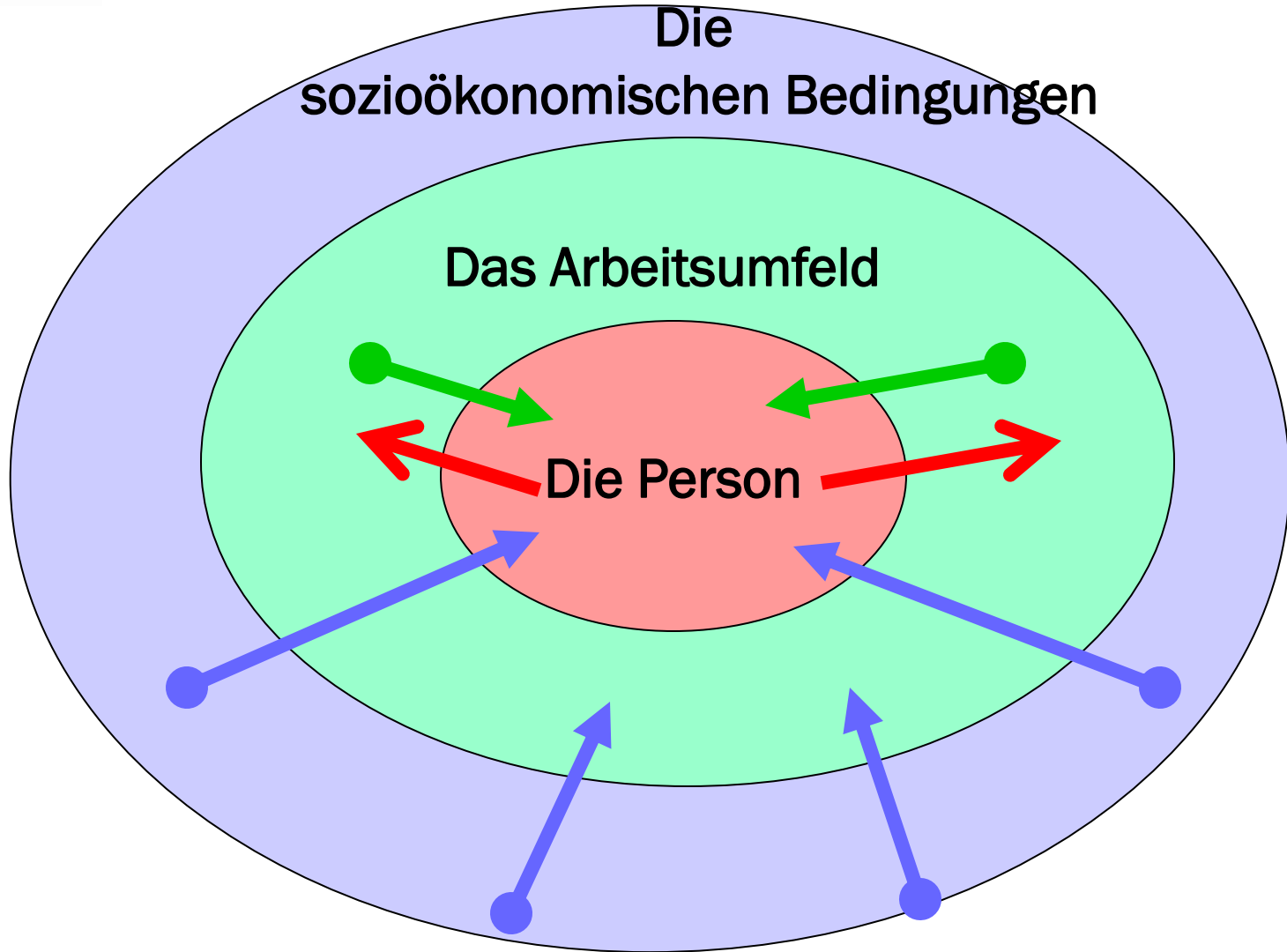


# I. Warum hat jemand ein Burnout-Syndrom?



Quelle: F. Richter, 2009

# Interaktionsmodell Burnout Faktoren





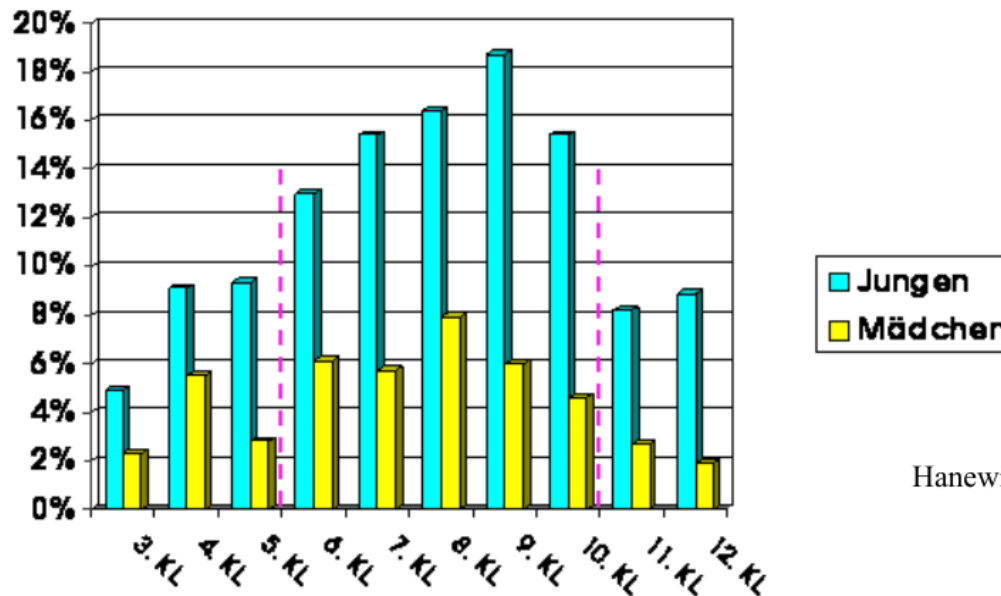
# Die Persönlichkeit

Individuelle Strategien

Unbewusste Haltungen

# Mobbing in der Schule als Ursache für lebenslange Selbstunsicherheit

Verbreitung von Mobbern nach Klassenstufen:



Hanewinkel & Knaack (1997)

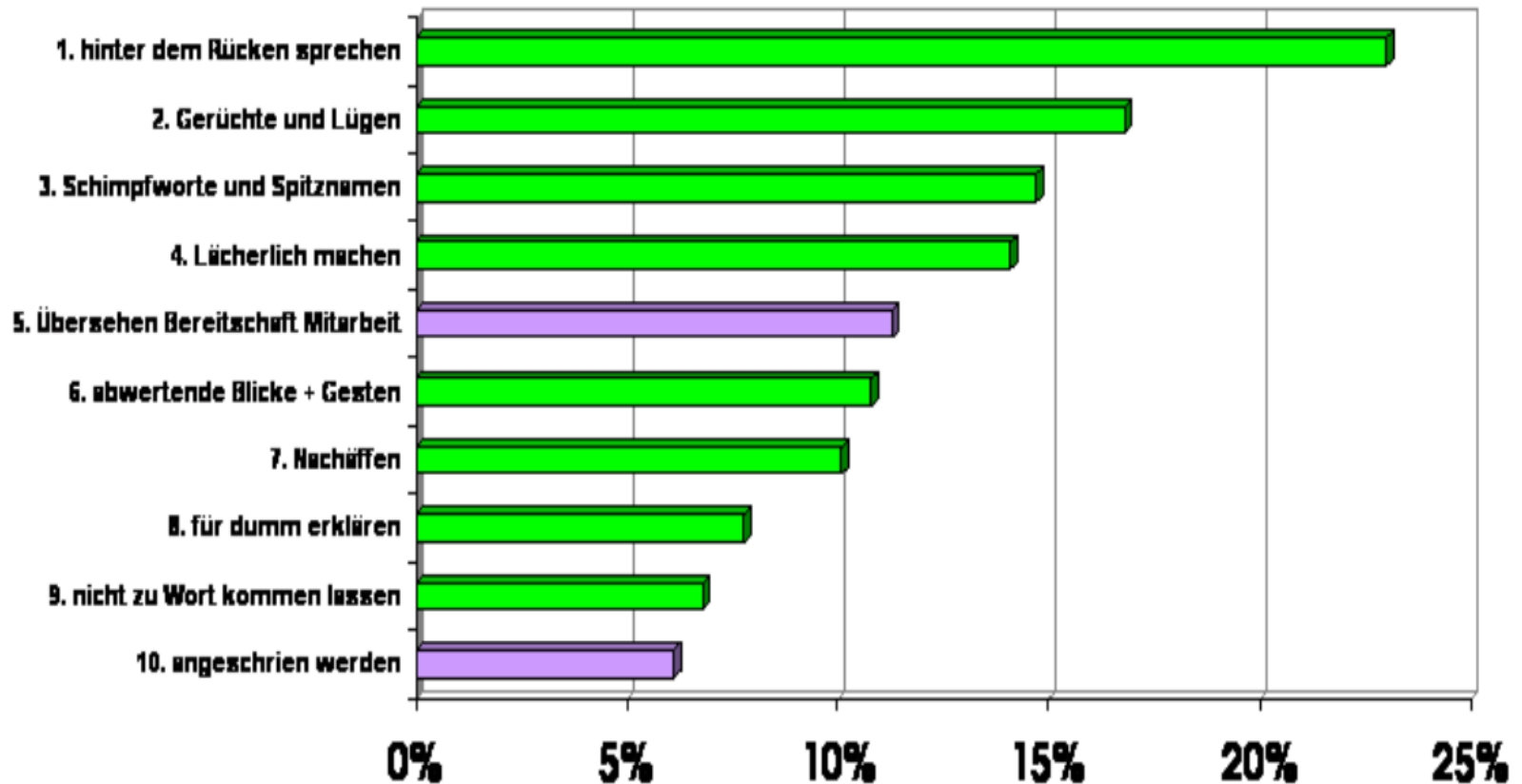
Achtung Cyber Mobbing auch während Lockdown

