



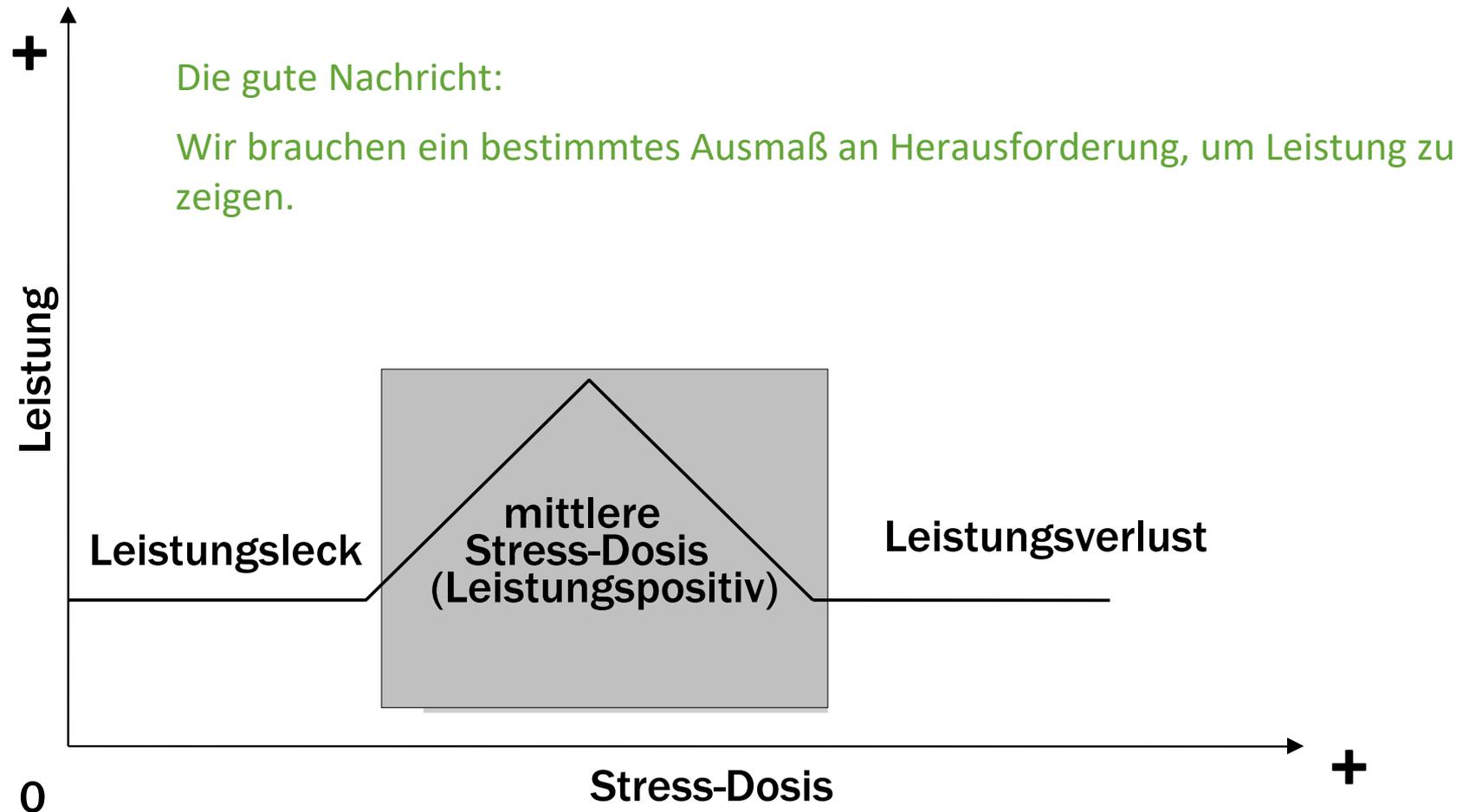
Stressbewältigung - Burnout. Von den neurobiologischen Grundlagen zur Prävention

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

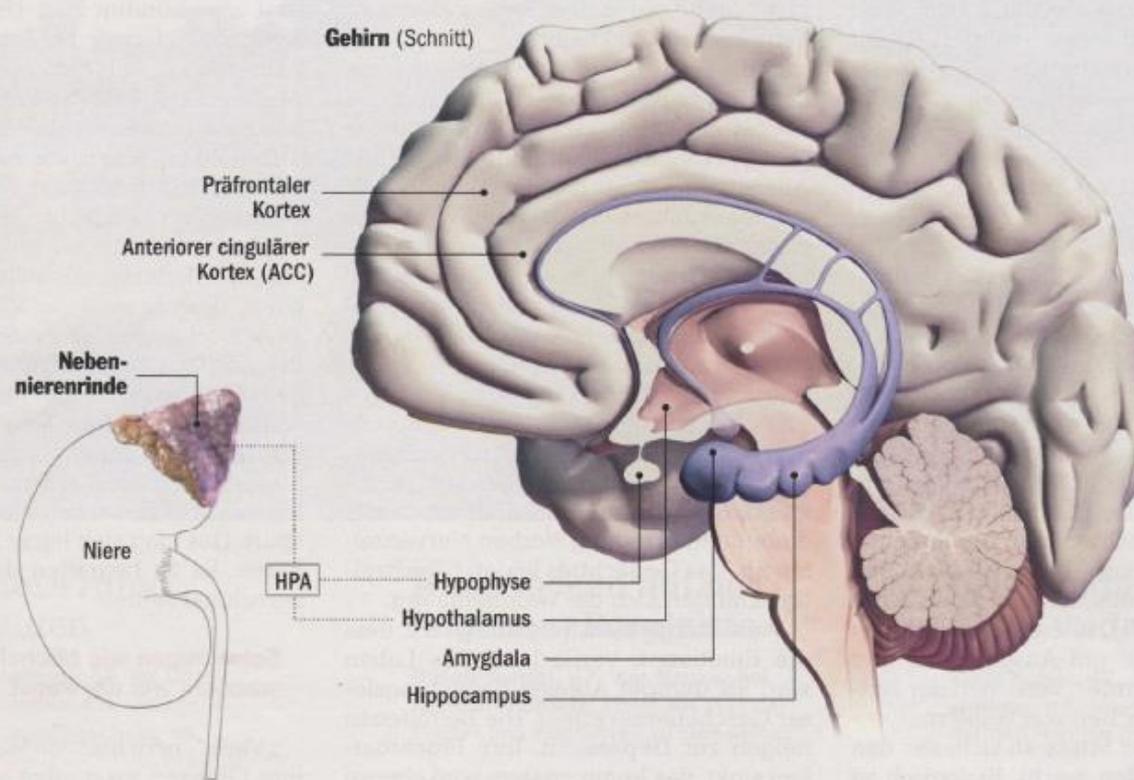
Stressreaktion – ein Urprogramm zur Rettung vor Gefahr



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

Das zentrale Entspannungsorgan

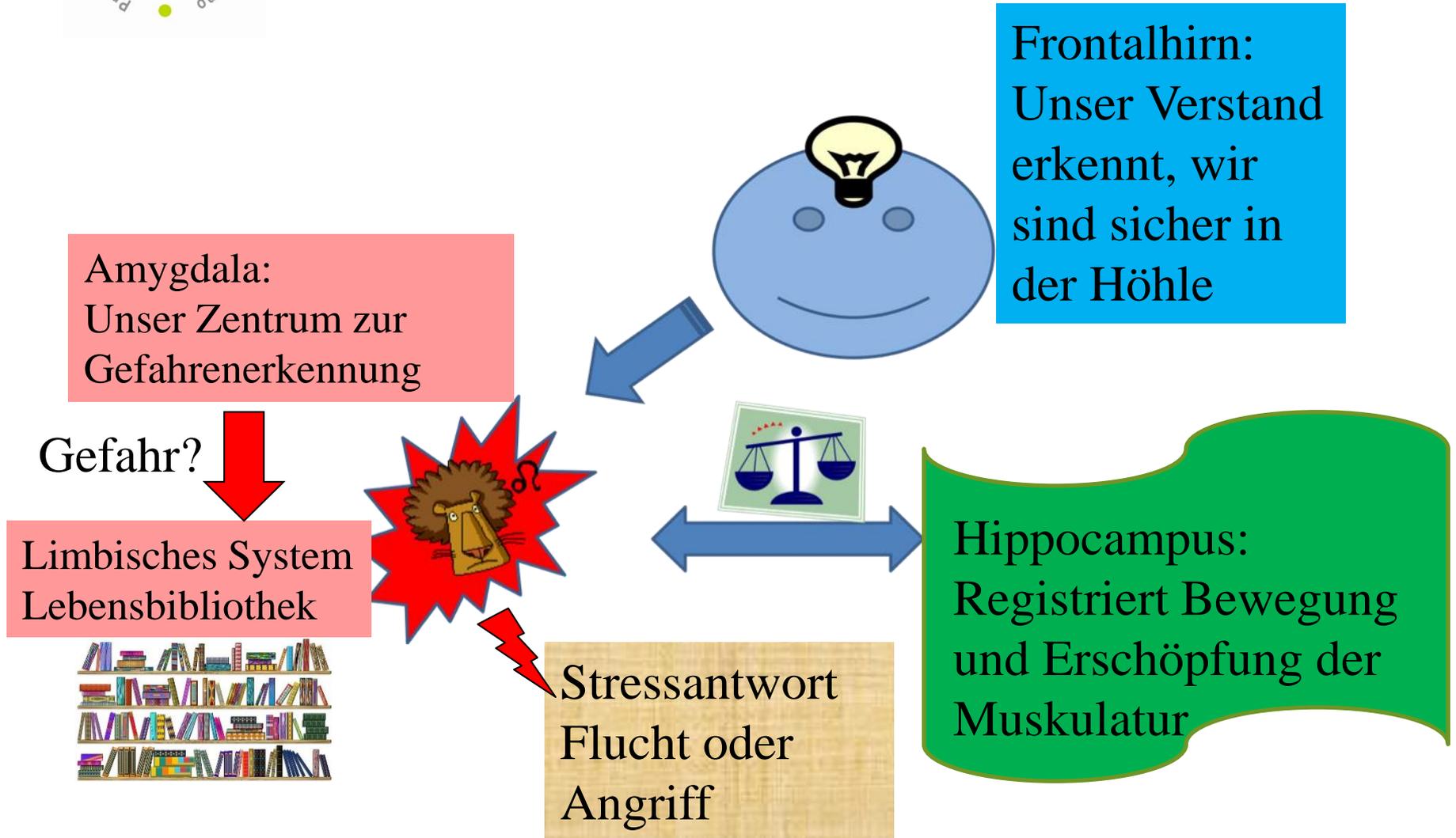
Herausforderungen setzen im Gehirn eine Stressreaktion in Gang, die Kräfte aktiviert und so deren Bewältigung sichert. Doch wer zu viel arbeitet, kann nach der Erregung oft nicht mehr abschalten.



