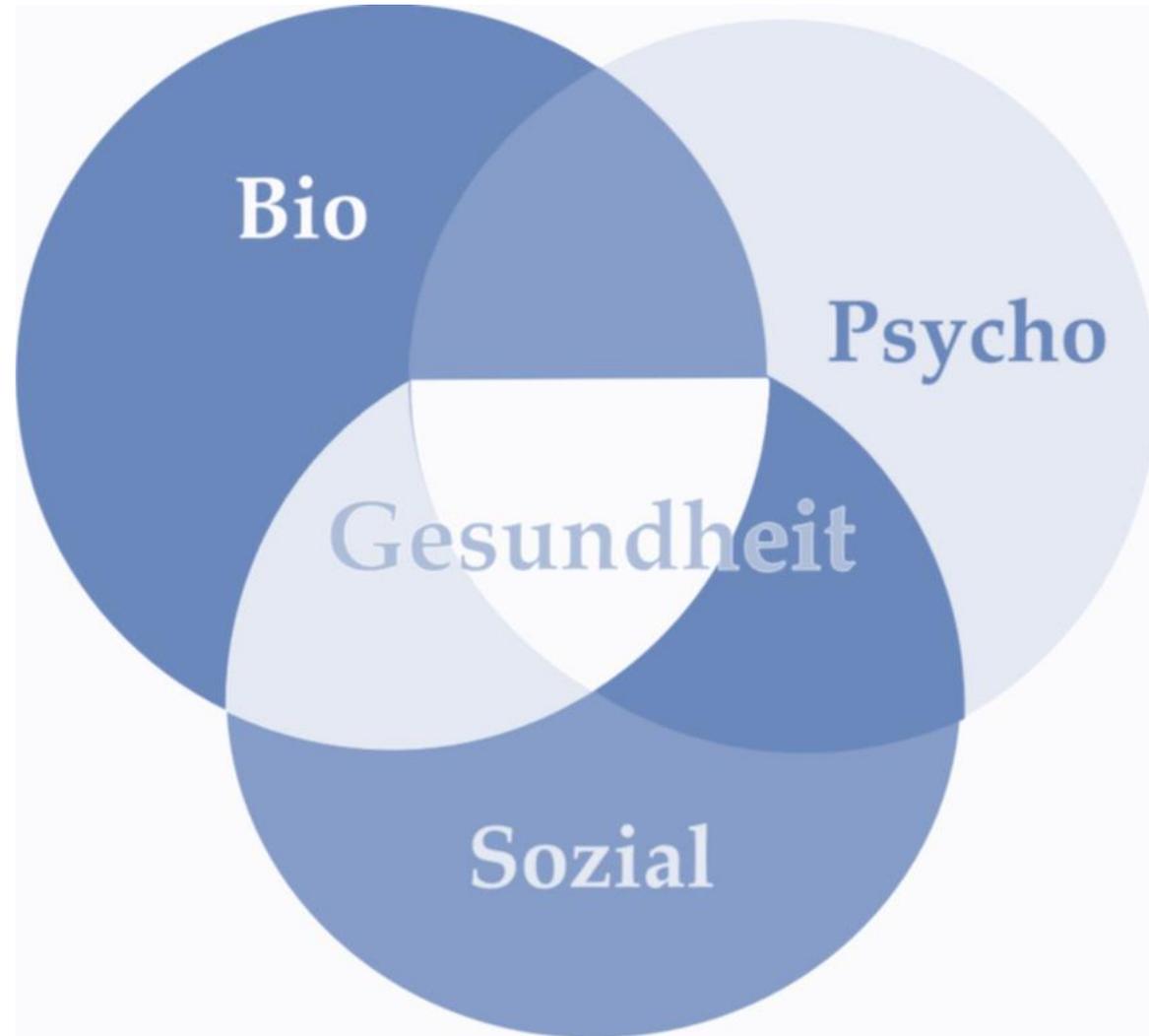


Chronischer Stress & Burnout





Arbeitsunfähigkeit aufgrund psychischer Diagnosen

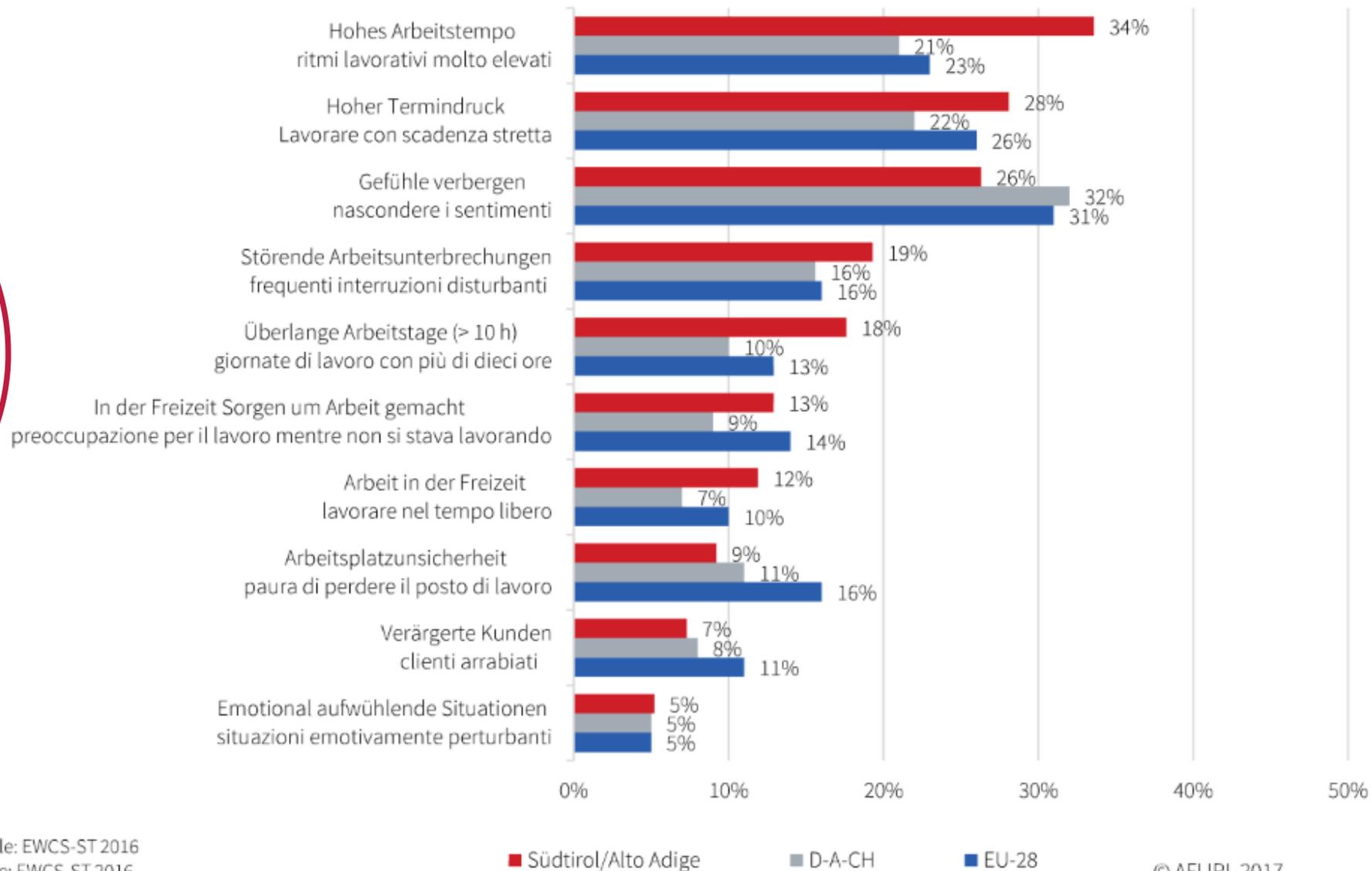
Anstieg der Fehltage



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 1997-2018

«Der Anstieg der Arbeitsunfähigkeiten aufgrund psychischer Diagnosen vollzieht sich vor dem Hintergrund eines vergleichsweise wenig volatilen Gesamtvolumens an Krankschreibungen.»