Mobber sind **besonders häufig zwischen 6. und 10. Klasse** anzutreffen.

Mobber sind **überwiegend männlich**.

## Wie wird gemobbt?

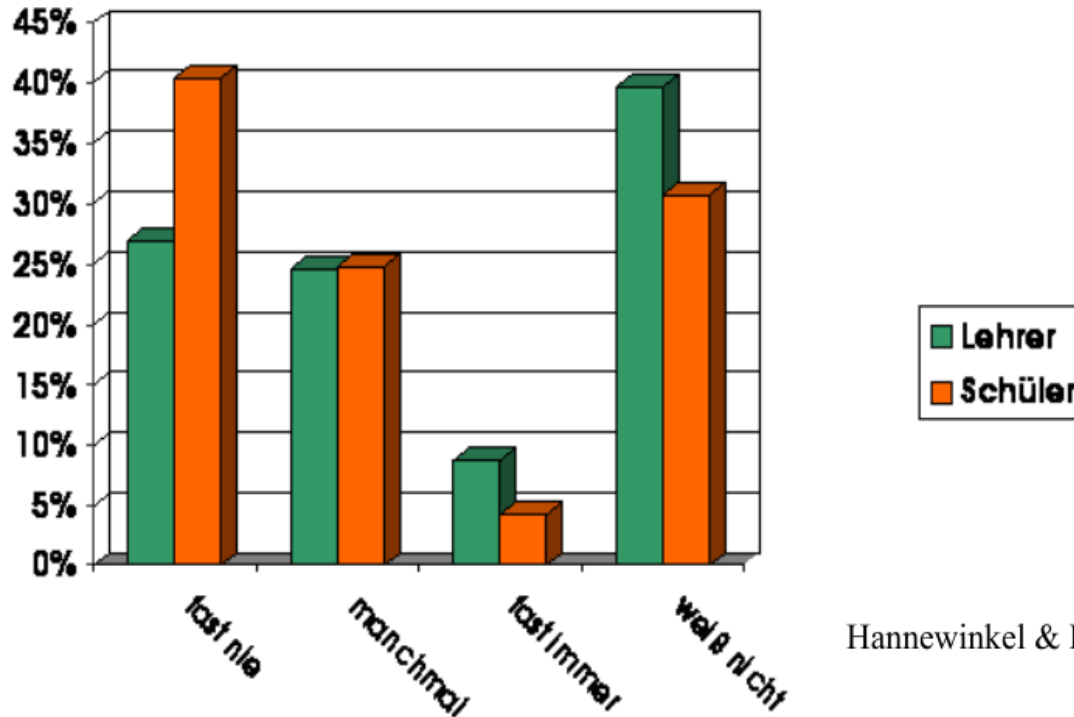
Verbreitung einzelner Mobbing-Aktivitäten unter Schülern:





# Ausgeliefert Sein

Verbreitung des Unterbindens von Mobbing aus Schülersicht:



Hannewinkel & Knaack (1997) Stichprobe 14788



# Zahlen zum Mobbing I

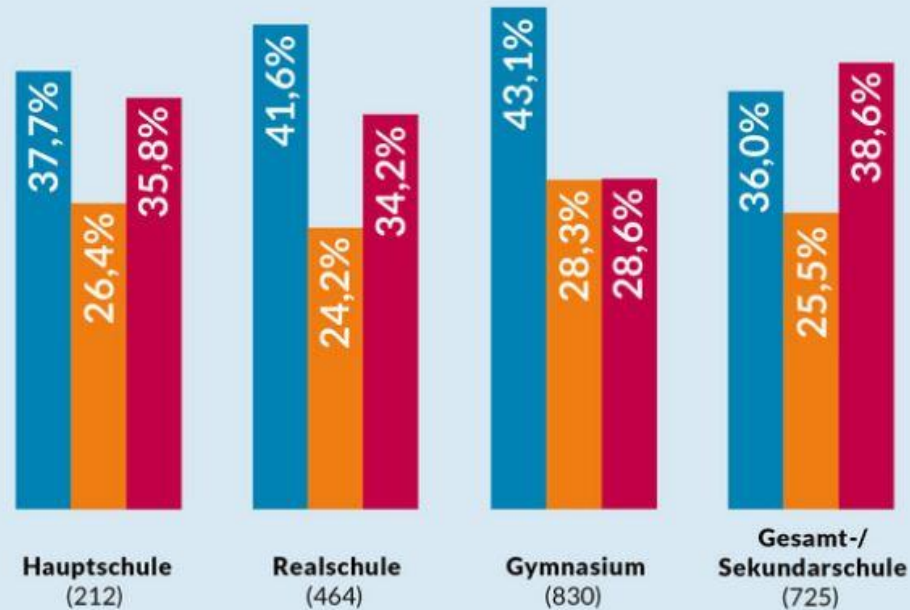
- Jede\*r zweite Fünftklässler\*in ist in der Schule von Gewalt betroffen.
- Jede\*r sechste Schüler\*in wird gemobbt.
- Mobbing unter Kindern und Jugendlichen findet zu 80 Prozent innerhalb der Schule statt.
- 80 Prozent der Schüler\*innen wollen lernen, wie sie besser miteinander umgehen können.
- Quelle: Zeichen gegen Mobbing e.V. [Mobbing in Zahlen: Fakten aus der Schule](#) • [Zeichen gegen Mobbing e. V. \(zeichen-gegen-mobbing.de\)](#)

# Zahlen zum Mobbing II

## Ausgrenzungs- und Gewalterfahrungen an Schulen (10 – 14 J.)

■ Keine Übergriffe    
 ■ Eine Übergriffsform\*    
 ■ Zwei oder drei Übergriffsformen\*

\*Bei den Übergriffsformen handelt es sich um Hänkeln, Hauen & Ausgrenzen.



Quelle: Children's Worlds+ (Bertelsmann Stiftung 2019)

| BertelsmannStiftung



# Persönlichkeitsfragebogen: Persönlichkeitsstile

Selbstbestimmung

Fremdbestimmung

Sensibilität

Fröhlichkeit

Erfolgswille

Harmoniebedürfnis

Intellektualität

Sicherheitsstreben

Hilfsbereitschaft

Kampfbereitschaft

Sentimentalität

Gerechtigkeitssinn



# Persönlichkeitsfragebogen

Konstellationen, die eine Burnoutgefährdung nahelegen:

Starke Emotionalität

Hoher Wunsch nach Selbstbestimmung

Ablehnung von Fremdbestimmung

Hohes Harmoniebedürfnis

Geringe Kampfbereitschaft

Hoher Gerechtigkeitssinn



# Soziale und organisationspsychologische Ursachen

Unklare Erfolgskriterien

Fehlendes Feedback

wenig Anerkennung

Mangel an Autonomie und Handlungsspielraum

wenig Entfaltungsspielraum

Überforderung und Zeitdruck

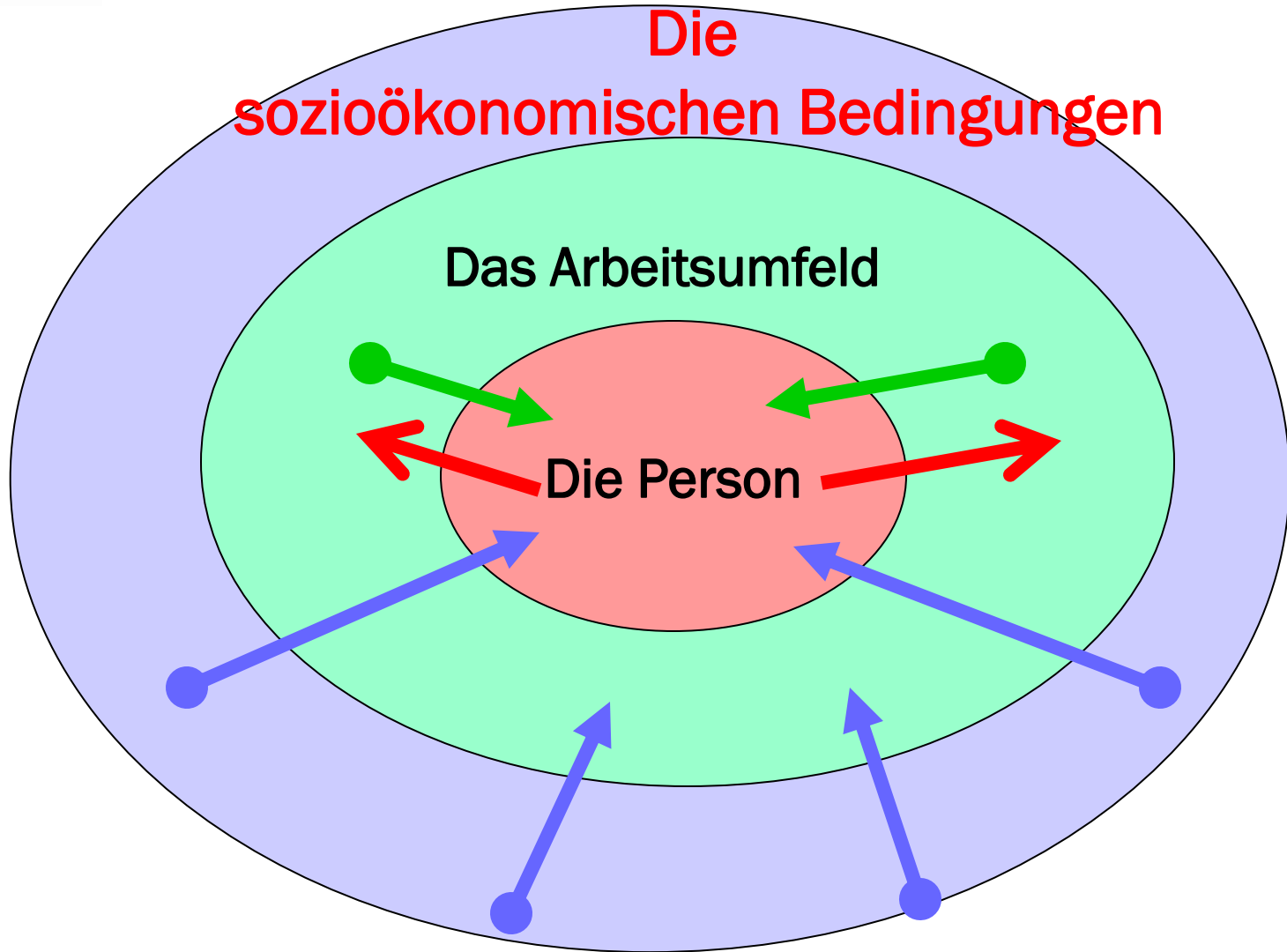
negatives betriebliches Klima

Allgemeine Unzufriedenheit

gleichförmige Routine

wenig soziale Unterstützung

# Interaktionsmodell Burnout Faktoren

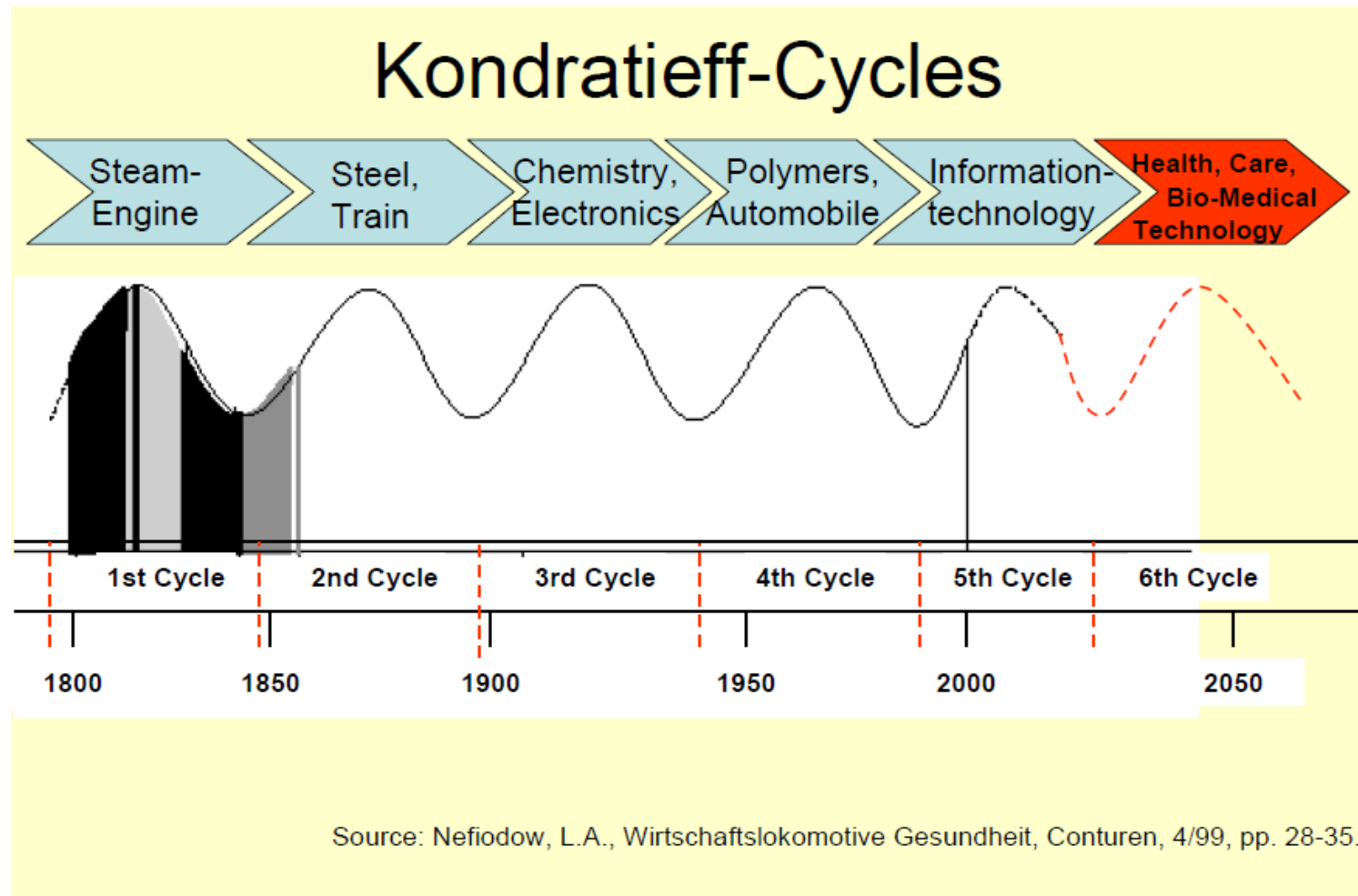




# Neue sozioökonomische Bedingungen



## Demands of information technology





# Die ökonomischen Bedingungen verschärfen sich

Forderungen an den „modernen“ Arbeitnehmer:

Höchstmass an Mobilität

Höchstmass an Flexibilität:

- bzgl. Arbeitsfeld
- bzgl. Zeitmanagement

Höchstmass von Weiterbildungsanforderungen



# Was sind die neuen Arbeitsbelastungen?

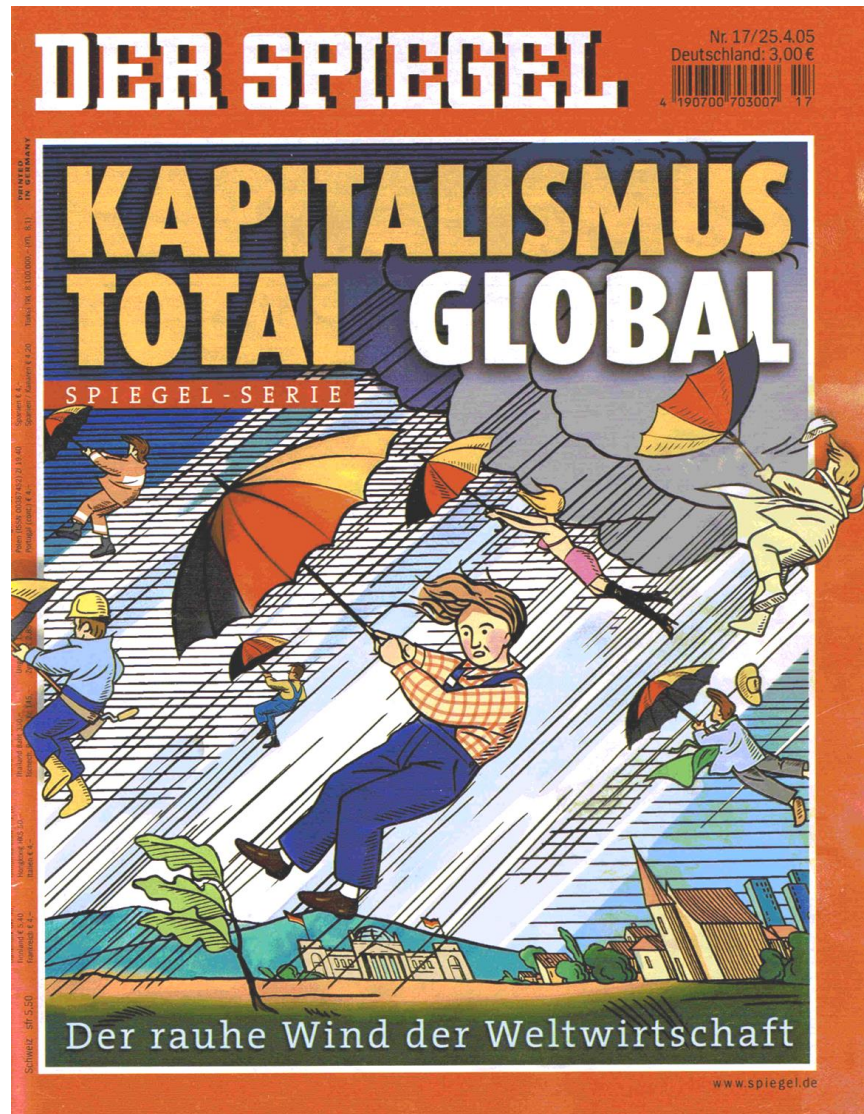
## Überhöhte Anforderungen

durch erhöhte psychomentale Anforderungen sowie Anforderungen an höhere Flexibilität und „soft skills“ entsteht ein höheres Konfliktpotential im psychosozialen Bereich

gestiegene Qualitätsanforderungen, Zurückverfolgbarkeit von Fehlern, hohe Informationsdichte, Druck zu lebenslangem Lernen, Erwartung schneller Reaktionszeiten, Online Unterricht!!

in manchen Bereichen Arbeit in virtuellen Teams über Zeitzone und kulturelle Grenzen hinweg

25.4.2005





Quelle: F. Richter, 2009



# Die Folgen: Gesellschaftliche Dimension

Diagnose Depression stieg auf Rang 3 der wichtigsten Einzeldiagnosen für Arbeitsunfähigkeit, nur noch übertroffen von Rückenschmerzen und Atemwegserkrankungen

bedeutsamsten Zuwächse seit 2005 entfallen vollständig auf Diagnosen aus dem Bereich „Psychische Störungen“

überproportionaler Anstieg bei Arbeitslosen um 13,5 %, bei Berufstätigen „nur“ um 2,7%

Quellen: DAK Report 2019, Gesundheitsreport TK 2019

Krankschreibungen aufgrund von psychischen Diagnosen stieg in den letzten 10 Jahren um 80%

AOK 2019



# Die Folgen: Gesellschaftliche Dimension

WHO Prognose

Global Burden durch depressive Erkrankungen:

1990 an 4. Stelle

2020 an 1. Stelle



# Die Folgen: Individuelle Dimension

Der Leistungsdruck wird größer; subjektiv und objektiv

Der individuelle Erwartungsdruck an sich selbst wird größer

Es fehlt das Gegenregulativ

- Familie
- Soziales Netz
- Gesundheitsfürsorge





# Haltefunktionen brechen weg

Verlässlichkeit des Arbeitsplatzes - keine  
Zukunft

Familie - nur noch am Wochenende

Soziales Netz, Freunde, Hobbies - keine Zeit

Gesundheitsfürsorge wie Sport - keine Zeit



# Fehlende Gegenregulation

Die gesellschaftlich transportierten  
Gegenmechanismen:

- Konsum aller Art: mein Haus, mein Auto, mein Boot
- außergewöhnliche und damit kostspielige Urlaube

sind in direktem Maße kontraproduktiv.

Keine Kompensation oder Erholung, sondern Beschleunigung der psychischen wie physischen Erschöpfung.



Welche Lösungswege  
gibt es für die Betroffenen?



# Psychoedukation bei Burnout

## Der klassische Zugang: **Wissensvermittlung**

- um Selbsthilfekräfte mobilisieren zu können,
- um Bedarf für weiterführende Psychotherapie zu klären



# Stressmessung

## Labormessung

CRP, Entzündungsparameter

Cortisolspeicheltest

Telomere

## Physiologie

HRV Messung mit Lageveränderung

Hautwiderstand

Mikrovibration der Muskeln

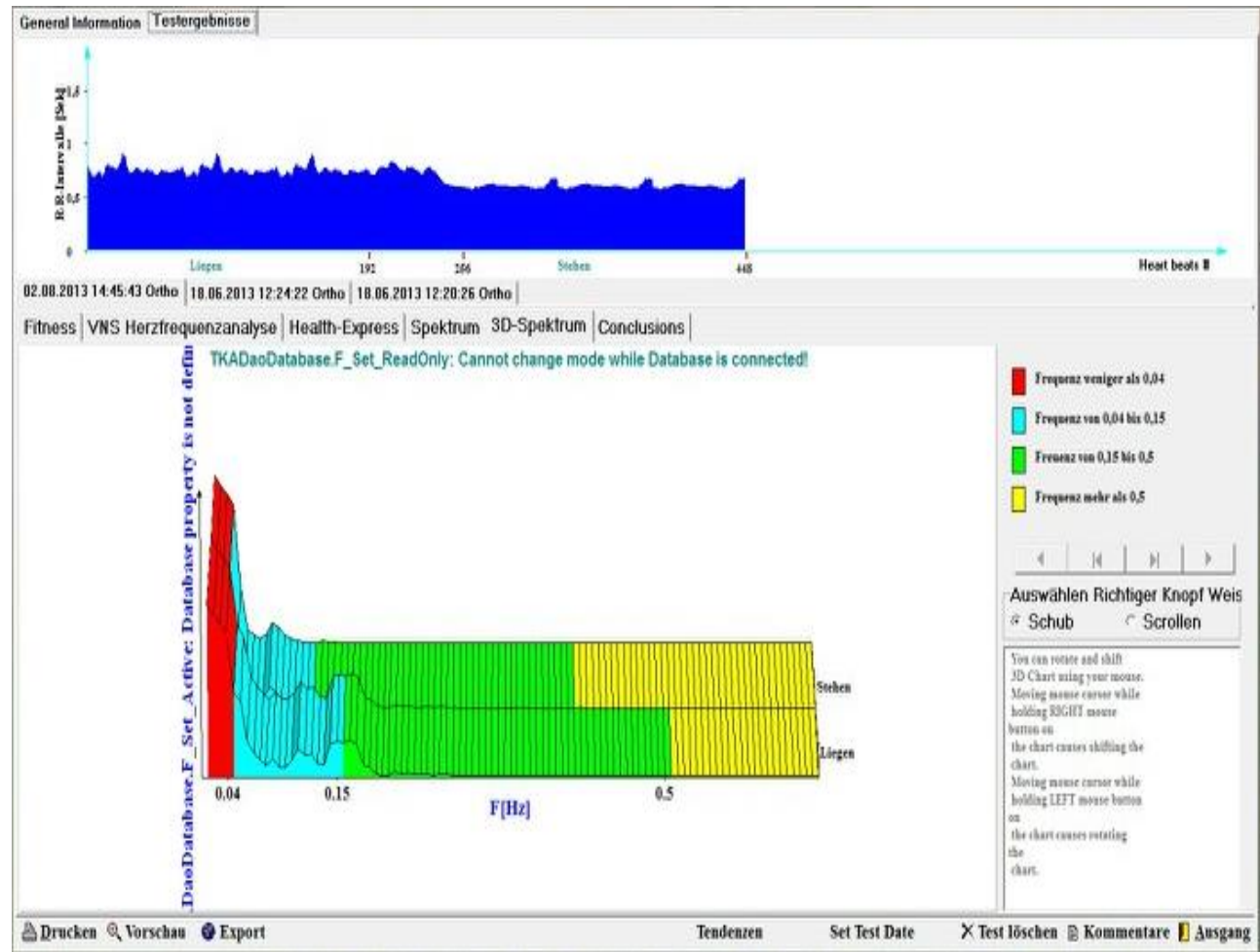
Akupunktur Meridiananalyse

## HRV Analyse im Liegen und Sitzen

Dunkelblau:  
RR Abstände und Amplitude

Hellblau:  
Sympathikus-aktivität

Grün:  
Parasympathikus-aktivität





# Diagnostik

# Fragebögen



Stresszeichentabelle ([www.prof-stark.de](http://www.prof-stark.de))

Welche Stresszeichen sind schon von Ihnen bemerkt worden?

