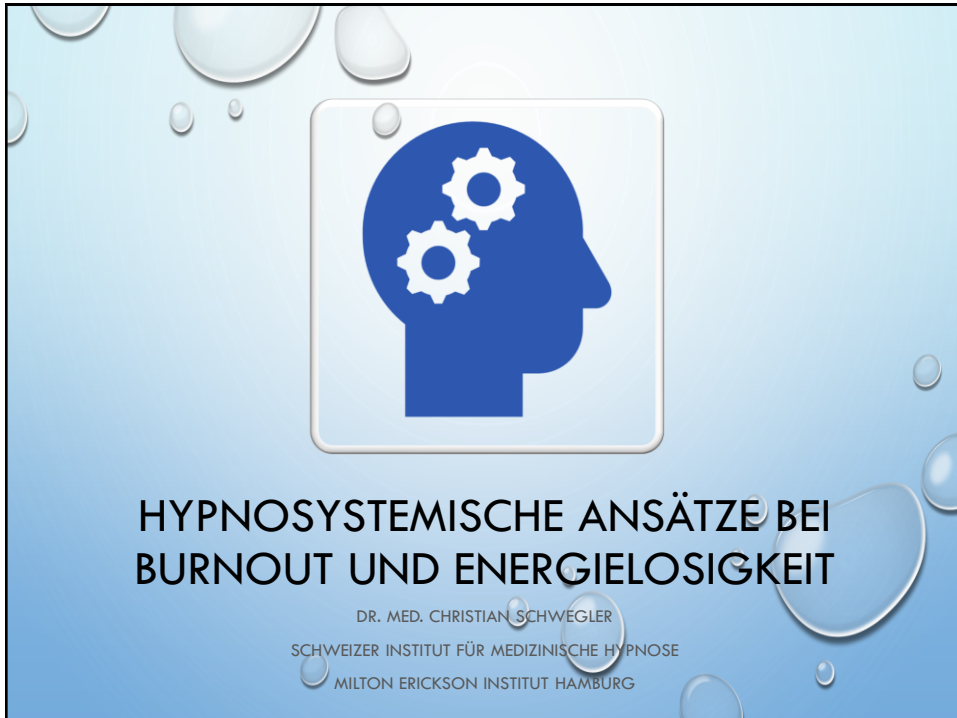


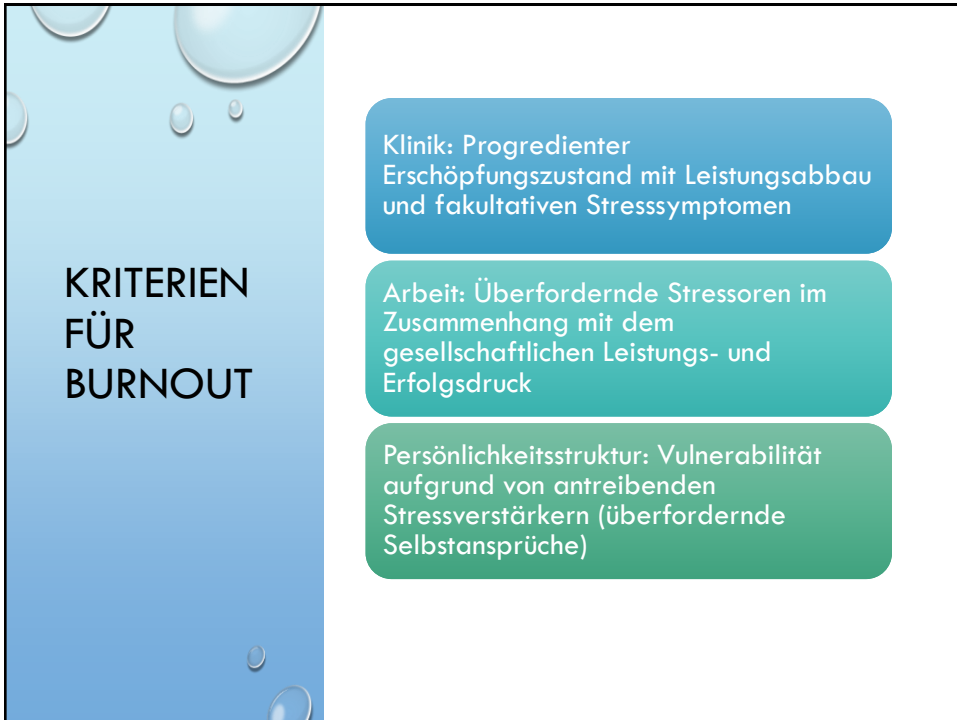


1

WAS IST BURNOUT?