Zahlen für
Südtirol



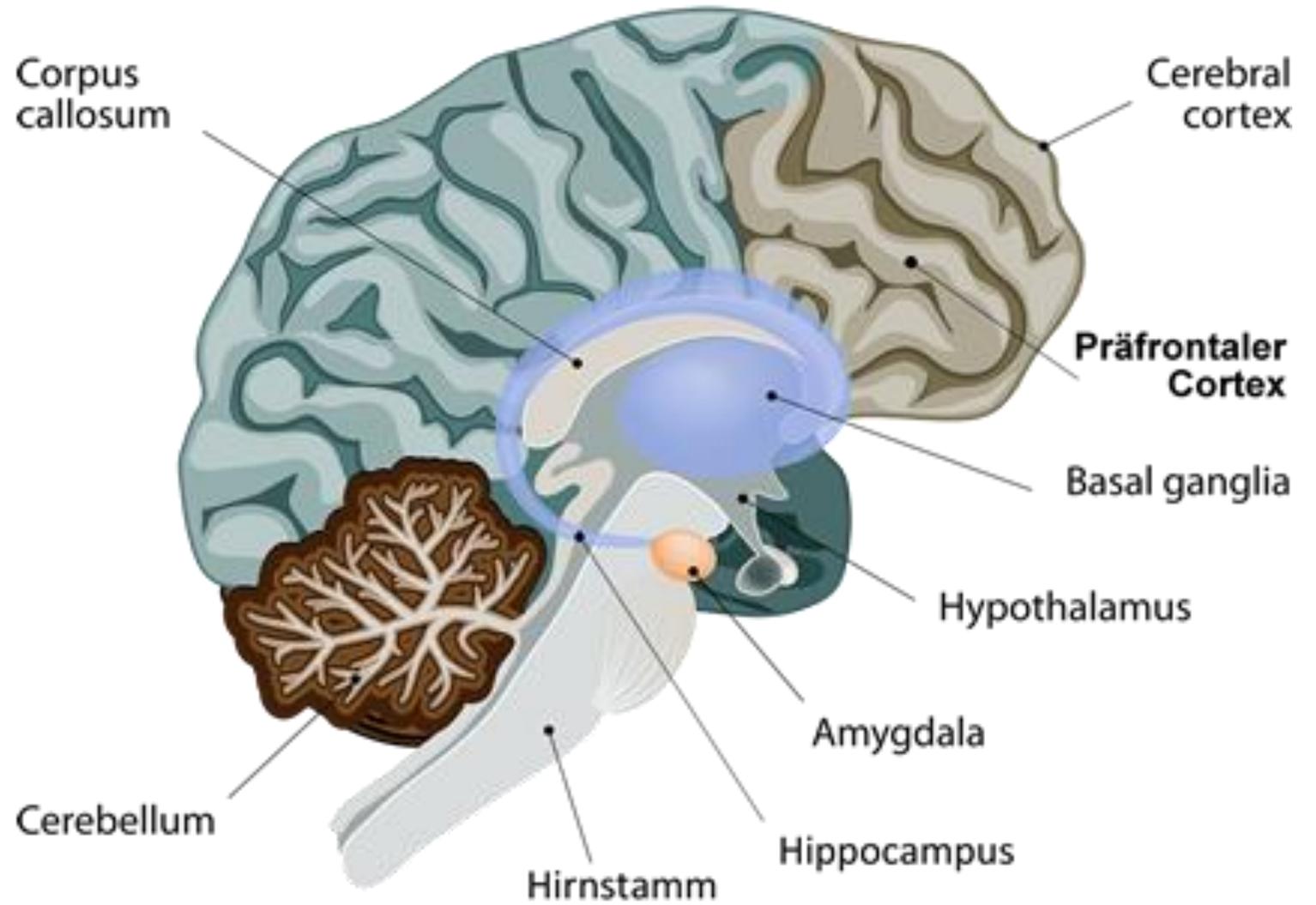
Definition von Stress

„Stress ist ein **subjektiv unangenehmer Spannungszustand**, der aus der Befürchtung entsteht, eine **aversive Situation nicht ausreichend bewältigen** zu können.“



Semmer, N. (1984) zitiert nach Zapf, D. & Semmer, N. (2004). Stress und Gesundheit in Organisationen. In H. Schuler (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich D Praxisgebiete, Serie III Wirtschafts-, Organisation- und Arbeitspsychologie, Band 3 Organisationspsychologie - Grundlagen und Personalpsychologie* (S. 1007-1112). Göttingen: Hogrefe.

Unser Gehirn...



Die Stressreaktion...

Überforderung = Ohnmacht



Das Angstzentrum Amygdala
signalisiert: Gefahr!



Hormonell gesteuerte
körperliche Aufrüstung für den
physischen Kampf ums
Überleben

