

# Stressprävention

Burnout - ein Risiko?

Aufbau persönlicher Resilienz

Johannes Schmidt mit Nutzung eines Vortrags von  
Dr. Prof. Samuel Pfeifer zum Thema Burnout in der Mission  
mit freundlicher Genehmigung



Burnout im  
Gemeindedienst -  
Zusammenbrechen  
unter der Last des  
Erfolg bringens?

**CASH**  
DIE WIRTSCHAFTSZEITUNG DER SCHWEIZ

31. März 2000 Nr. 13 Fr. 4.50  
11. Jahrgang, AGA 4002 Luzern  
Druckerei S. 30 CM, Malen 8020 La  
Spaanen 2110 St. Gallen 24 11,  
Dattwil 50 05

Abonnement: Telefon 0800 880 840  
Anzeigen: Telefon 01 288 28 28  
Redaktion: Noldenstrasse 178,  
Postfach 2610, 8021 Zürich,  
Telefon 01 250 20 11,  
Fax 01 250 20 22  
E-Mail: cash@cash.ch  
Internet: www.cash.ch

Verlag: Badenstrasse 170, 8040 Zürich  
Telefon 01 250 28 88, Fax 01 250 28 99  
www.cash.ch

# Manager: Jeder Fünfte ist am Ende

**Krank vor Erschöpfung: Das gefährdete  
Burnout-Syndrom ruiniert ganze Teams.**

Ein Volk schuftet sich kaputt. Immer mehr Schweizer leiden unter dem Burnout-Syndrom, der krankhaften Erschöpfung. Inzwischen ist schon jeder fünfte Manager gefährdet.

**SUSANNE ROHMARD**

Steigender Druck, komplexe Aufgaben, mehr Projekte und immer neue Restrukturierungsprogramme treffen nicht nur die Topkader, sondern mehr und mehr auch das mittlere Management in den Betrieben. Jeder fünfte Schweizer in einer

ber. Sie fühlen sich wie Hamster in einem Käfig und können sich her und verfrachten vor.

Ein Patentrezept, um die Nervosen der Chefs zu dämmern, gibt es nicht. Die Folgen der Krankheit sind für Krankenkassen und Unternehmen noch nicht abzuschätzen.

Wer sich schenket, bis er zusammenbricht, ist für die Firmen allerdings wertlos. Der Burnout führt zu Absenzen und zu mangelnder Kreativität und Flexibilität. Er ruiniert Projektteams, Abteilungen und in letzter Konsequenz natürlich auch das Privatleben. CASH gibt Tipps, wie Sie sich vor dem

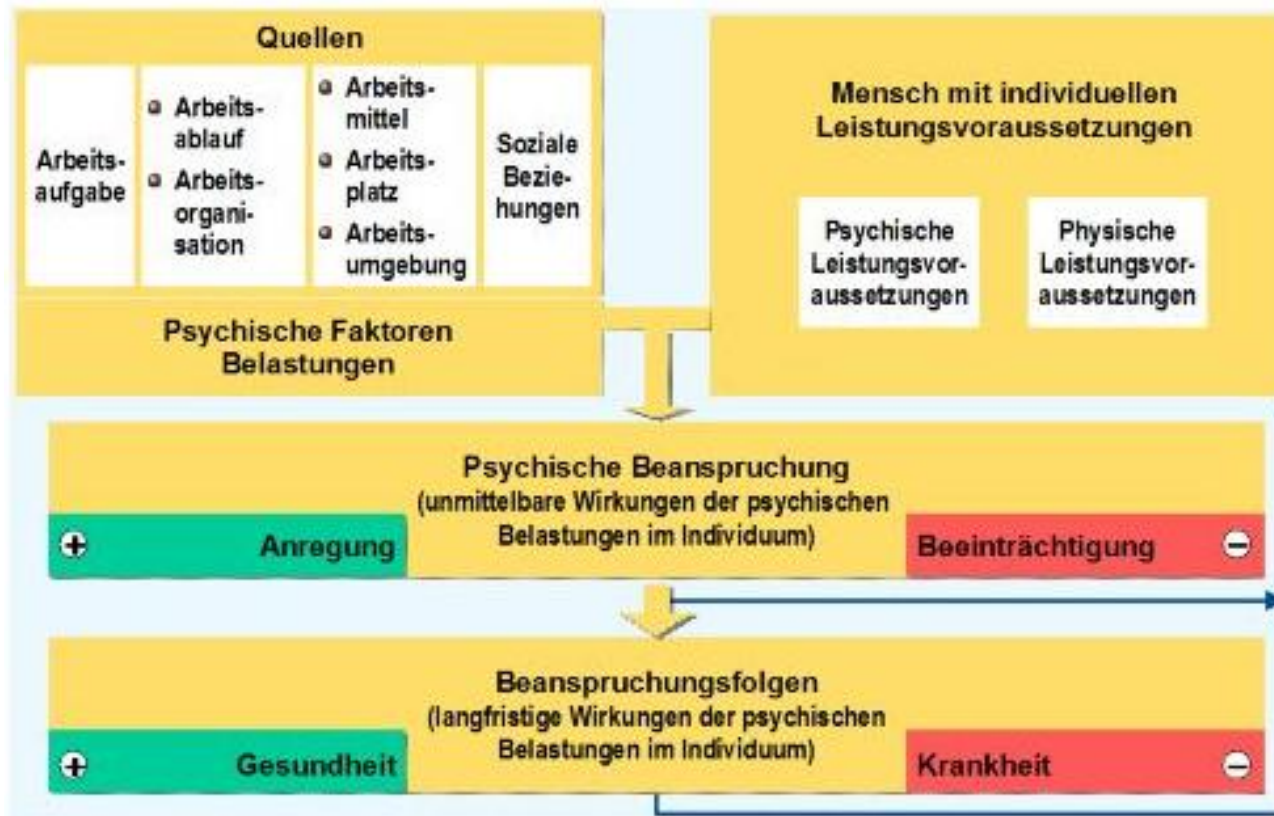
Gibt es  
Gemeinsamkeiten?