Stresszeichen: Leiden Sie unter:	nie	selten	Gelegentlich	häufig	ständig
Kognitive Störungen					
Konzentrations schwierigkeiten					
Vergeßlichkeit					
Denkblockaden					





Stresszeichentabelle ([www.prof-stark.de](http://www.prof-stark.de))

	nie	selten	Gelegentlich	häufig	ständig
Störungen des Tag- / Nacht Rhythmus					
Einschlafstörungen					
Durchschlafstörungen					
Gerädert aufwachen					
Tagesmüdigkeit					



# Test zum chronischem Stress

**Wie oft haben Sie sich wegen sog. Kleinigkeiten aufgeregt?**

**Wie oft fühlten Sie sich gereizt und überbeansprucht?**

**Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass Ihnen die Kontrolle über die wichtigen Dinge Ihres Lebens entgleitet?**

**Wie oft hatten Sie ein selbstsicheres Gefühl, Ihre persönlichen Probleme gut meistern zu können?**

**Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass Ihnen Ihre Schwierigkeiten über den Kopf wachsen?**



## Test zum chronischem Stress (2)

Wie oft fühlten Sie, dass Sie gelassen über den Dingen stehen können?

Wie oft fühlten Sie, dass sich die Dinge nach Ihren Vorstellungen gut entwickeln?

Wie oft waren Sie in der Lage, Stress und Ärger in Ihrem Umfeld gut zu kontrollieren?

Wie oft mussten Sie sich über Dinge ärgern, die außerhalb Ihrer Kontrolle lagen?

Wie oft hatten Sie das Gefühl, mit den Anforderungen an Sie nicht mehr Schritt halten zu können?

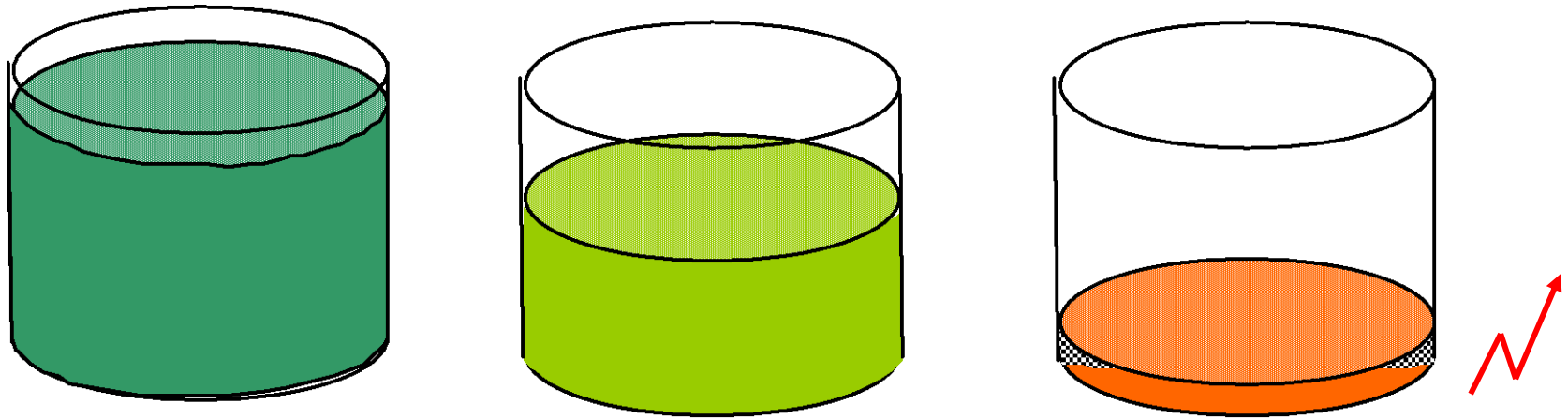


# Präventive und therapeutische Massnahmen



# Das Energiefassmodell (ENFA<sup>®</sup>)

# Das Seelenenergiefass – unser „Benzintank“

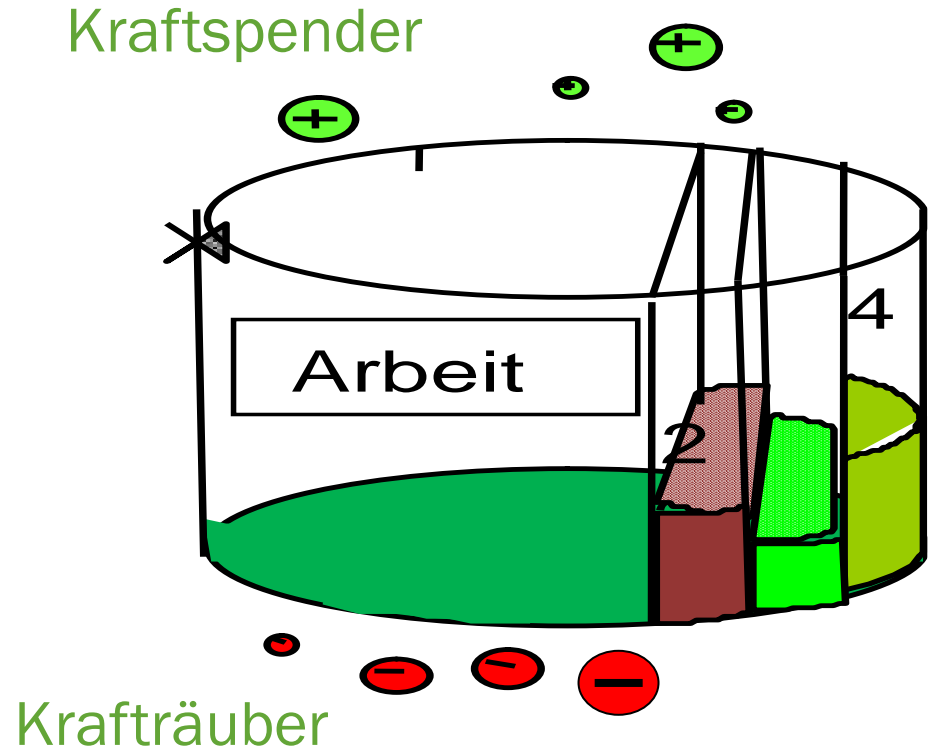


Wie voll ist unser Energiefass?

# Das Energiefass

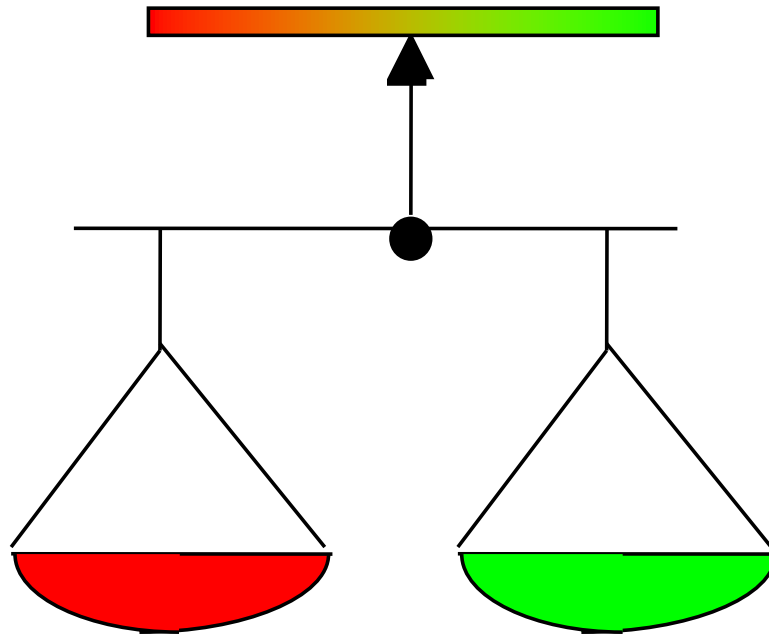
## Lebensfelder

- 1 Arbeit
- 2 Familie
- 3 Freizeit
- 4 Gesundheit



Quelle: Stark & Sandmeyer, Wenn die Seele SOS funkt,  
Rowohlt, 1999

# Die Energiebilanz



Wohin schlägt die Waage aus ?