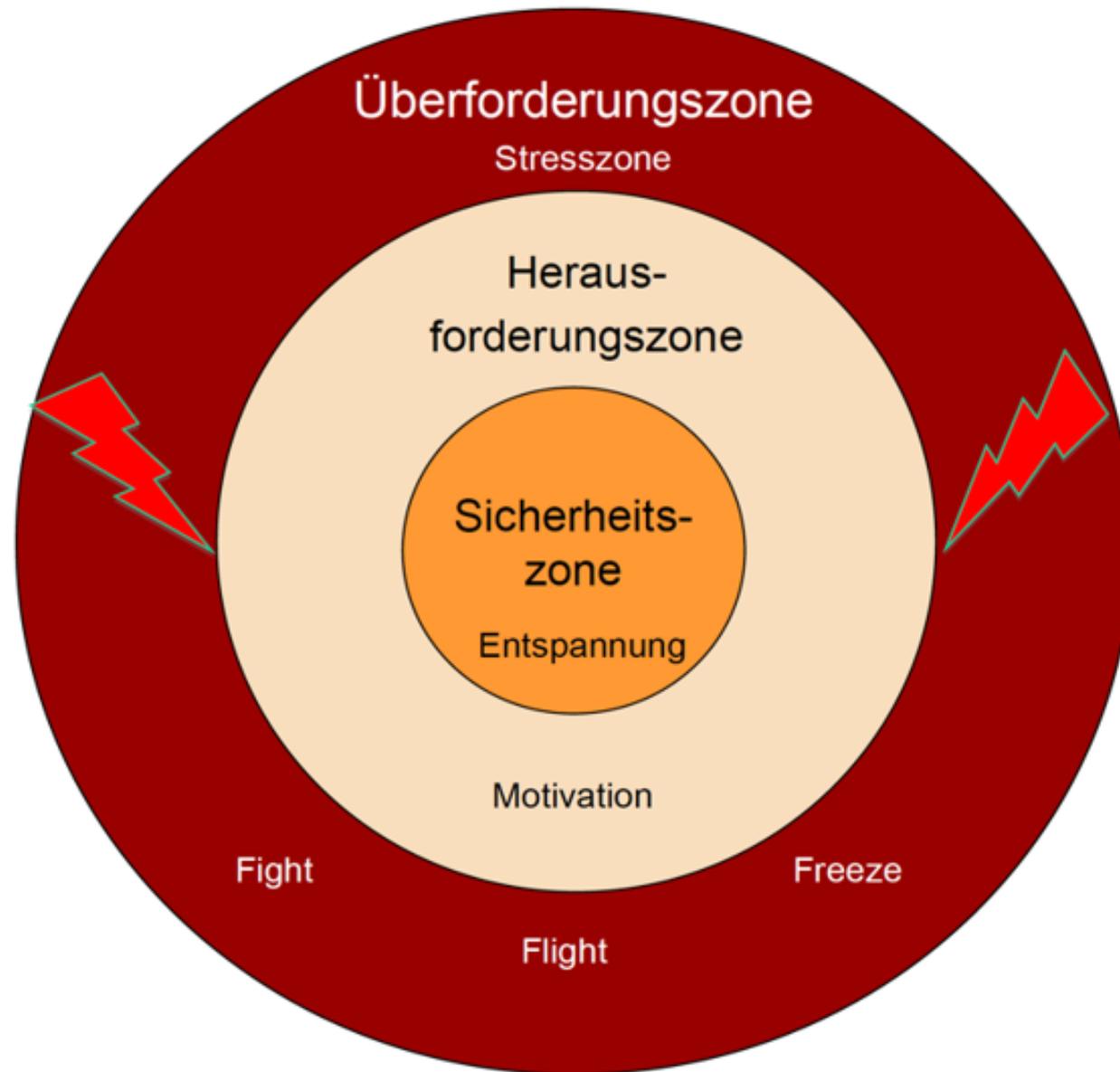


Wut – Kampfimpulse (Fight)
Angst – Fluchtimpulse (Flight)
Lähmung- Totstellimpulse (Freeze)