Dr. Prof. Samuel Pfeifer

# Agenda

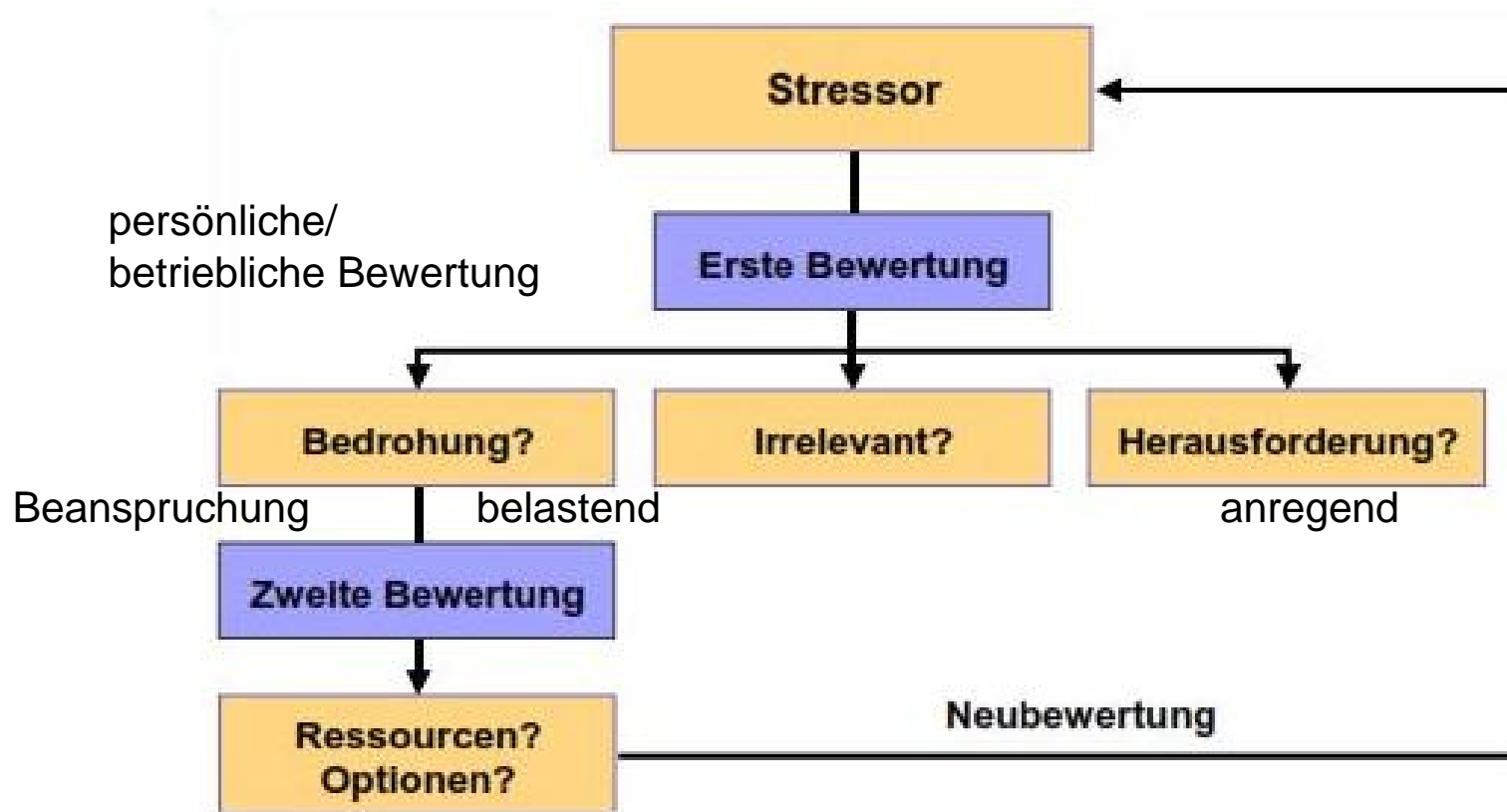
1. Entstehung von Burnout
2. Maßnahmen zur Vermeidung
3. Resilienzen
4. Anhang