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

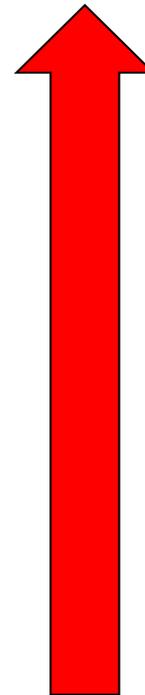
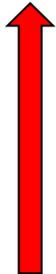
(Optimierung der Kraftentfaltung)

Atmung

Puls

Zucker

Schweißbildung



Sympathikus

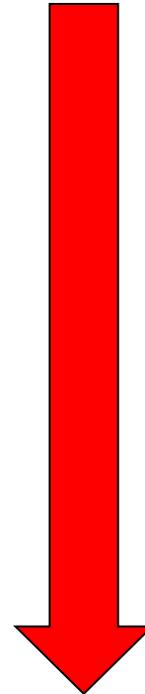
Amygdalareaktion

Flucht oder Angriff

Ermöglicht durch spezifische Reaktion des autonomen Nervensystems

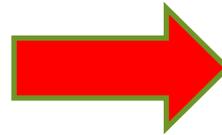
Heruntergeregelt, um Kraft zu sparen für die Abwehrreaktion:

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



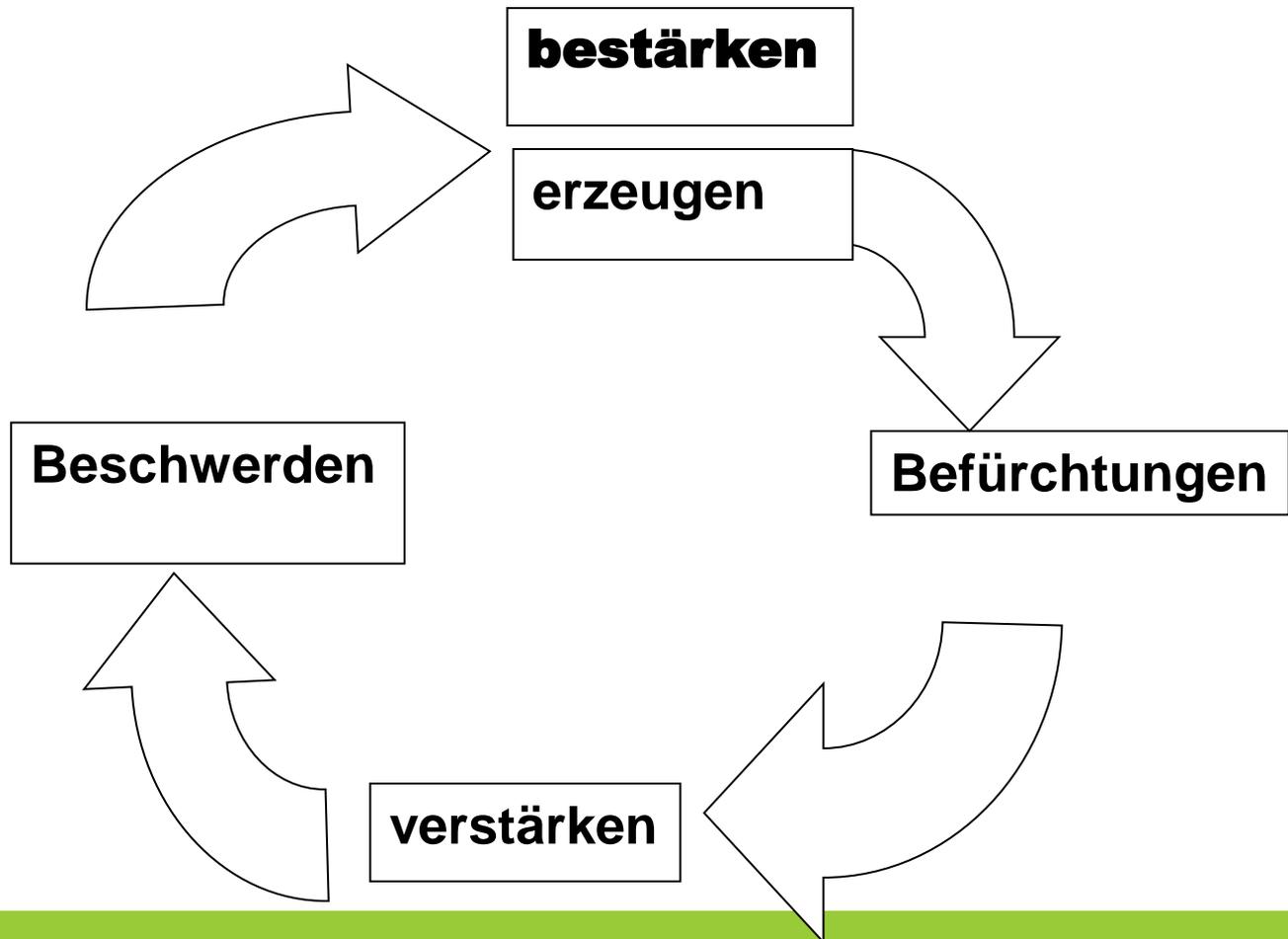
Parasympathikus

Die Welt heute

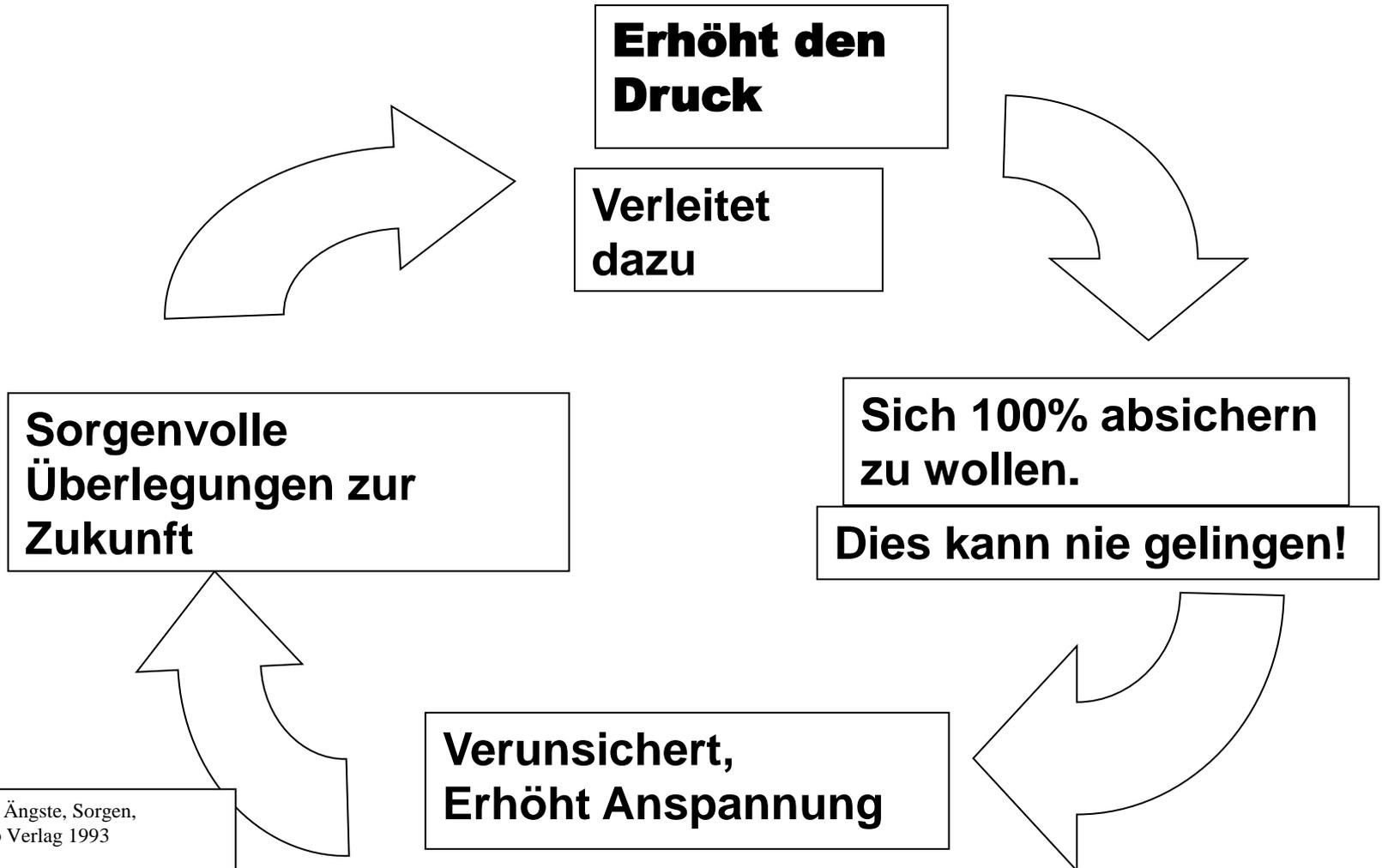


Dieselbe automatische Stressantwort, aber heute unbewusst und mit der Tendenz, chronisch präsent zu sein