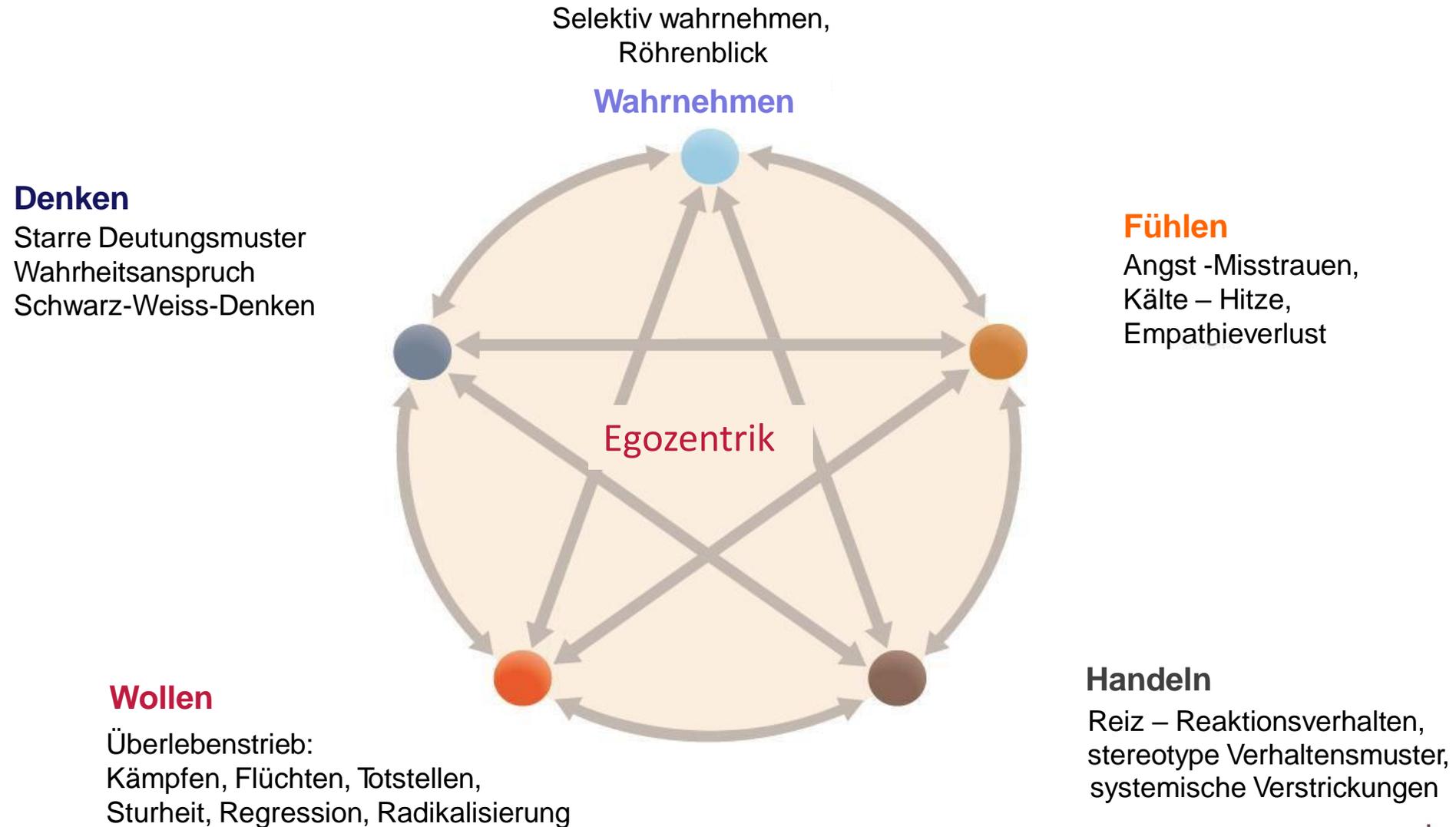


Wahrnehmen und **Denken** werden eng, das **Fühlen** verliert an
Empathiefähigkeit, **Wollen** und **Verhalten** werden stur – eine
kreative Lösungssuche ist nicht möglich!





Bewusstseinsveränderungen durch die Stressreaktion



Was macht
Über- und
Unterforderung
aus?