## Zusammenfluß der Faktoren ...



# Faktoren treffen auf Bewertung

Stressmodell von Lazarus



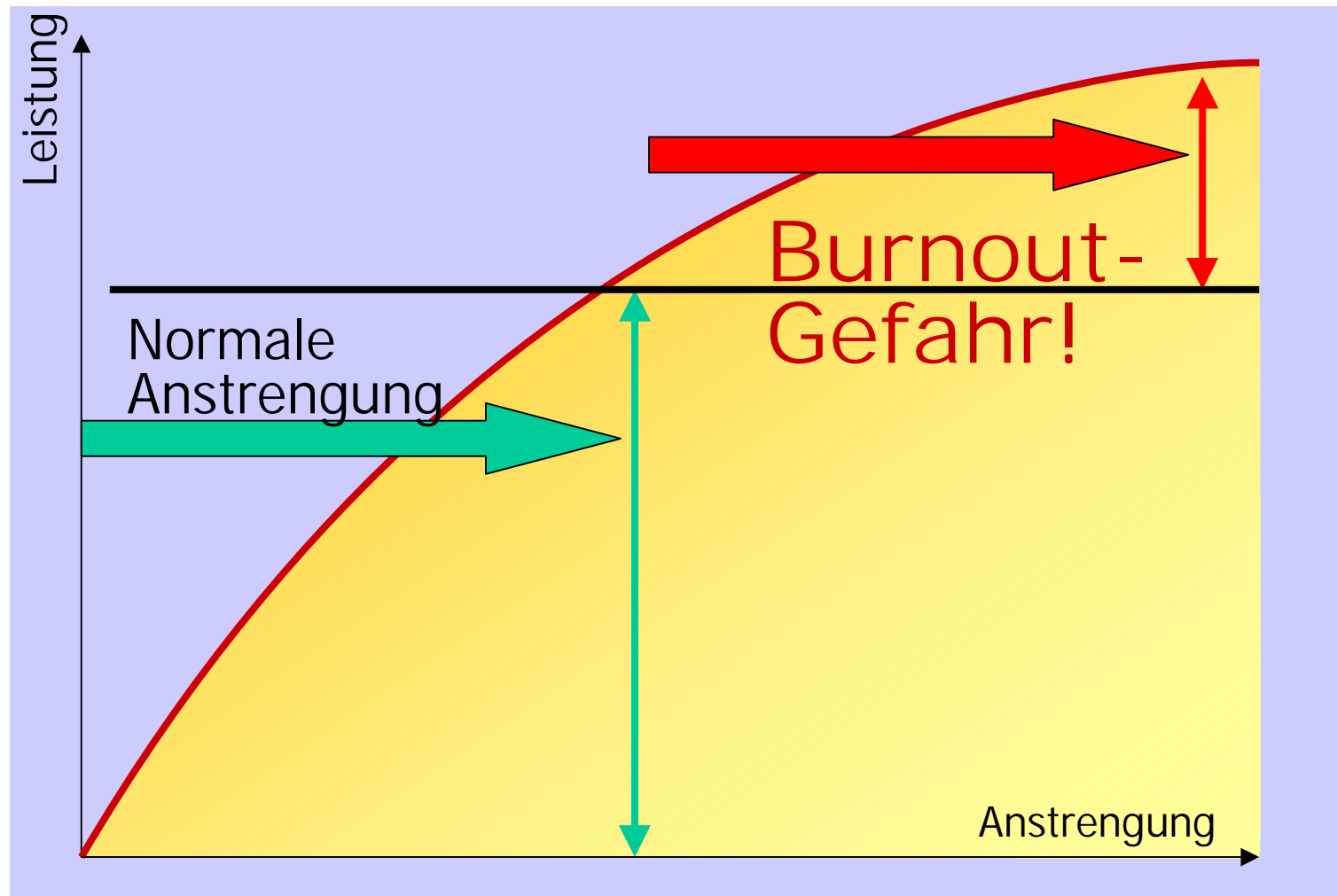
Bewertungskriterien

(individuelle Leistungsvoraussetzung, geistig, körperlich, psychisch)



**Johannes Schmidt**  
Beratung Arbeitsschutz

# Mehr Anstrengung bringt nicht mehr



## BURNOUT - Notbremse der Seele?

---

- Burnout ist eine körperliche und emotionale Erschöpfung aufgrund dauernder Anspannung, ständiger sozialer Begegnungen, täglichen Stresses.
- Burnout ist besonders tiefgreifend, wenn aufreibende Arbeit und dauernde Belastung von wenig Anerkennung und mitmenschlicher Unterstützung begleitet sind.

# Was merkt die betroffene Person?

---

- ◆ alles ist zuviel
- ◆ körperliche Erschöpfung: konstante Übermüdung und Lustlosigkeit, innerlich angetrieben, psychosomatische Beschwerden (Schwitzen, Herzklopfen, Kopfweg, Rückenschmerzen, Impotenz)
- ◆ emotionale Erschöpfung: keine Belastbarkeit, reizbar, den Tränen nahe, keine Distanz
- ◆ keine Fähigkeit mehr, Aufgaben zu planen.
- ◆ Schlafstörungen
- ◆ nicht abschalten können, auch in der Freizeit an den Beruf denken
- ◆ Entmutigung: „Ich schaffe es doch nicht“



## Wer ist besonders gefährdet?

---

- Burnout trifft oft die besten Mitarbeiter
- Hohes persönliches Engagement im täglichen Umgang mit anderen Menschen
- Hoher Anspruch an sich selbst: „Ich will gut sein - Ich will erfolgreich sein - Ich will es den andern zeigen!“
- Sensibilität für Mitarbeiter und Situationen
- ethisches Verantwortungsgefühl
- schlechte Abgrenzungsfähigkeit

# Was macht die Beziehung zu Betroffenen schwierig?

---

- fühlt sich isoliert
- schämt sich
- sieht sich als Versager
- durch jede kleine Anstrengung und Begegnung sehr erschöpft
- wagt sich nicht nach draußen, weil man ihn/sie erkennen / sehen könnte
- Begegnung mit Bekannten lässt auslösende Konflikte wieder aufleben
- Angst vor Wiedereinstieg

# Agenda

1. Entstehung von Burnout
2. Maßnahmen zur Vermeidung
3. Resilienzen
4. Anhang

## Möglichkeiten und Maßnahmen

- Betriebliche Anti-Stress-Maßnahmen

Arbeitsaufgabe / Arbeitsorganisation / Soziale Bedingungen / Gestaltung Arbeitsplatz und Arbeitsbedingungen neu gestalten / ändern

Expertenbefragung, Workshop, Arbeitszirkel etc.

- Persönliche Anti-Stress-Maßnahmen  
(Resilienzaufbau)

Umsetzungen/Verhalten und Gefühle / Werte und Ziele

Die Fähigkeit, sich angesichts andauernder Belastungen, Traumata, Tragödien oder andauerndem Stress anzupassen und wieder zu erholen.

Resilienz ist psychische Gesundheit trotz Risikobelastungen, es geht um Bewältigungskompetenz.