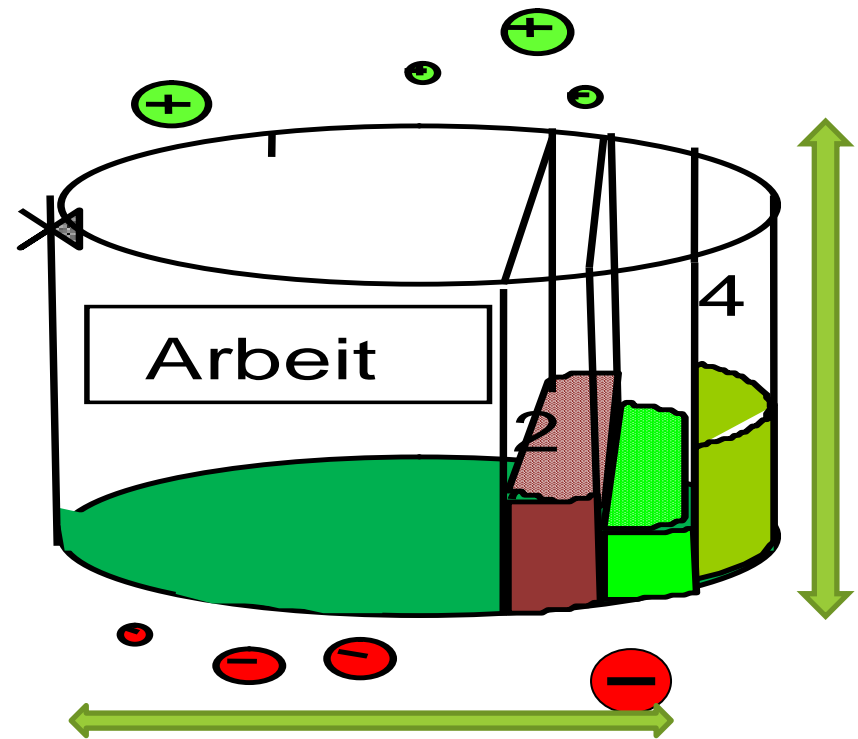
# Das Energiefassmodell

## Lebensfelder

- 1 Arbeit
- 2 Familie
- 3 Freizeit
- 4 Gesundheit

Relativieren  
des Lebensfeldes  
Arbeit

(Wieder) Aufbau der  
Kraftspender



Identifizierung der  
Krafträuber

Quelle: Stark & Sandmeyer, Wenn die Seele SOS funkt,  
Rowohlt, 1999



# Therapeutische Ansätze

## Thema Persönlichkeit

Mentale Einstellungen zu Arbeit und Leistung klären

Motive für persönliches Engagement analysieren

Kränkbarkeiten bearbeiten

Anerkennung auch außerhalb der Kerntätigkeit suchen



# Therapeutische Ansätze (2)

## Thema Stress

Stressmanagement entwickeln

Überlastungszeichen erkennen

Balancen zwischen Spannung und Entspannung  
herstellen

Hobby pflegen



# Bereich Gesundheit und Wohlbefinden

Innere Einstellung zu sich selbst überprüfen

Selbstfürsorge und Achtsamkeit stärken

Ernährung:

Gesunde ausgewogene Inhaltsstoffe und Essensrhythmus planen

Bewegung:

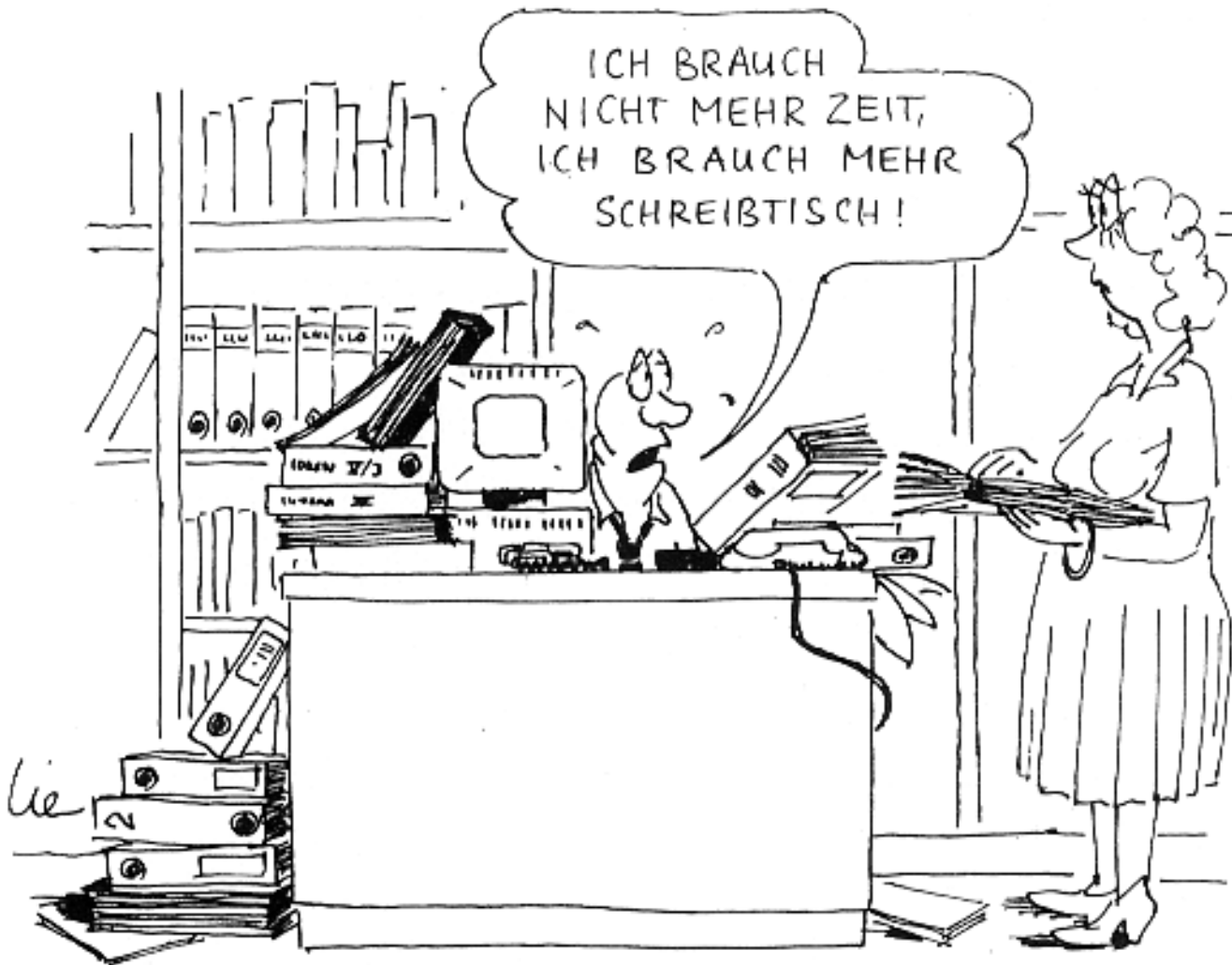
Sport und Stressabbau, Rituale

Welcher Sport passt zu mir

Erholung bewusst planen:

Schlaf, Wohlfühlinseln, Rückzugsräume zu Hause, Urlaubsplanung

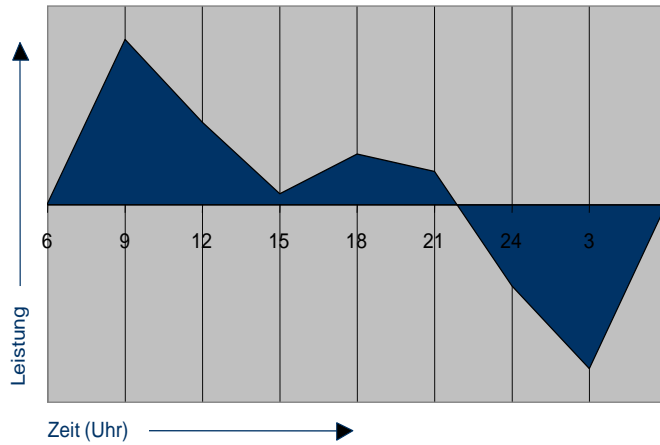
# Das Arbeitsumfeld



Quelle: F. Richter, 2009

# 10.4.2: Tagesleistungskurve

## Tagesleistungskurve

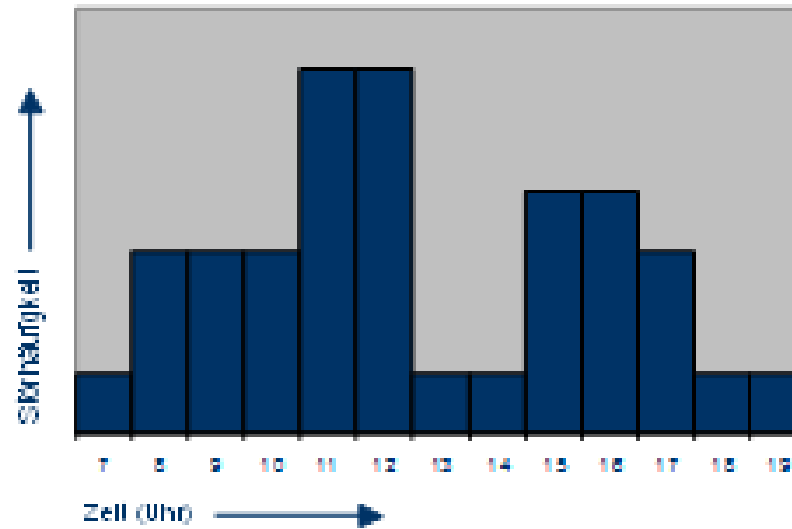


Franziska Richter

Graphik: Tagesleistungskurve

# 10.4.3: Tagesstörkurve

## Tagesstörkurve

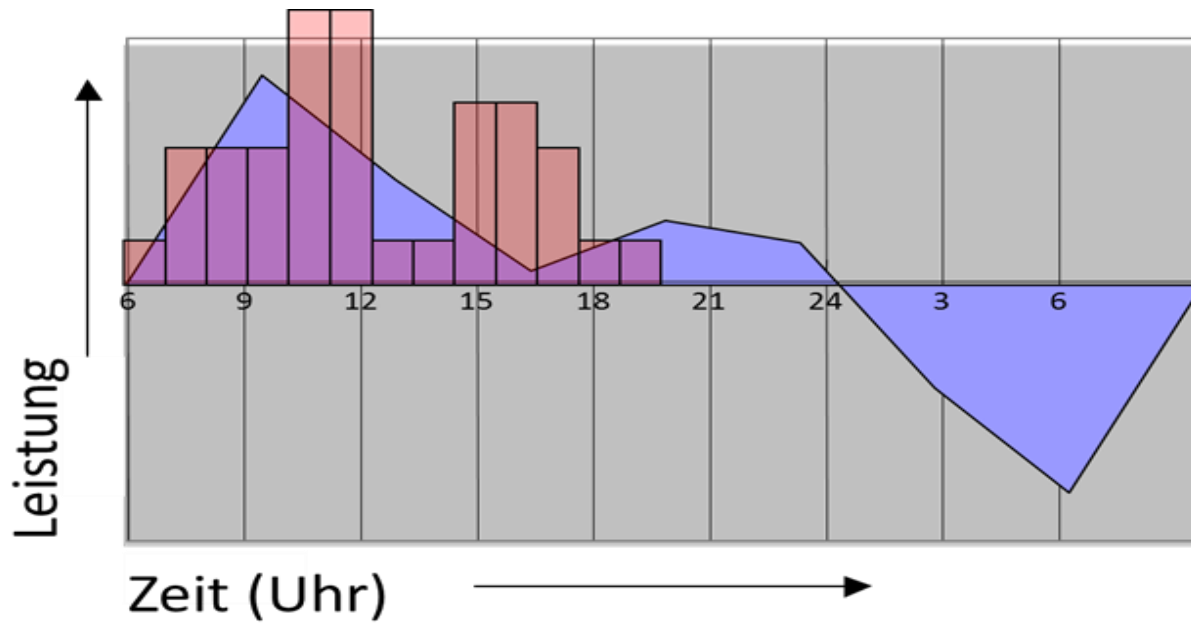


Francis/Richter

Graphik: Tagesstörkurve

# 10.4.4: Tagesleistungs- und Tagesstörkurve

→ Auftreten von Störquellen



Graphik: Tagesleistungs- und Tagesstörkurve



## 10.4.5: Die eigenen Zeitdiebe entlarven

### Die eigenen Zeitdiebe entlarven

Alle Unterlagen  
gleichzeitig parat haben

Überall unbedingt  
dabei sein wollen

Alles noch schnell  
nebenbei erledigen

Alles spontan und  
sofort machen

Anderen alles recht  
machen wollen



Alle Fakten umfassend  
wissen wollen

Alle Ablenkungen  
dankbar aufgreifen

Alles Unwichtige  
selbst bearbeiten

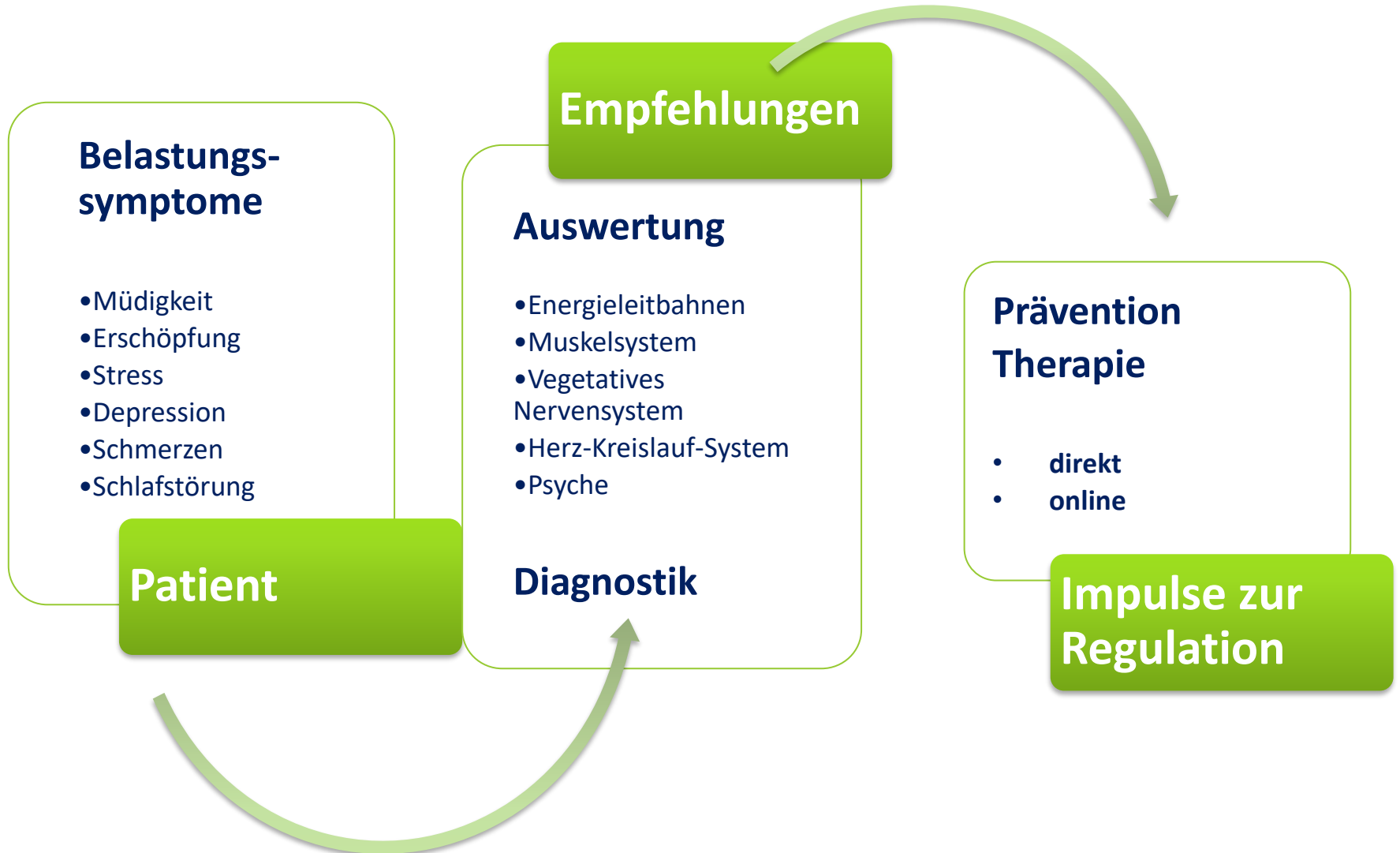
Jederzeit sofort für  
alle ansprechbar sein