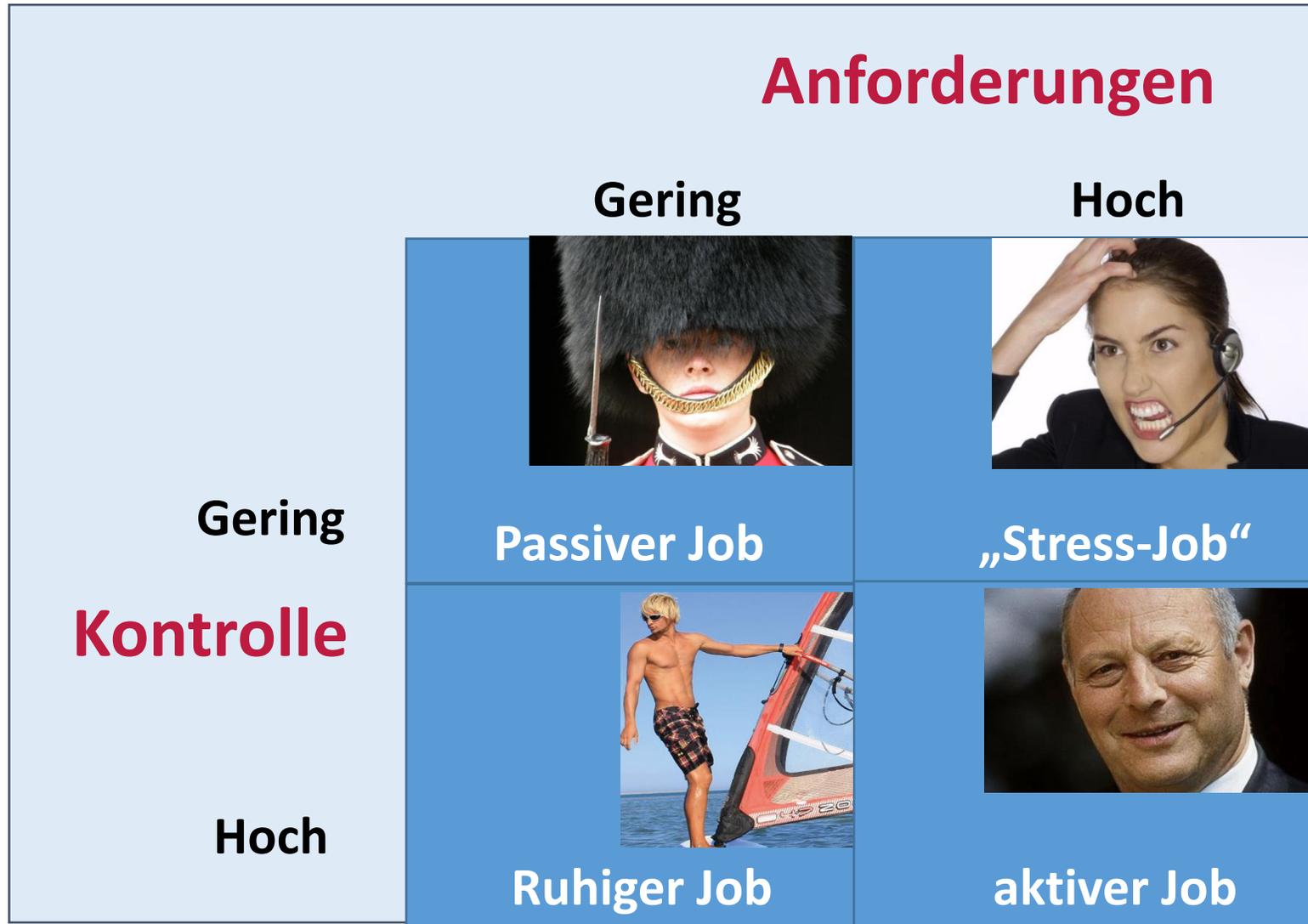


Stress-Symptome



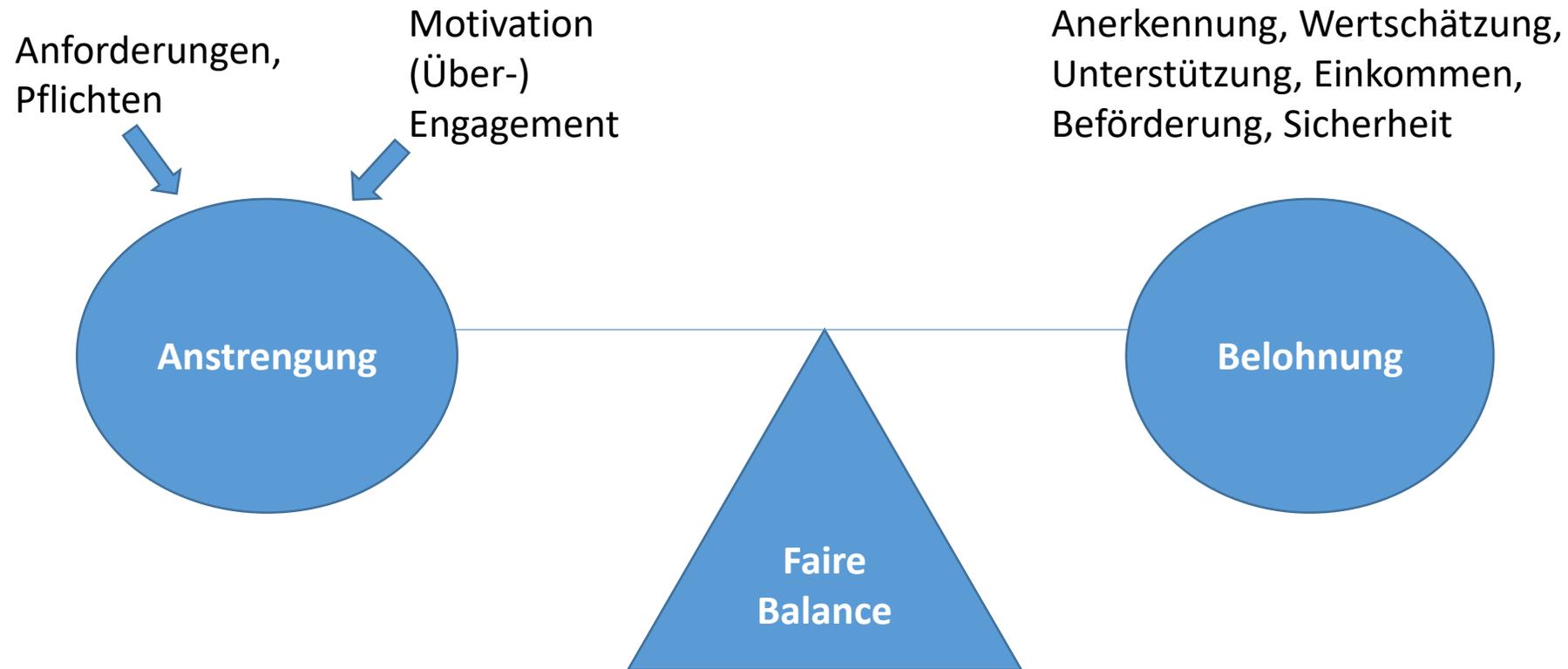
	Akute Stressreaktionen	Chronische Stressreaktionen
Herz-Kreislauf-System	Puls ↗, Blutdruck ↗	BD ↗, Herzrhythmusstörungen
Lunge	Atmung oberflächlich, schnell	keine chronischen Folgen
Bewegungsapparat	Muskelspannung ↗	Verspannungen, Kopfschmerzen
Magen-Darm-Trakt	Darmtätigkeit ⇄	Blähungen, Flatulenz, Verstopfung
Urogenitaltrakt	Tätigkeit ⇄	Impotenz
Gehirn	„hyperarousal“ Fokussiert wahrnehmen	Stimmungs labilität, Depression, Sucht
Haut	Blass, schweissig	Sebroische Dermatitis