**Johannes Schmidt**  
Beratung Arbeitsschutz

# Ergänzende Lebensbereiche, Ressourcen und Risiken

## Arbeitsplatz Beruf/ Karriere

- Fachaufgaben, Professionalität,
- Führungsrolle, Management-Aufgaben
- Sinn stiftende Arbeit
- Gestaltung der Arbeitsaufgabe
- Soziale Beziehung

## Privatleben/ Familie (Soziales)

- Familie: Paarbeziehung / Kinder/ Eltern/ Geschwister
- Freunde: soziale Kontakte

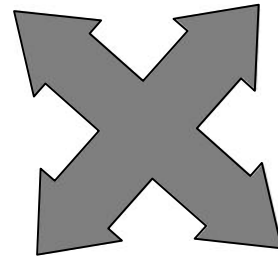
## Persönlichkeit

Kultur, Bildung, sinngebendes Engagement, Spiritualität, Talente, Hobbys, Just for fun

extrinsische oder intrinsische Motivation: Interesse an der Aufgabe, aus der Aufgabe selbst oder Verteidigung des Selbstwertes?

## Gesundheit + Lebensführung

Persönlich:  
Fitneß, Entspannung, Gesundheit, Ernährung...  
von/ nach Außen:  
Zeitstruktur, Wohnen, Finanzen



# Agenda

1. Entstehung von Burnout
2. Maßnahmen
3. Resilienzen
4. Anhang

# 10 Wege zum Resilienz-Aufbau

- Soziale Kontakte schließen
- Probleme nicht als unüberwindlich ansehen
- Veränderungen als Teil des Lebens sehen
- Ziele anstreben
- Zum Handeln entschließen
- Auf Wachstumschancen achten
- Positives Selbstbild aufbauen
- Perspektive bewahren
- Optimistisch bleiben
- Für sich selbst sorgen