Alle Probleme sofort  
aufgreifen

Franziska Richter

Graphik: Die eigenen Zeitdiebe entlarven

# Belastungs- und Regulationsdiagnostik und Therapie





# Prävention

Online Check zum Niveau der Stressbelastung:

Der Test besteht aus drei Anteilen:

**Stresszeichentest**

**Test psychische Belastung**

**Test positive Ressourcen**

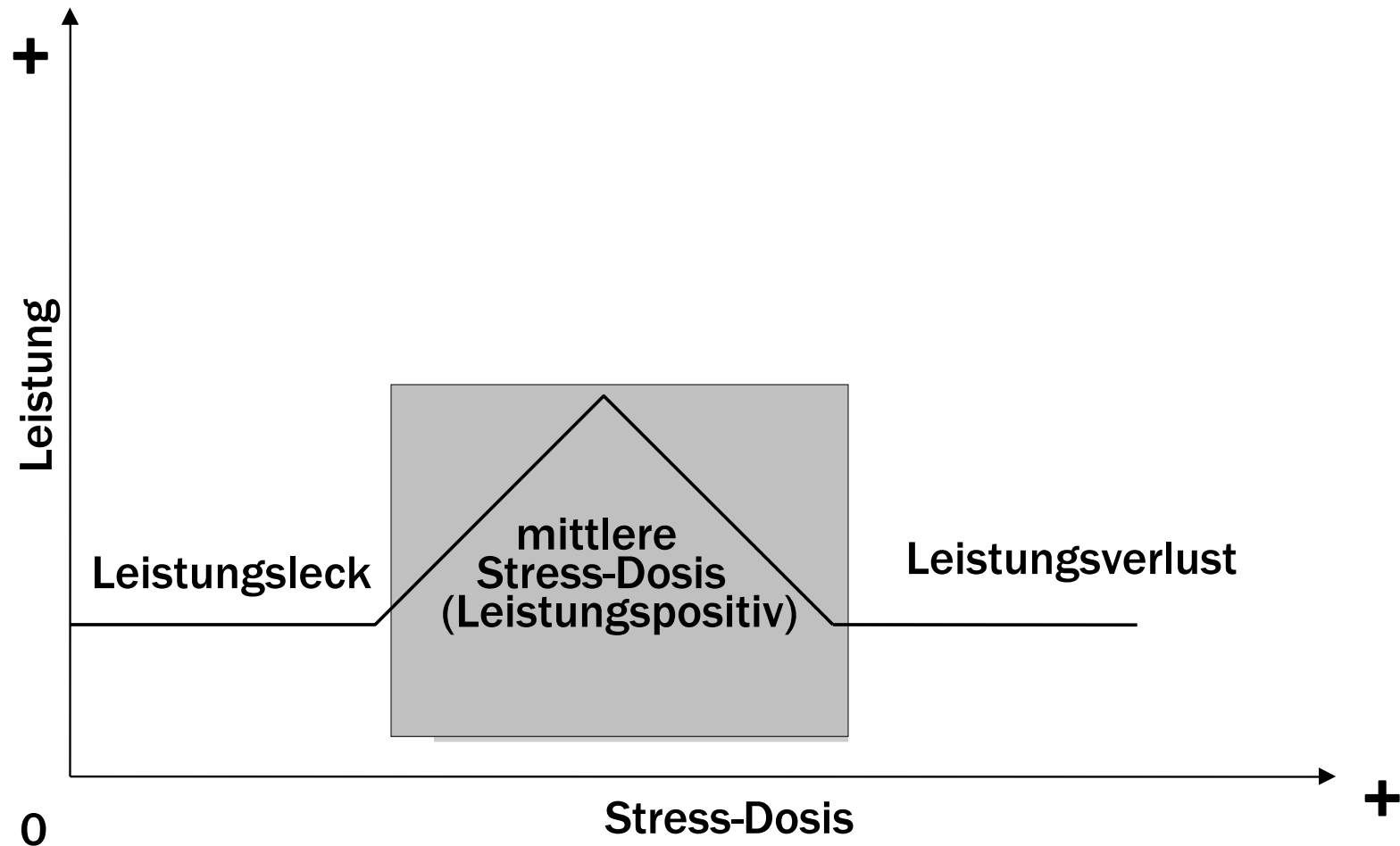
**Auswertung erfolgt automatisch per Ampelsystem**

**Grün=alles im Normbereich**

**Gelb=einige Belastungszeichen, Beobachtung sinnvoll**

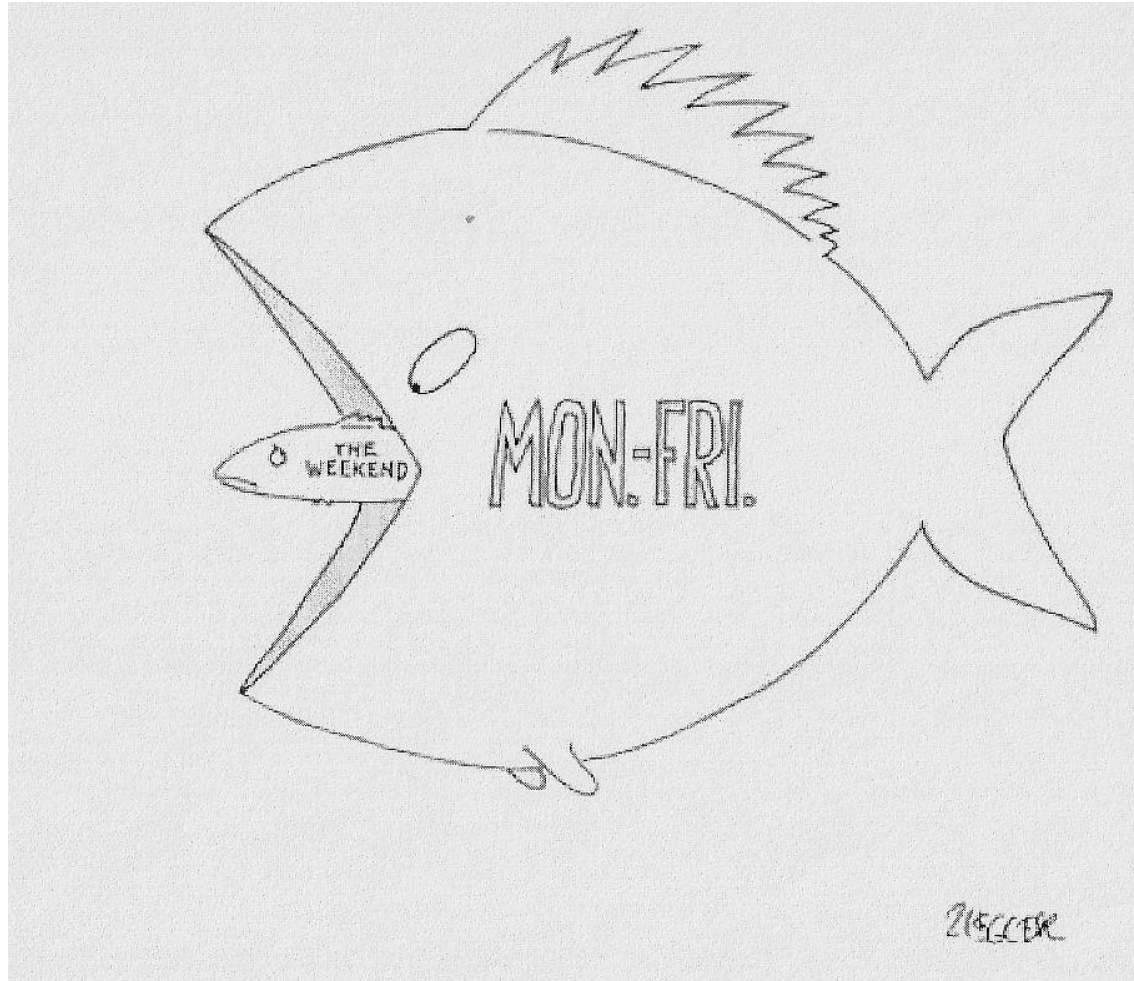
**Rot= deutliche Belastungszeichen, Handlung erforderlich**

# Stress-Dosis & Leistung



Quelle: F. Richter, 2009

# Freizeit ist eine rare Ressource Gestalten Sie Ihre Freizeit bewusst



Rössler, 2009



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Weitere Informationen

<http://www.prof-stark-Institut.de>

**<http://www.prof-stark-selbsthilfe.de>**