Der Teufelskreis der Selbstbeobachtung



Der Teufelskreis der Leistungserwartung

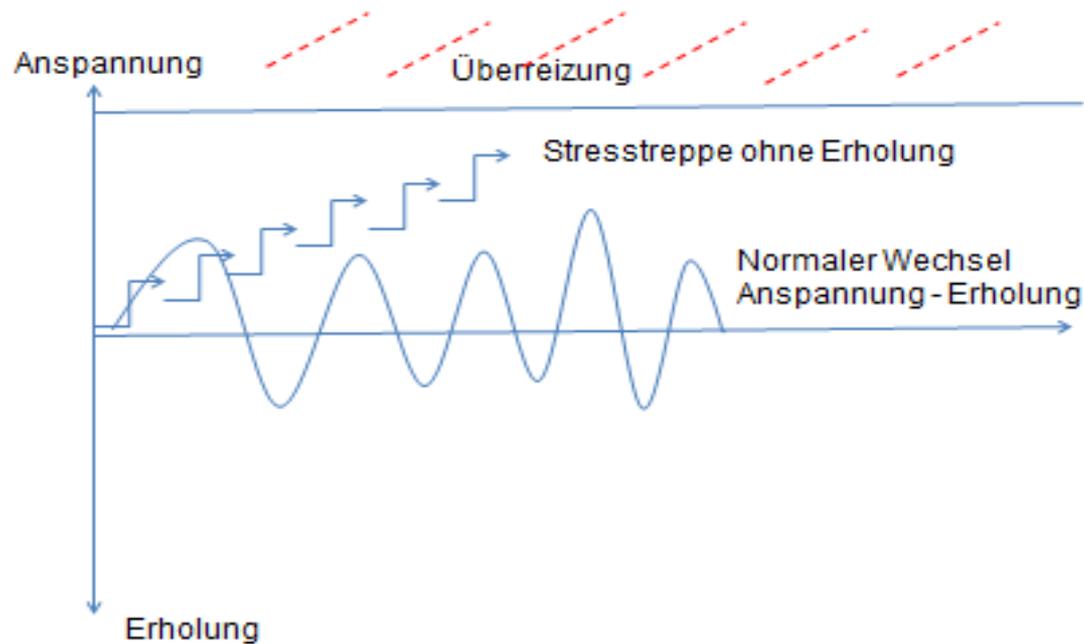


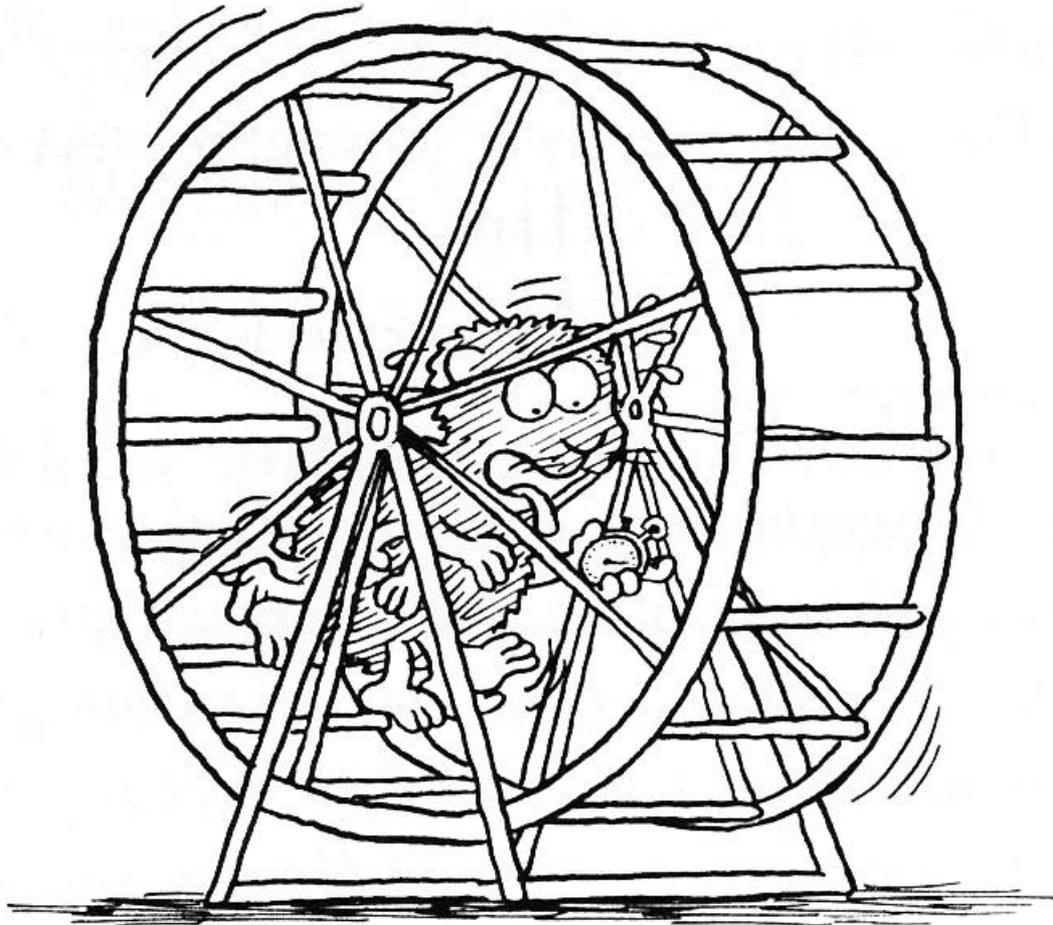
Teufelskreis des Aktionismus



Das Modell der Stresstreppe

Fehlende Erholungsphasen erhöhen die Grundspannung





Quelle: F. Richter, 2009

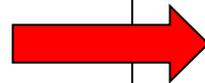
Amygdalareaktion

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

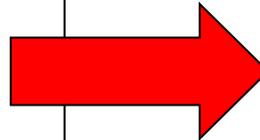
Chronifizierung der heruntergeregelten Parasympathikus

Erholung, Reparatur, Schlaf

Magen-Darm, Verdauung,
Nahrungsverwertung

Sexualorgane,
Fortpflanzungsfähigkeit

Spezifisches Immunsystem,
Aufbau, Orientierung



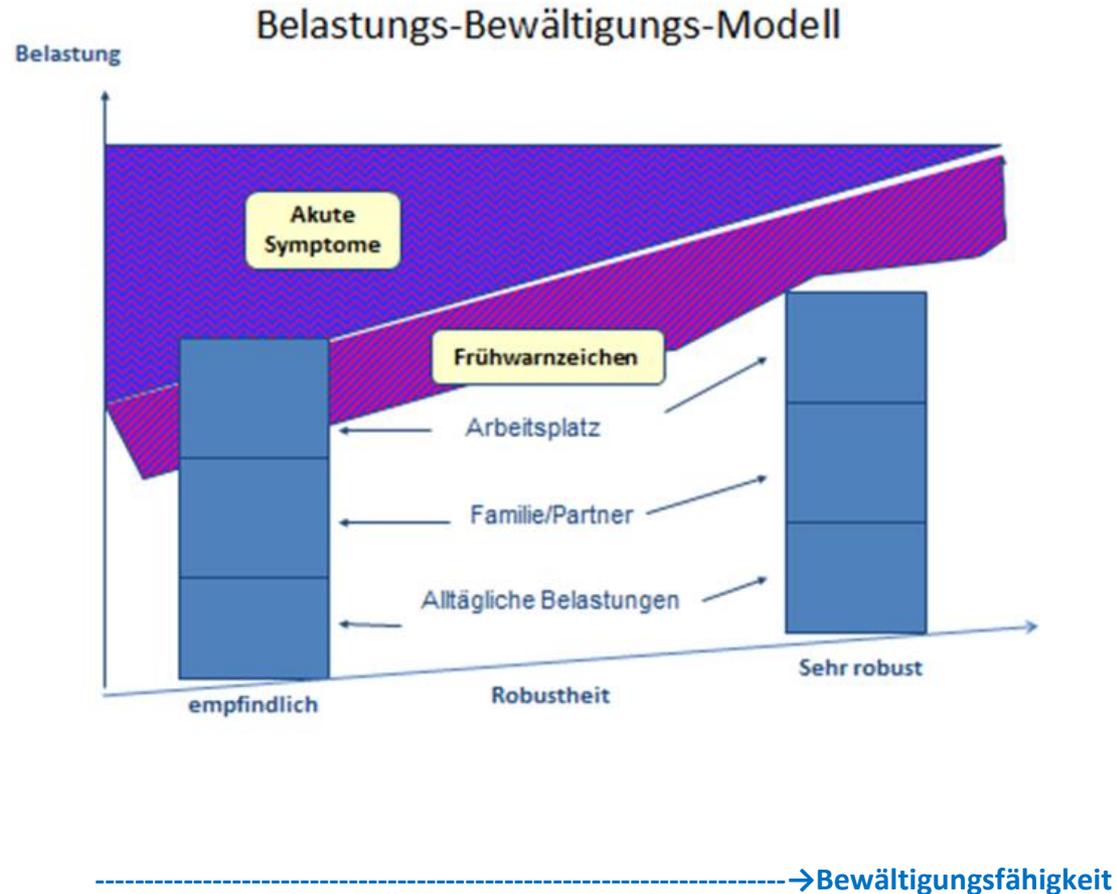
Schlafstörungen, nicht erholsamer
Schlaf

Reizdarm, Verdauungsstörungen,
Nahrungsverwertungsstörungen

Menstruationsstörungen,
Erektionsstörungen, Libidoverlust

Spezifisches Immunsystem,
Störungen im Aufbau,
Orientierung

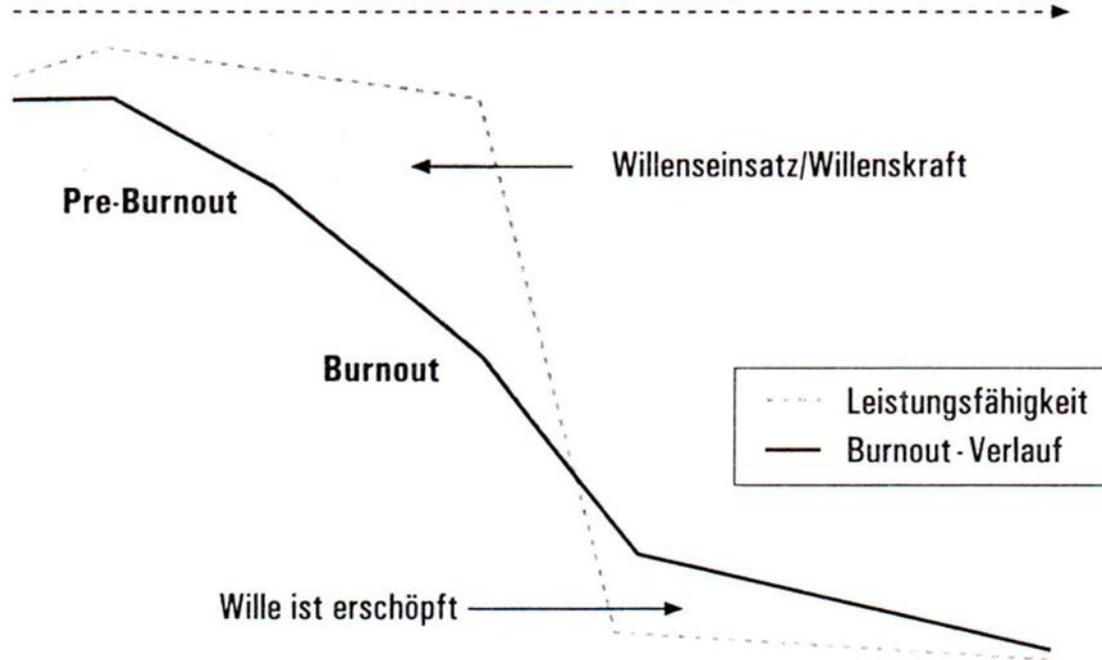
2.4.17: Das Belastungs-Bewältigungs-Modell



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

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“

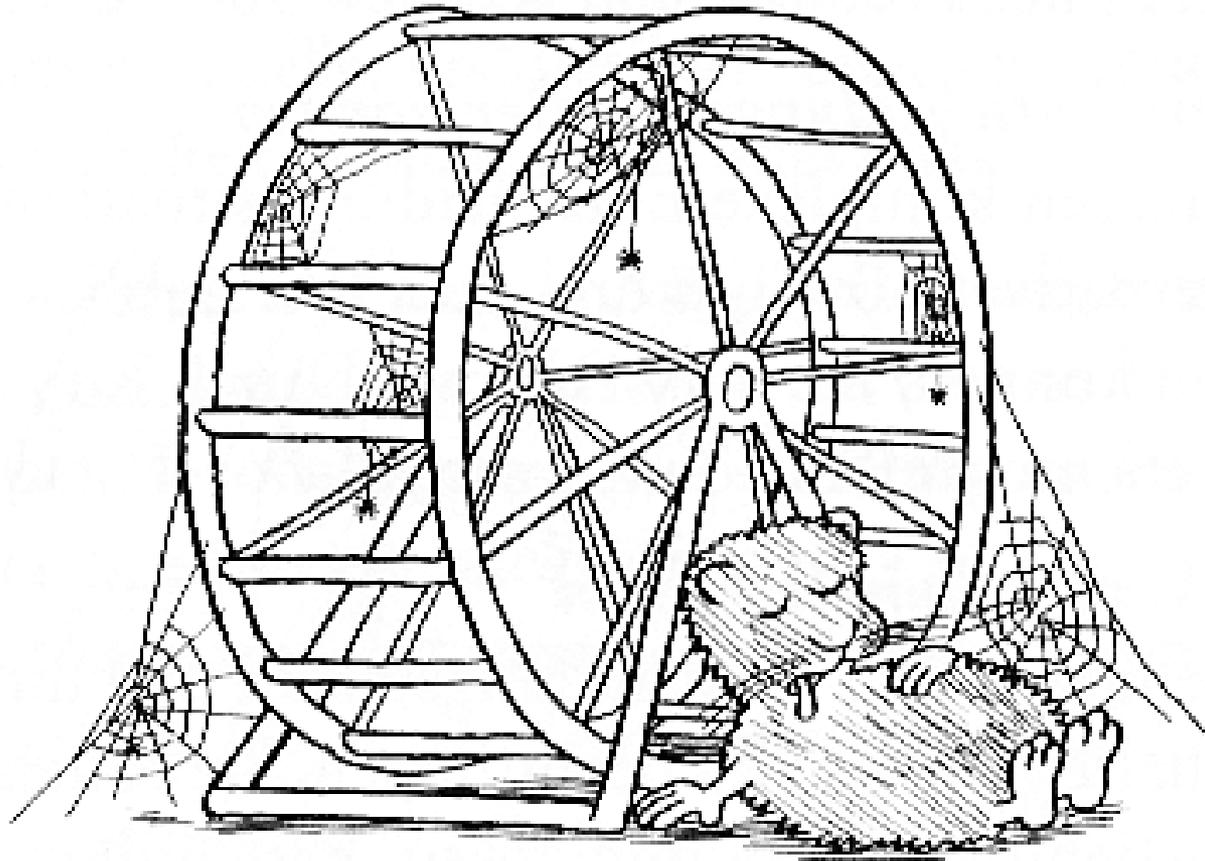
Berufe mit relativ geringer sozialer Anerkennung z.B. Soziale und pflegerische Berufe

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

Zunehmend Schüler !!