**Der Glaube als Kraftquelle der Resilienz**



**Johannes Schmidt**  
Beratung Arbeitsschutz

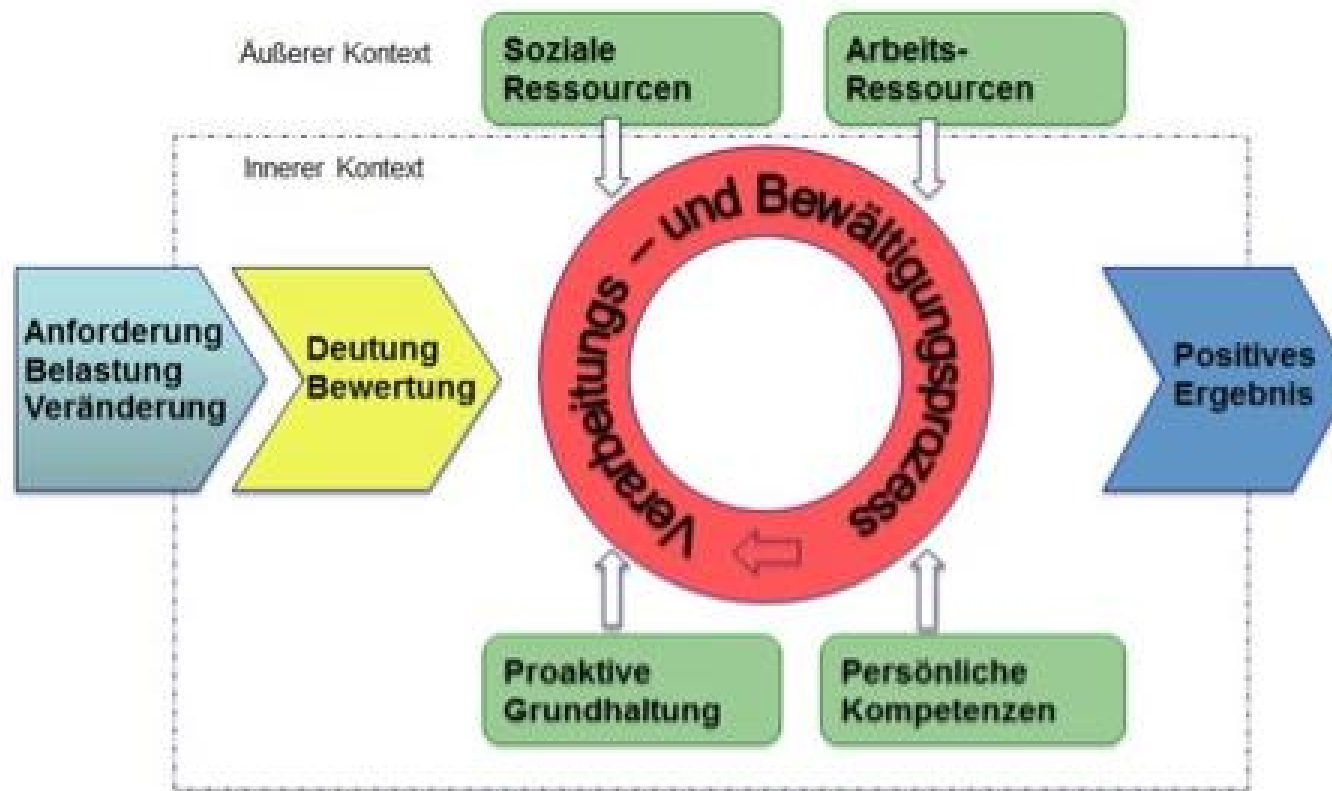
# 7 Resilienzen

- **Einsicht suchen:** Suchfragen stellen und ehrliche Antworten geben
- **Unabhängigkeit:** das Recht auf sichere Grenzen zwischen sich und anderen
- **Beziehungen:** enge und erfüllende Beziehungen suchen und aufrechterhalten
- **Initiative:** Probleme aktiv anpacken
- **Kreativität:** Frustration, Schmerz oder Krise künstlerisch ausdrücken
- **Humor:** das Komische im Tragischen finden, über sich selbst lachen
- **Moral:** Wissen, was gut und schlecht ist, der Wille, für diesen Glauben auch Risiken einzugehen





# Wirkung der Resilienz



Resilienzmodell, © Siegrist/Lutjens



**Johannes Schmidt**  
Beratung Arbeitsschutz

# Innere Ressourcen!

## Persönliche Kompetenz

- Kognitive Kompetenzen: Fähigkeit zur Selbstreflektion, Reflexion und Neubewertung von Erfahrungen, Lernfähigkeit
- Emotionale Stabilität: angemessener Umgang mit den Gefühlen, Selbststeuerung
- Kontaktfähigkeit
- Humor

## Proaktive Grundhaltung:

- Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- tragfähige Sinnkonzepte, Glaubensüberzeugungen
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung



# Äußere Ressourcen

## Soziale Ressourcen:

- Familie, Partner, Eltern
- Freundeskreis, Kollegen

Umfeld, das...

- verlässlich ist
- Hoffnung und Zuversicht vermittelt
- entstandene Einschränkung akzeptiert

- Berater, Mentor, Seelsorger
- Vorbilder

...Eigenverantwortlichkeit und  
Handlungsfreiheit bewahren

## Arbeitsbezogene Ressourcen:

- Sinnvolle Tätigkeit
- Passende Aufgabenstellung
- Flexible Organisation