Anforderungs-Kontrollmodell



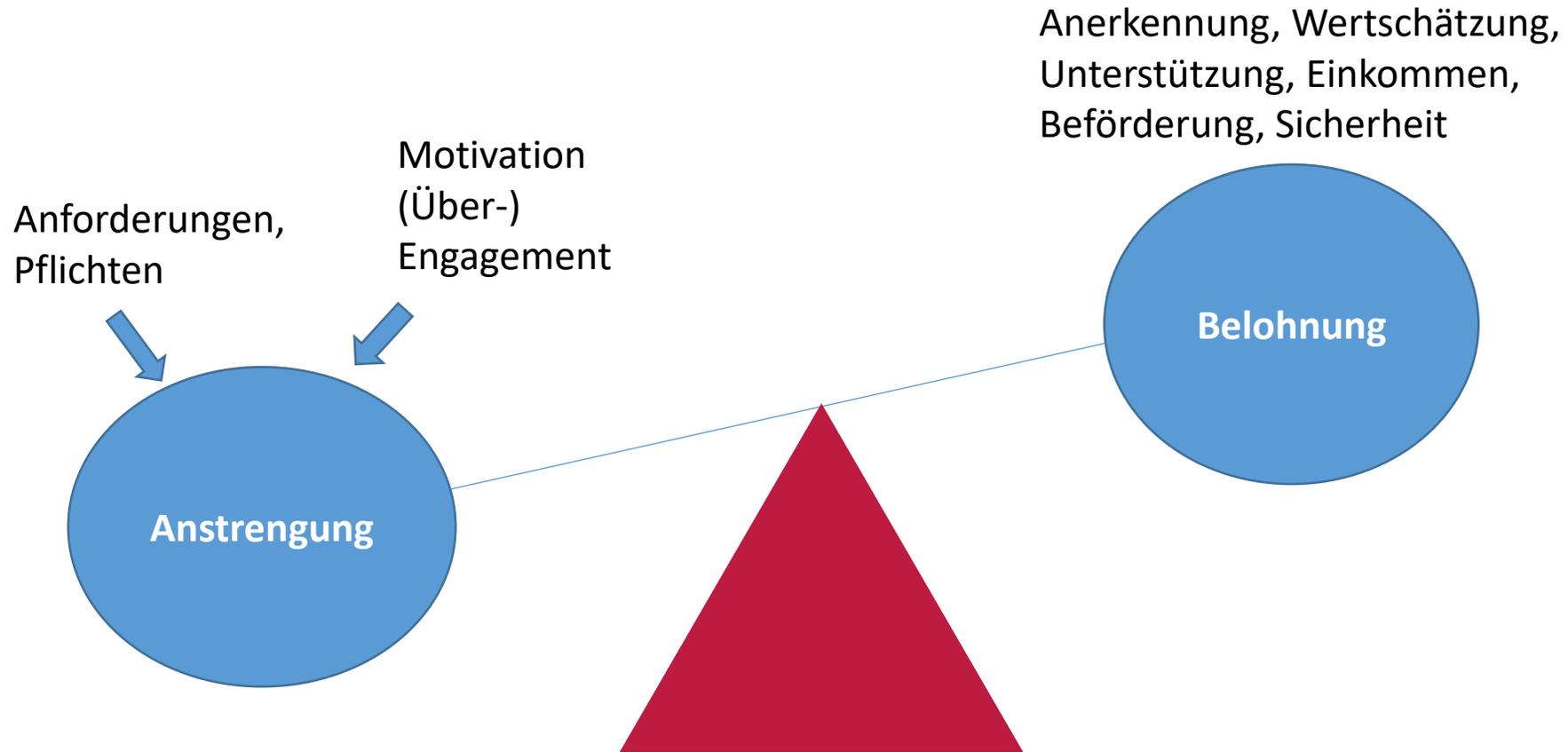
Robert A. Karasek Jr., *Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign*, in: *Administrative Science Quarterly* Vol. 24, No. 2 (June, 1979)

Gratifikationskrisenmodell



Siegrist, J. (2000). The effort-reward imbalance model. *Occupational Medicine: State of the Art Reviews*, 15(1), 83 - 87.

Gratifikationskrisenmodell



Ungleichgewicht: Erhöhtes Krankheitsrisiko z.B. Herz-Kreislaufkrankungen: 2 bis 6 mal höheres Risiko

Stressverschärfende Gedanken

Sei beliebt!

Sei auf der Hut!



Sei perfekt!

Ich kann nicht!

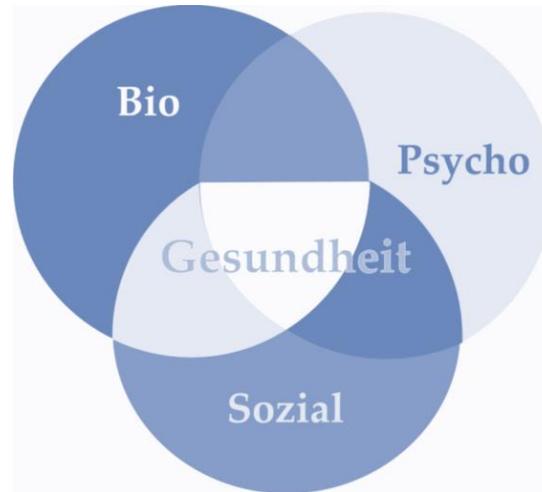
Sei stark!

Burnout

Andauernder, schwerer Erschöpfungszustand infolge chronischer Stressreaktion mit sowohl körperlichen wie seelischen Beschwerden und Verlust der Regenerationsfähigkeit

körperlich:

- Chronische Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Geschwächtes Immunsystem
- Magen-Darm-Beschwerden
- Sexuelle Störungen



Soziale:

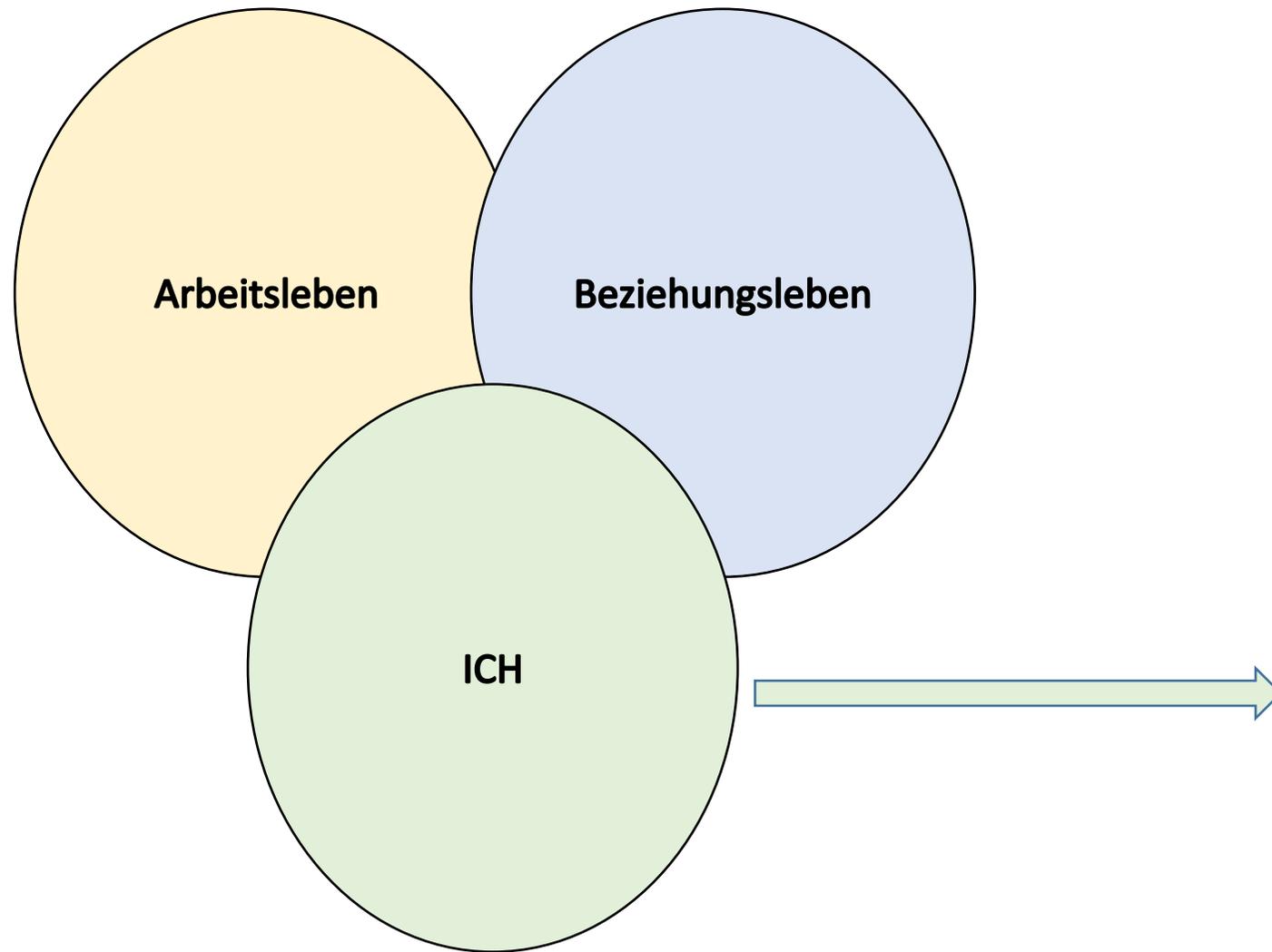
- Sozialer Rückzug (beruflich und privat)
- Andere Menschen „nerven“
- Verständnislosigkeit für andere
- Nicht-zuhören-Können
- Depersonalisierung (andere Menschen nur noch als Nummer sehen)

emotional:

- Überdruß: Alles wird zuviel
- Niedergeschlagenheit
- Hoffnungslosigkeit
- Innere Leere
- Reizbarkeit

geistig- mental:

- Vergesslichkeit
- Konzentrationsmängel
- Verlust an Kreativität
- Negative Einstellung zur eigenen Person, zu Leben und Arbeit
- Gedanken der Sinnlosigkeit



Burnout Phasen

10. Völlige Erschöpfung – Burnout!

Lebens-
bedrohung

9. Depression

8. Innere Leere, Angst, Panik

Rückzug

7. Rückzug & Verflachung

6. Verleugnung der Gesamtsituation

Desorientierung

5. Desorientierung, Werteänderung

4. Leugnen von Problemen

3. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Überforderung

2. Verstärkter Einsatz, Hyperaktivität

1. Übermäßiger Ehrgeiz

Vorgeschichte, Muster, Rahmenbedingungen



Wilhelm Busch (1832 - 1908)

*„Wirklich, er war unentbehrlich!
Überall, wo was geschah
Zu dem Wohle der Gemeinde,
Er war tätig, er war da.
Schützenfest, Kasinobälle,
Pferderennen, Preisgericht,
Liedertafel, Spritzenprobe,
Ohne ihn, da ging es nicht.
Ohne ihn war nichts zu machen,
Keine Stunde hat er frei.
Gestern, als sie ihn begruben,
War er richtig auch dabei.“*