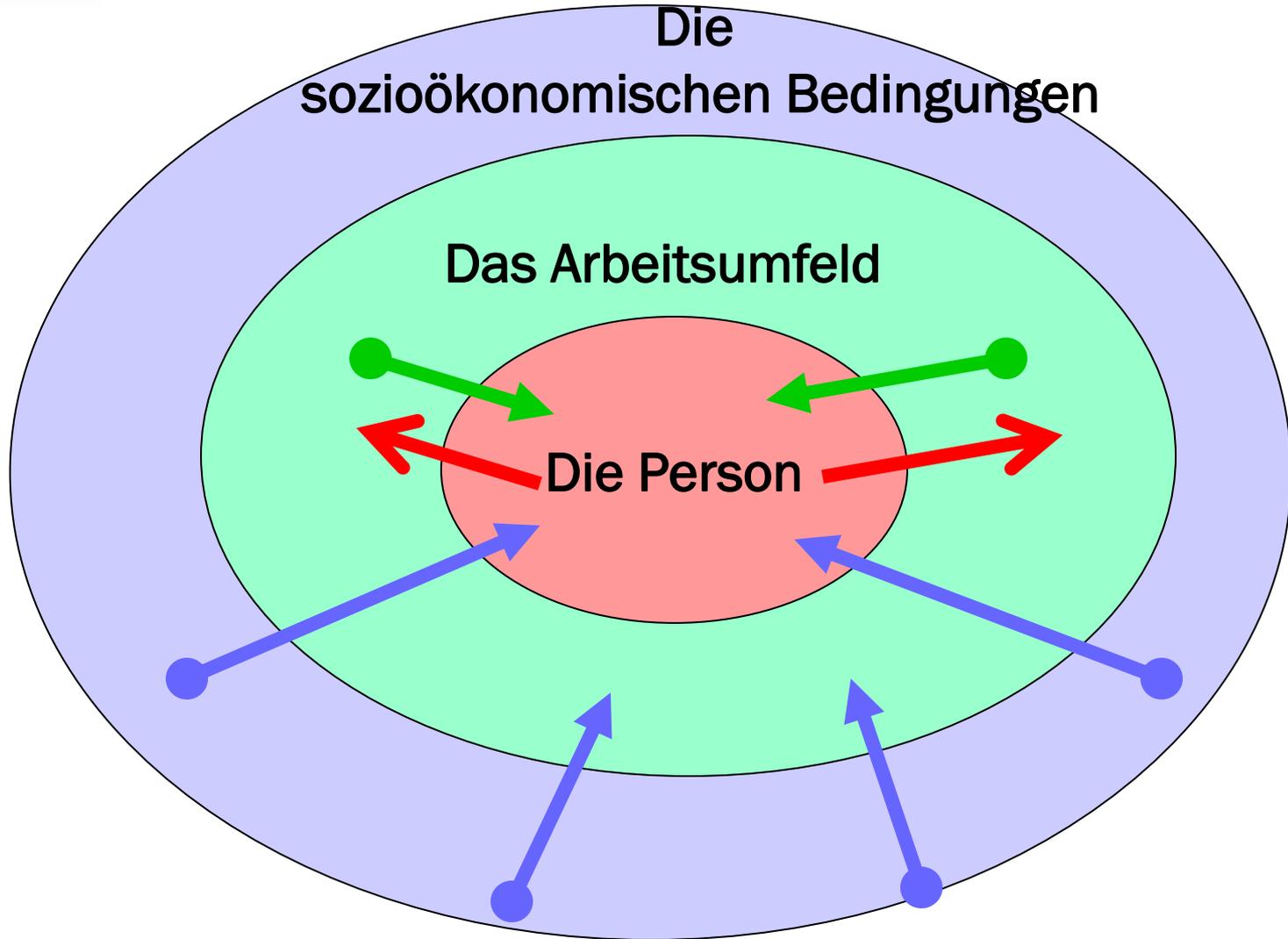


I. Warum hat jemand ein Burnout-Syndrom?



Quelle: F. Richter, 2009

Interaktionsmodell Burnout Faktoren





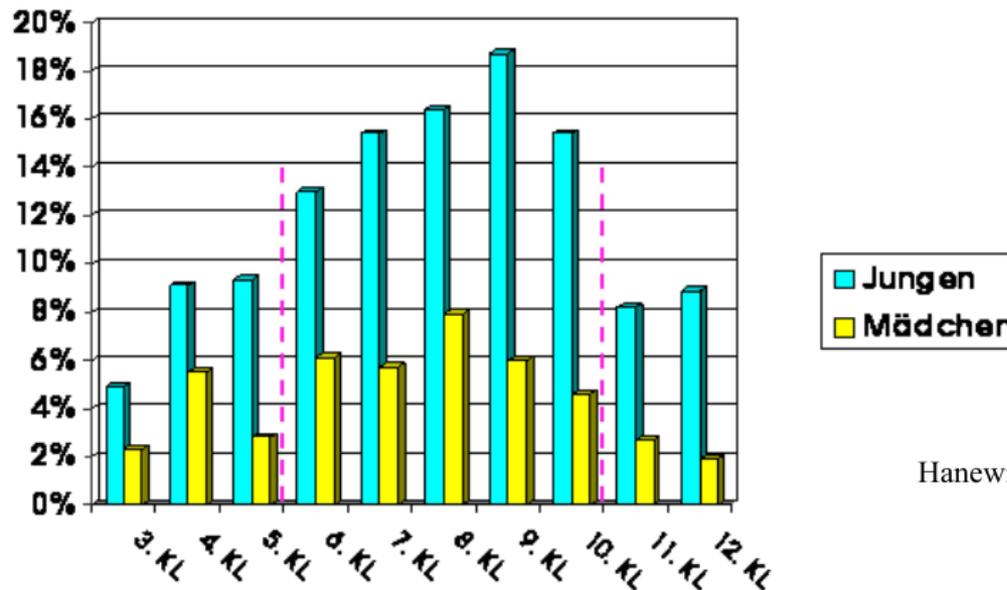
Die Persönlichkeit

Individuelle Strategien

Unbewusste Haltungen

Mobbing in der Schule als Ursache für lebenslange Selbstunsicherheit

Verbreitung von Mobbern nach Klassenstufen:



Hanewinkel & Knaack (1997)

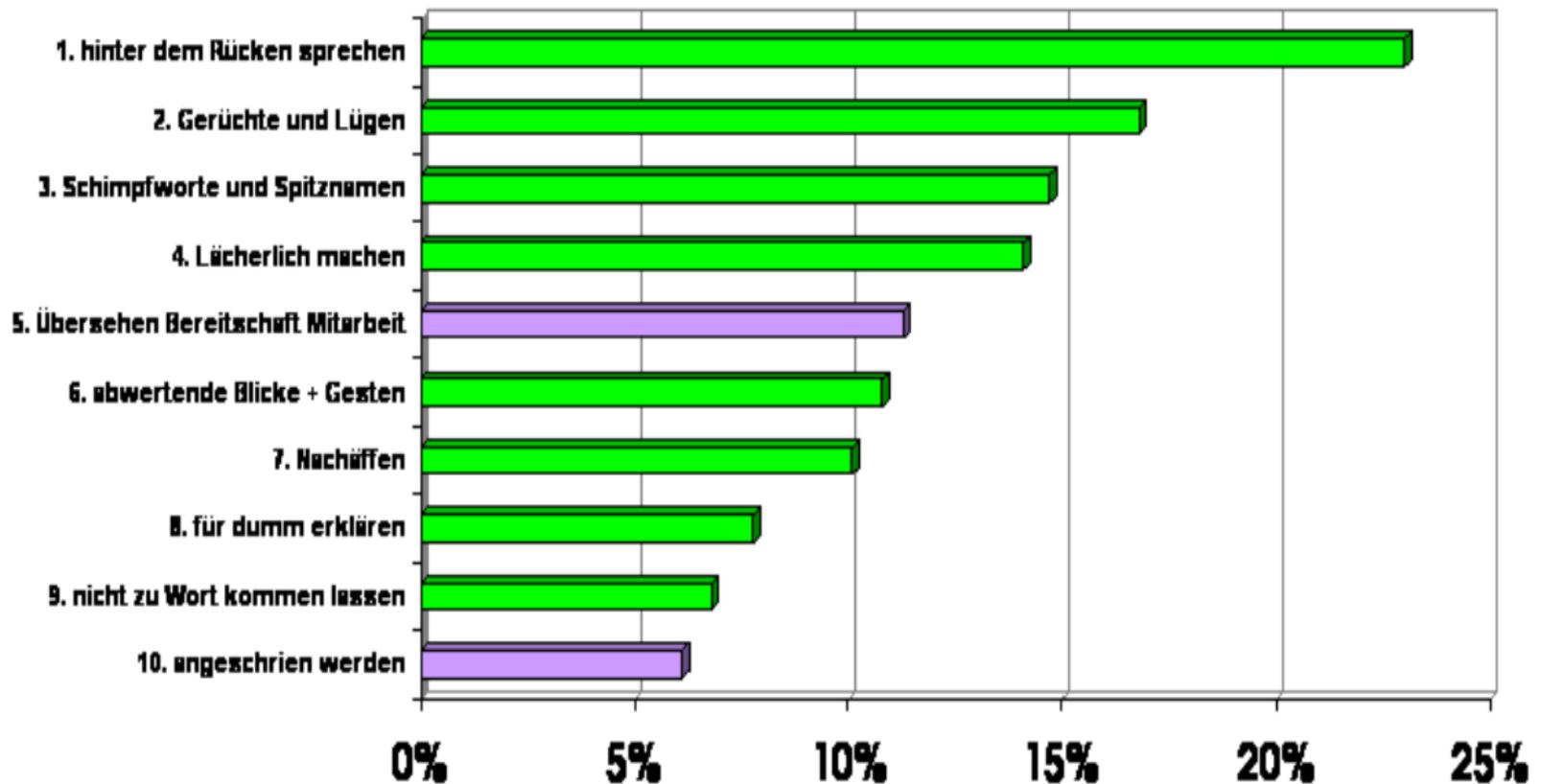
Achtung Cyber Mobbing auch während Lockdown

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

Mobber sind **überwiegend männlich**.