- Materielle Absicherung



# Balance zwischen den Polen finden, in Bewegung bleiben

Enttäuschung ----- Optimismus  
Information ----- Unbeschwertheit  
Rückzug ----- Kontakte  
kurzfristiges Denken ----- langfristige Planung  
Widerstand und Kampf ----- Anpassung  
Ehrgeiz ----- Gelassenheit  
frühe Arbeitsaufnahme ----- lange Pause  
Flexibilität ----- Struktur  
Rückkehr ----- Neuorientierung



# In Krisenzeiten

- Die Fixierung auf die Krise aufheben, um ihre Symptome aufzulösen und somit die Krisendynamik zu durchbrechen
- Wahrnehmung stabilisierender Ressourcen fördern, um die mit einer Krise verbundene Aufgabe zu identifizieren
- eine Vorstellung davon entwickeln, wie eine Bewältigung aussehen könnte



# Agenda

1. Entstehung von Burnout
2. Maßnahmen
3. Resilienzen
4. Anhang

# Geistlicher Blick

Die Jünger im Boot:  
Wer war (mit) im Boot  
Wer war (Ist) der Auftraggeber für die Fahrt?



Hausbau (Mauerbau) Amos 7,7-9:  
Auf welchem Fundament sind die Mauern Ihres Lebens gebaut?  
Wie sind die Mauern des Hauses?  
(gerade, oder welche Seite geneigt, Richtschnur Gottes)  
Auf Jesus als Eckstein ausgerichtetes ICH?



Hilfreich in der Betrachtung zu wissen  
Ich begegne einem Liebenden und bejahenden Vater der Sagt:  
Ja Du sollst sein!



# Beziehung zu Gott, pers. Korrektur

Ich-Gott Beziehung als persönliche intime Beziehung

- Jesus einfach nur begegnen

in dieser liebevollen Beziehung Verwandlung des Innersten zulassen

Gebetsausrichtung:

- nach oben / nach außen / nach innen

Ausrichtung der Aktivitäten

- nicht für Jesus tun sonder mit Jesus tun

Kontextimples Gebet

Gebetstagebuch

Unbekannt Wolke entdecken und Lieben