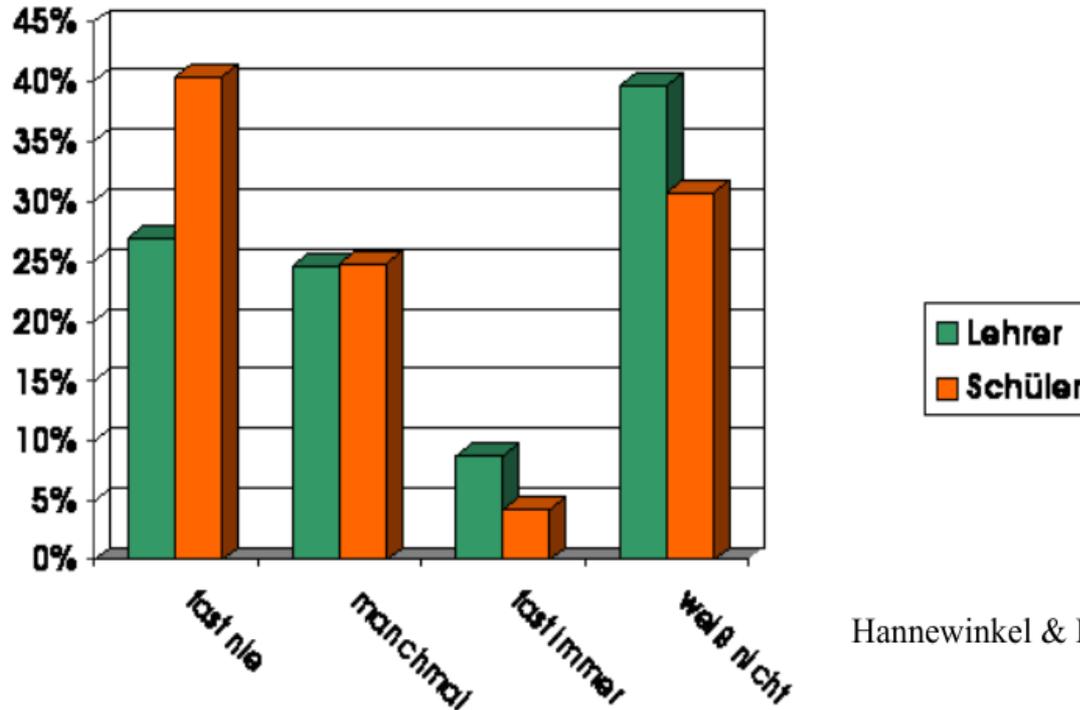
Wie wird gemobbt?

Verbreitung einzelner Mobbing-Aktivitäten unter Schülern:



Ausgeliefert Sein

Verbreitung des Unterbindens von Mobbing aus Schülersicht:



Hannewinkel & Knaack (1997) Stichprobe 14788



Zahlen zum Mobbing I

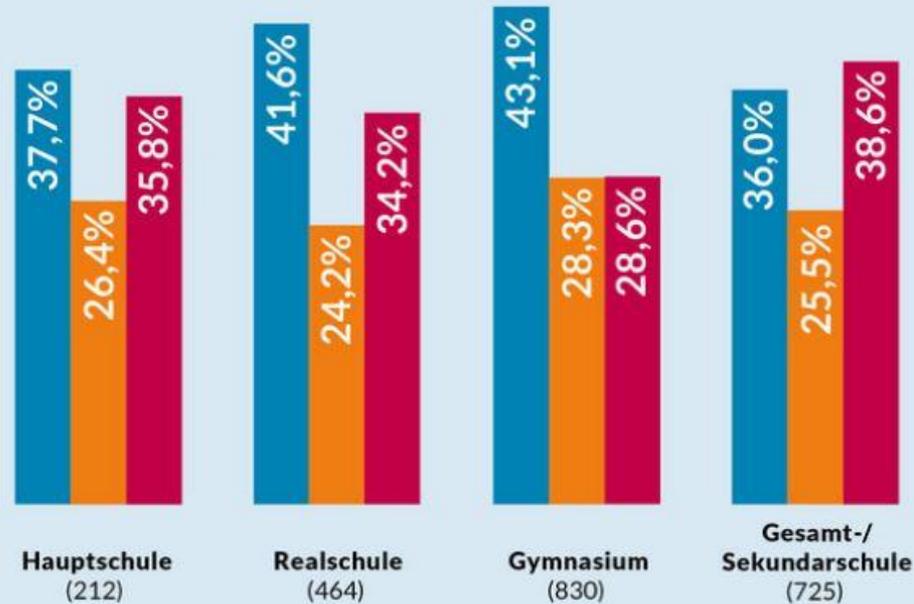
- Jede*r zweite Fünftklässler*in ist in der Schule von Gewalt betroffen.
- Jede*r sechste Schüler*in wird gemobbt.
- Mobbing unter Kindern und Jugendlichen findet zu 80 Prozent innerhalb der Schule statt.
- 80 Prozent der Schüler*innen wollen lernen, wie sie besser miteinander umgehen können.
- Quelle: 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

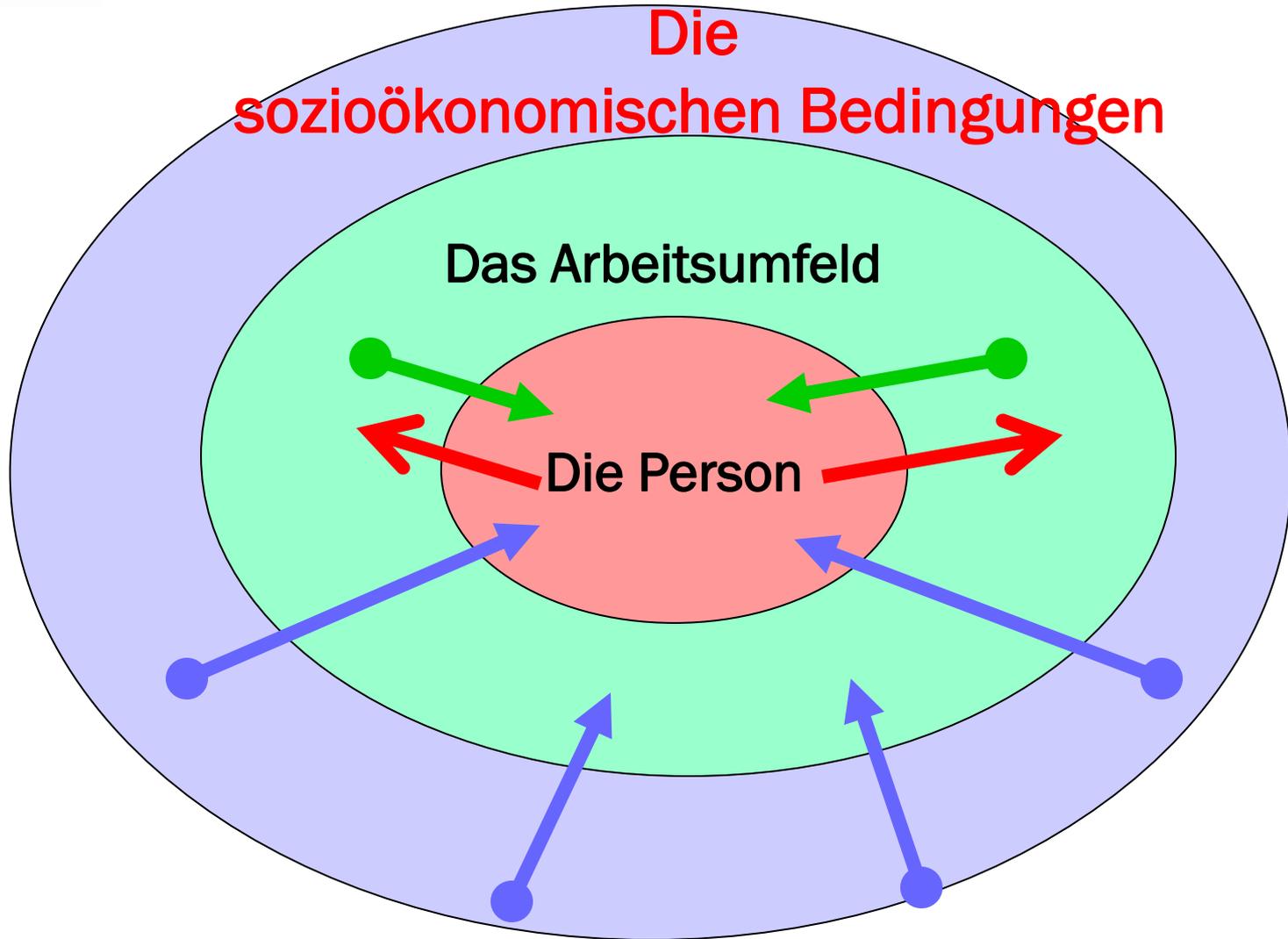
negatives betriebliches Klima

Allgemeine Unzufriedenheit

gleichförmige Routine

wenig soziale Unterstützung

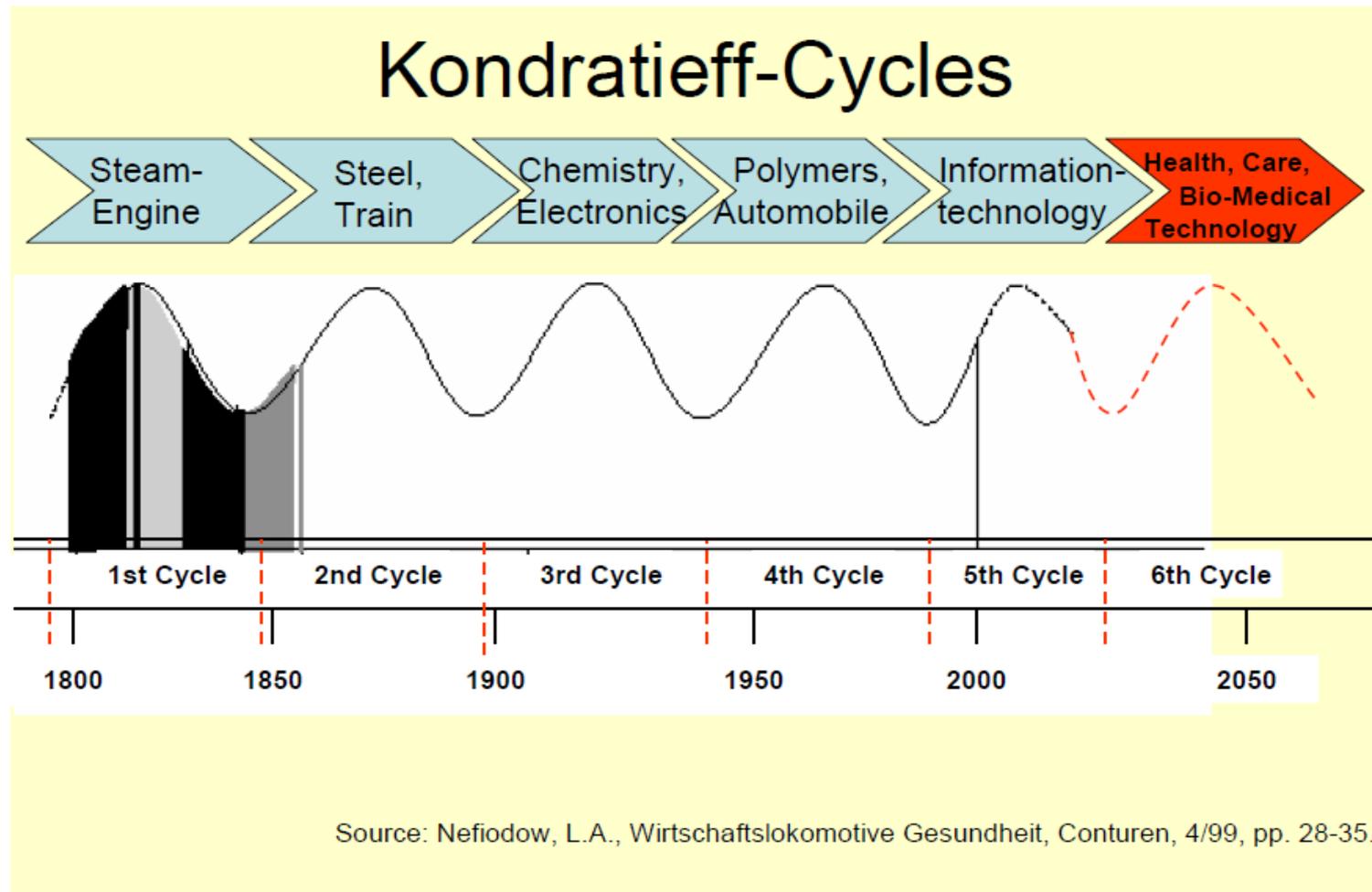
Interaktionsmodell Burnout Faktoren





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?

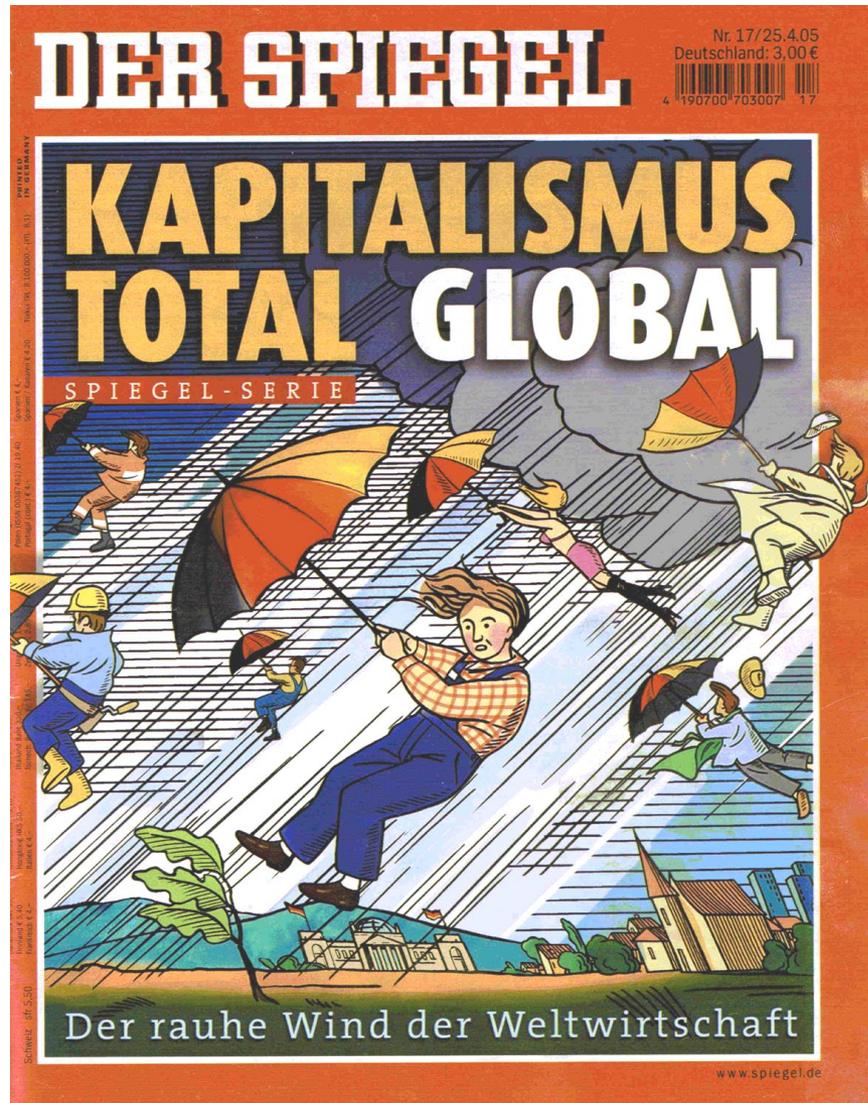
Überhöhte Anforderungen

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 Zeitzonen 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

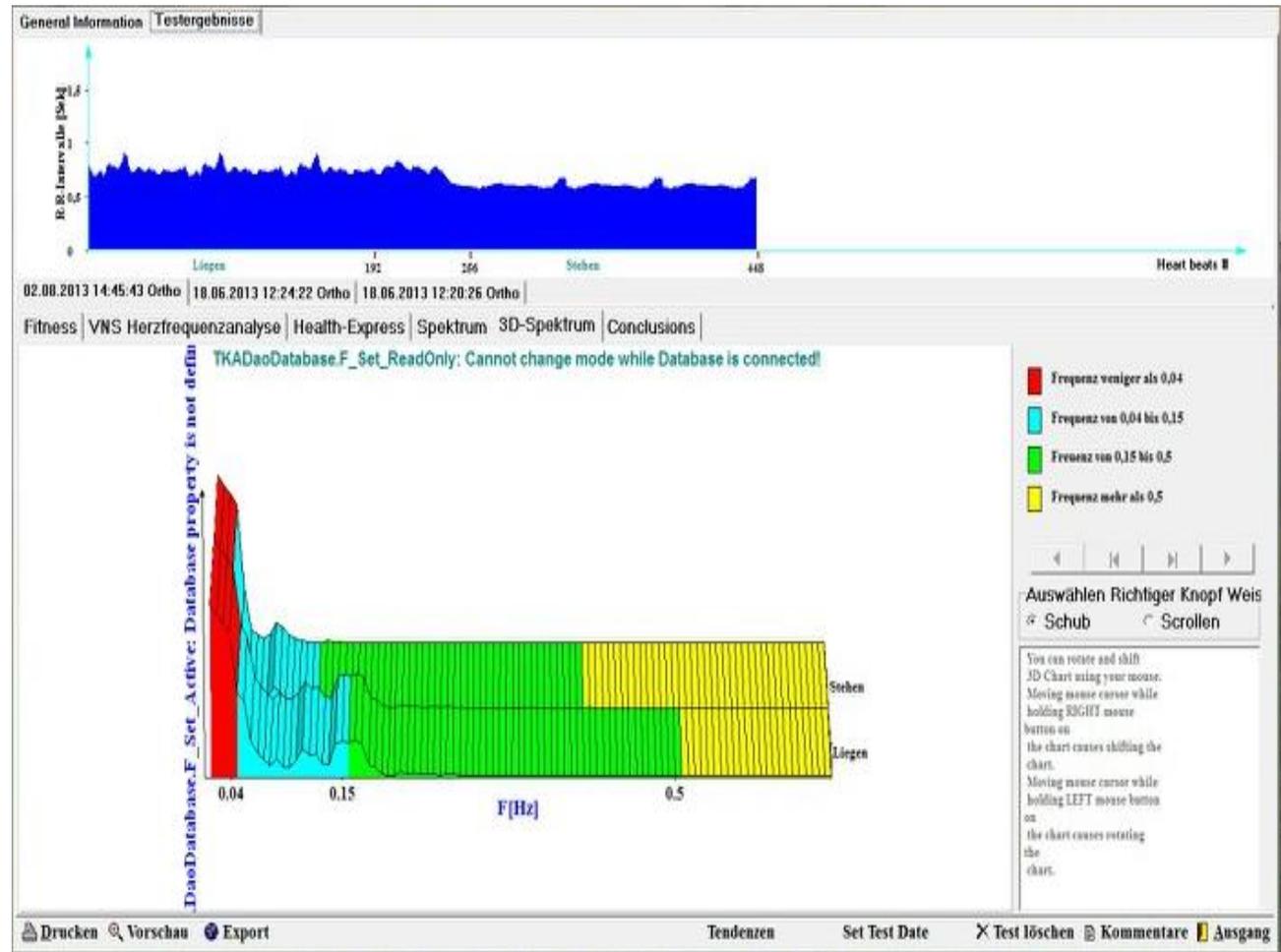
Akupunktur Meridiananalyse

HRV Analyse im Liegen und Sitzen

Dunkelblau:
RR Abstände und Amplitude

Hellblau:
Sympathikus-aktivität

Grün:
Parasympathikus-aktivität





Diagnostik

Fragebögen



Stresszeichentabelle (www.prof-stark.de)

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)

	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?

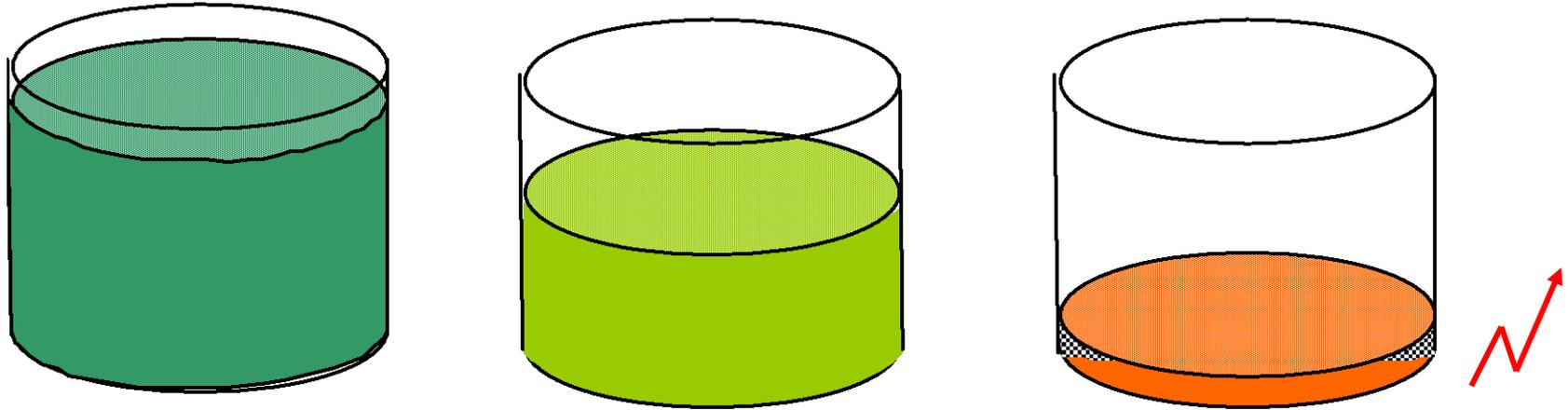


Präventive und therapeutische Massnahmen



Das Energiefassmodell (ENFA®)

Das Seelenenergiefass – unser „Benzintank“

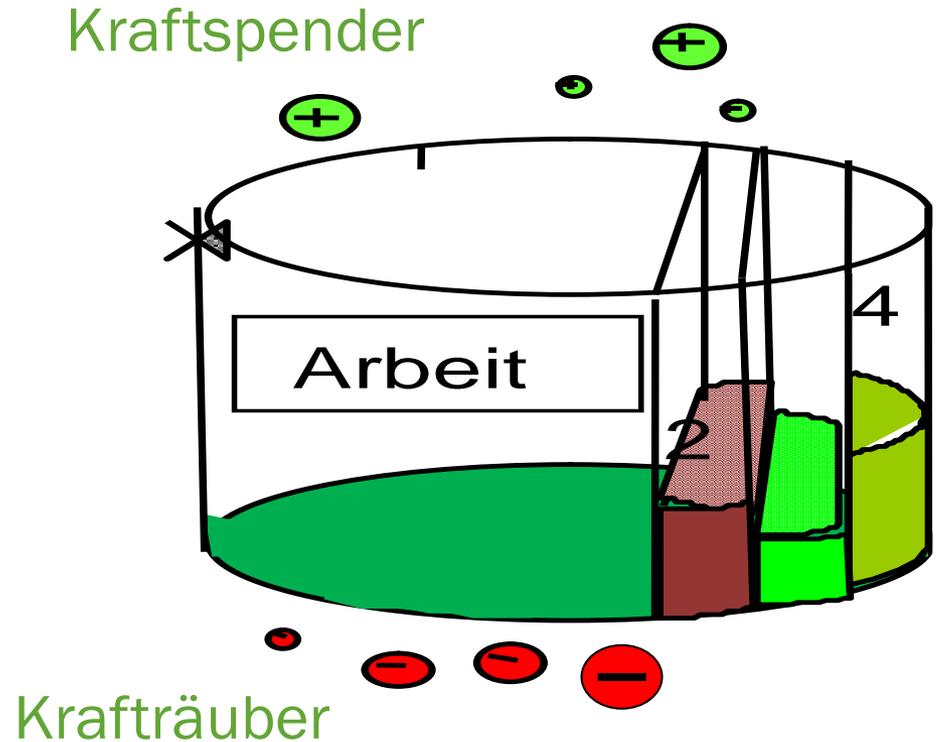


Wie voll ist unser Energiefass?

Das Energiefass

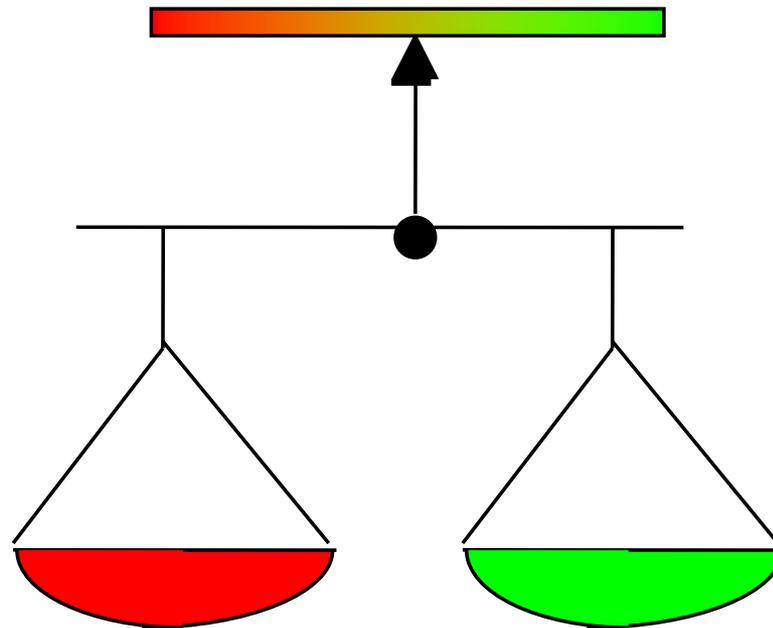
Lebensfelder

- 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 ?

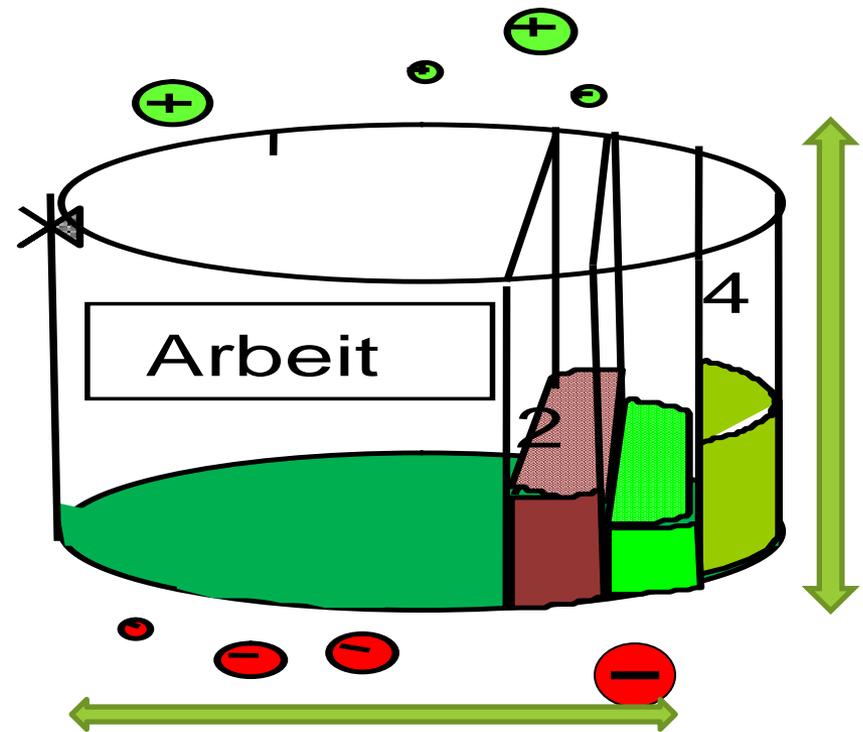
Das Energiefassmodell

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

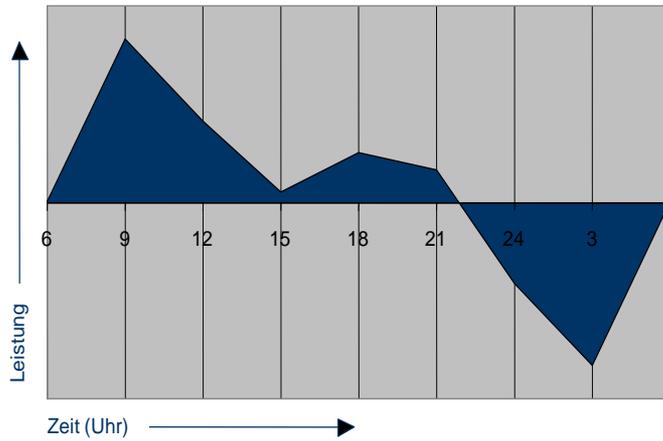
Das Arbeitsumfeld



Quelle: F. Richter, 2009

10.4.2: Tagesleistungskurve

Tagesleistungskurve

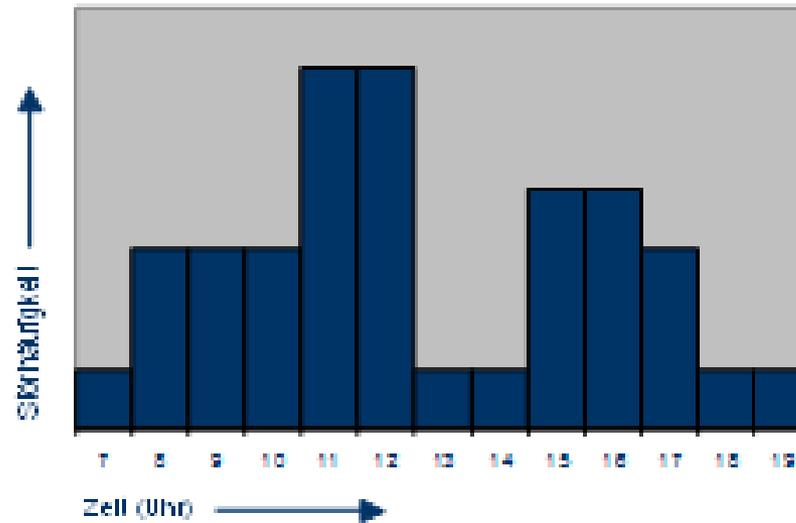


Franziska Richter

Graphik: Tagesleistungskurve

10.4.3: Tagesstörkurve

Tagesstörkurve

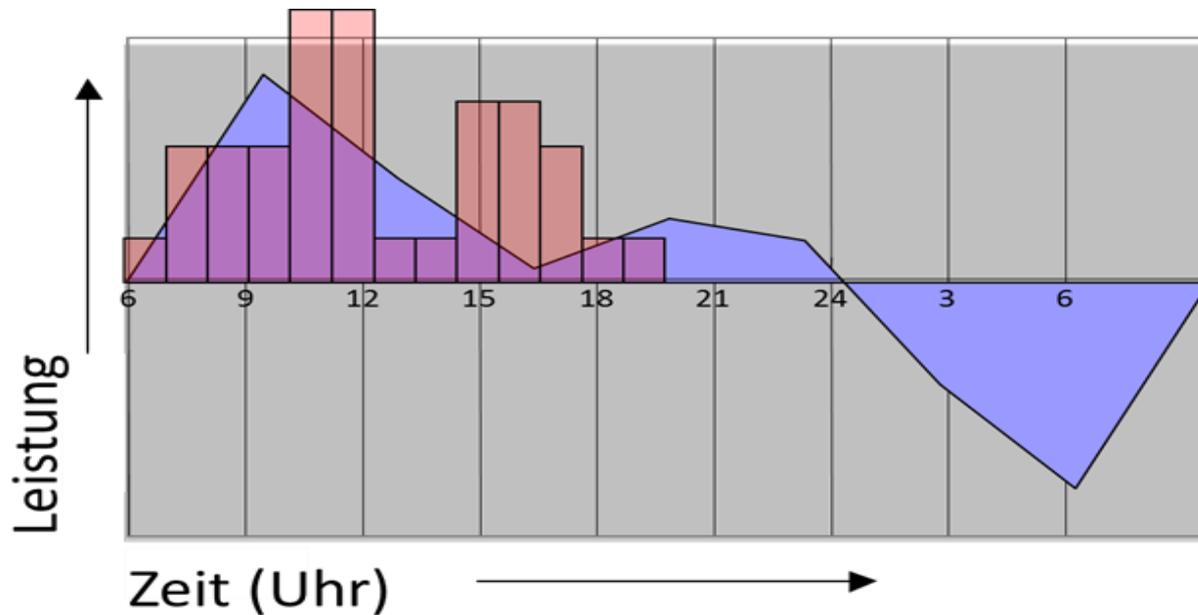


Francis/Richter

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

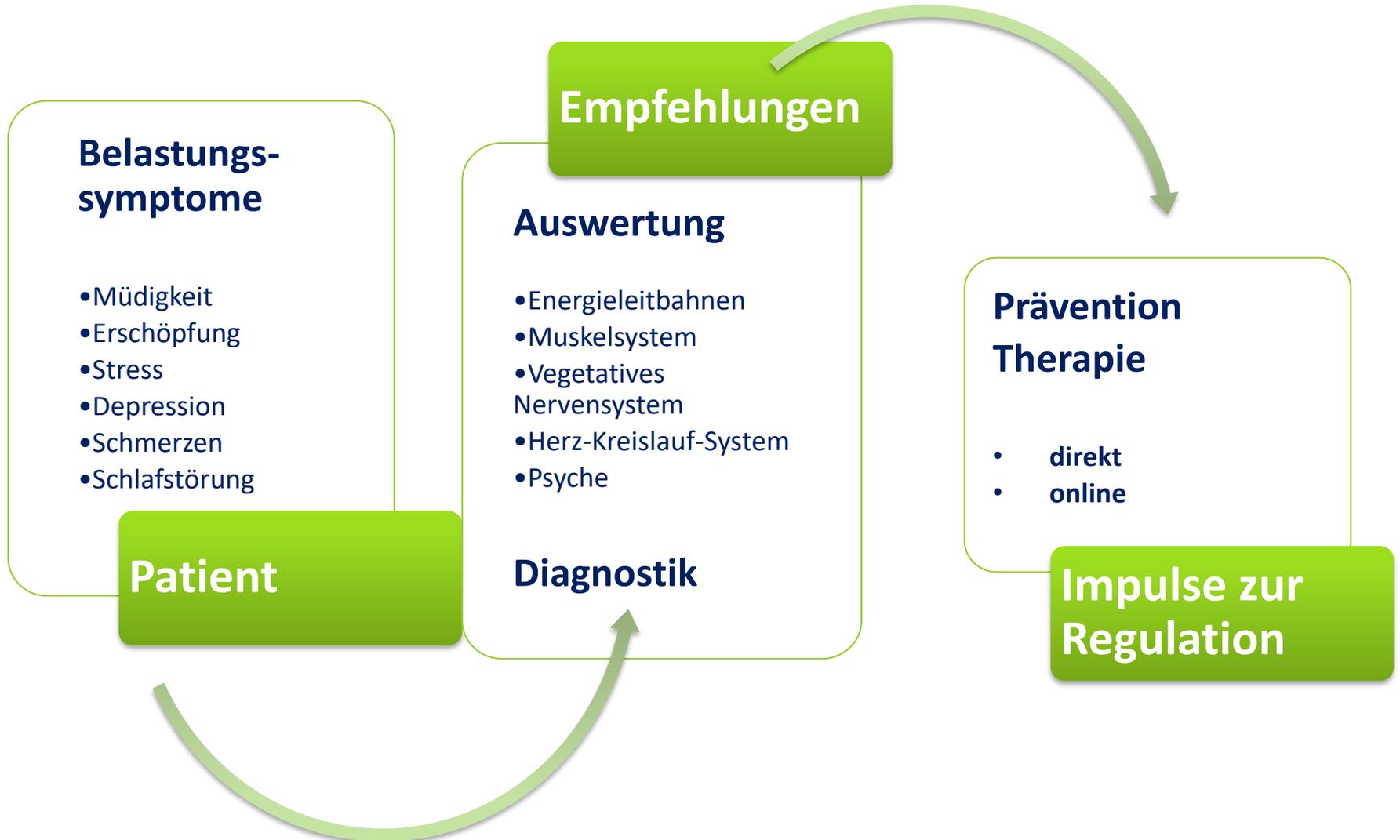
Jederzeit sofort für alle ansprechbar sein

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

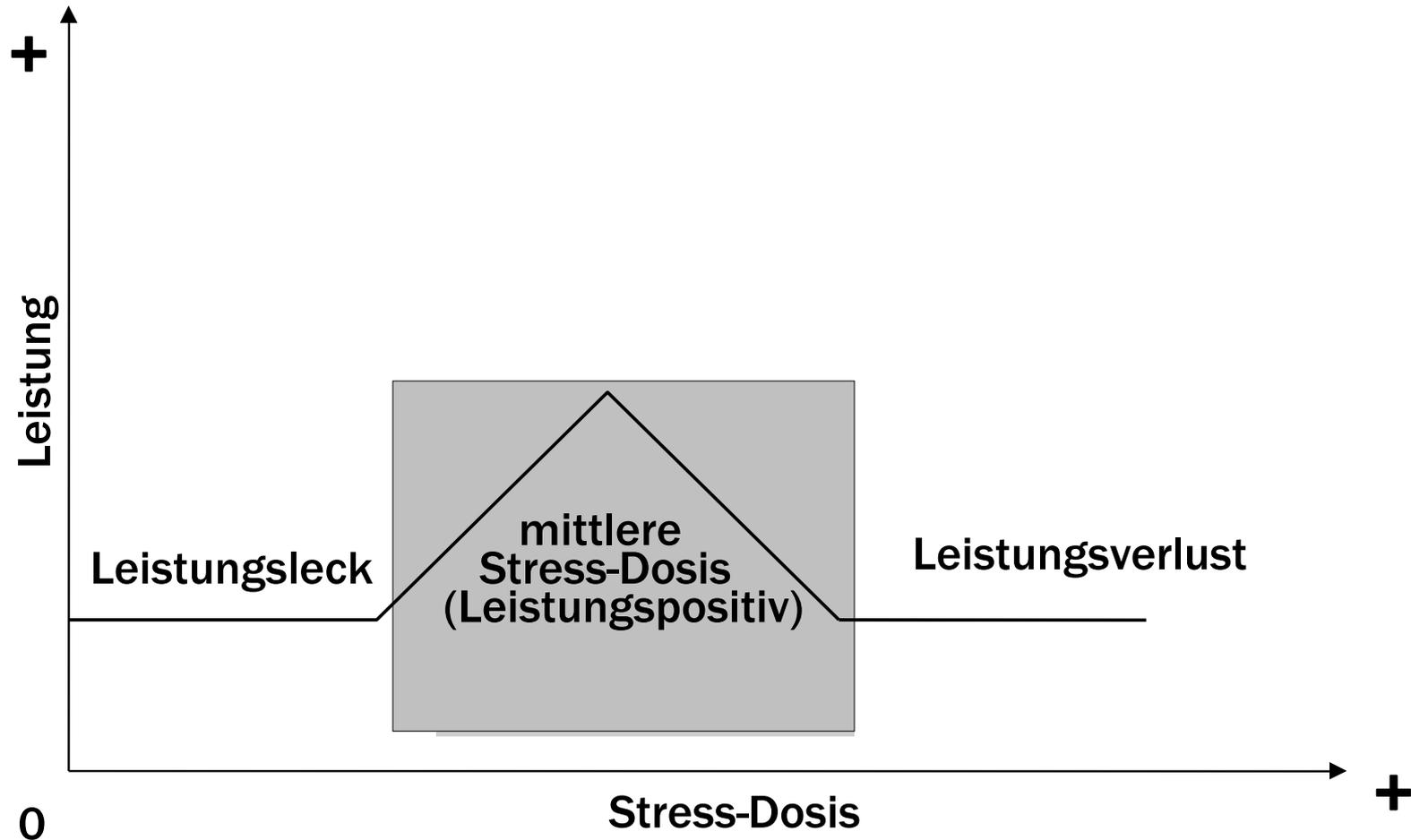
Auswertung erfolgt automatisch per Ampelsystem

Grün=alles im Normbereich

Gelb=einige Belastungszeichen, Beobachtung sinnvoll

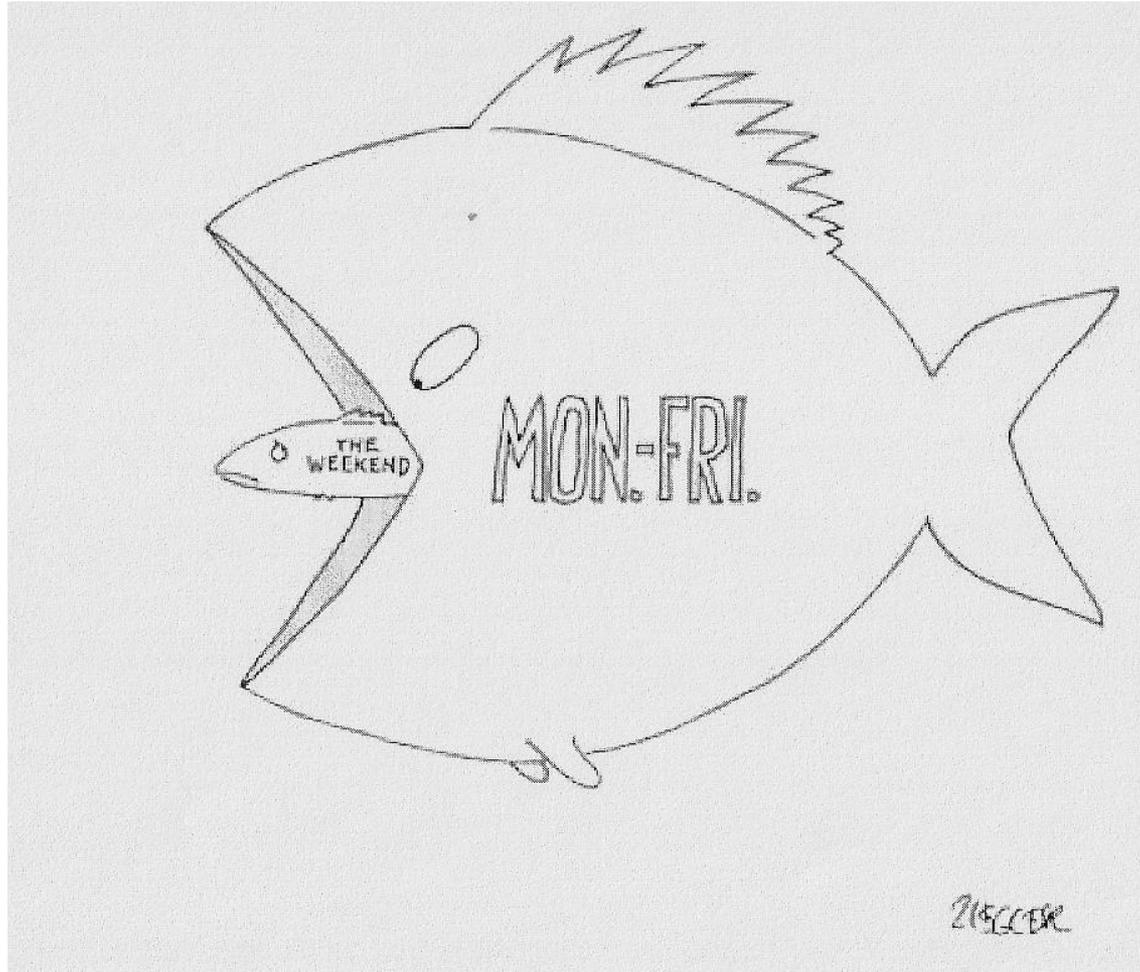
Rot= deutliche Belastungszeichen, Handlung erforderlich

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>