- NACH WIE VOR VIELE UNKLARHEITEN
 - KEINE EINHEITLICHE THEORIE
 - KEINE ABGRENZUNG ZU KLINISCHEN KRANKHEITEN
 - KEINE VALIDEN TESTINSTRUMENTE
- BURNOUT IST KEINE KRANKHEIT, SONDERN EINE FEHLENTWICKLUNG, DIE ZU PSYCHIATRISCHEN UND SOMATISCHEN KRANKHEITEN FÜHREN KANN.
 - KEINE ICD-10 DIAGNOSE (NUR Z73-FAKTOR)
 - NACH DGPPN: «RISIKOZUSTAND FÜR FOLGEKRANKHEITEN»

2



KRITERIEN FÜR BURNOUT

- Klinik: Progredienter Erschöpfungszustand mit Leistungsabbau und fakultativen Stresssymptomen
- Arbeit: Überfordernde Stressoren im Zusammenhang mit dem gesellschaftlichen Leistungs- und Erfolgsdruck
- Persönlichkeitsstruktur: Vulnerabilität aufgrund von antreibenden Stressverstärkern (überfordernde Selbstansprüche)

3



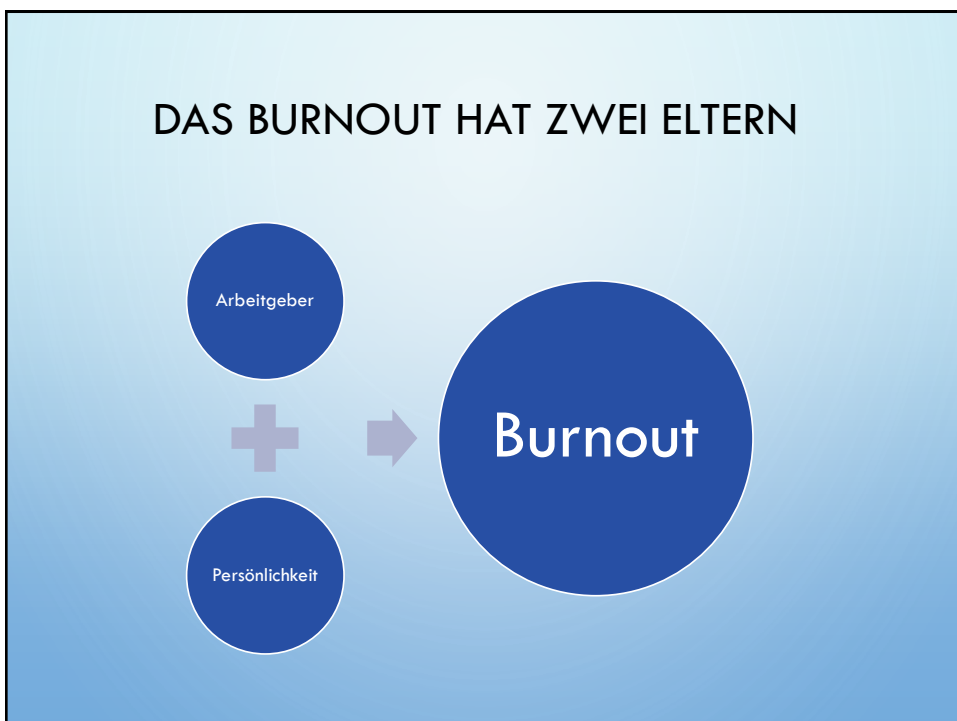
KLINIK: ERSCHÖPFUNG

- KÖRPERLICH: KRAFTLOSIGKEIT
- KOGNITIV: STÖRUNGEN VON KONZENTRATION UND MERKFÄHIGKEIT
- EMOTIONAL: VERLUST AN FREUDE
- MOTIVATIONAL: VERLUST AN INITIATIVE UND ANTRIEB
- SOZIAL: RÜCKZUG UND ZYNISMUS
- SENSIBEL: HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN, VERDAUUNGSSTÖRUNGEN, SCHMERZEN DES BEWEGUNGSAPPARATES.

4



5



6

PROBLEME BEI DER ARBEIT

Burnout-Patienten sind sehr fleißig und zeichnen sich durch hohen Einsatzwillen aus. => Sie „brennen“.

Durch Überforderung, geringe Wertschätzung oder Sinnverlust werden die Patienten „abgelöscht“.

Dies kann durch Firmenphilosophie, durch schwierige Vorgesetzte oder sogar durch „mobbende“ Untergebene geschehen.

7

PERSÖNLICHKEIT



Burnout-Patienten haben oftmals ein schwaches Selbstwertgefühl und streben nach Anerkennung.



Sie sind daher sehr fleißig, springen ein, wenn Kollegen ausfallen, übernehmen Extra-Amtli und sind bereit sich (für die Anerkennung) für die Gemeinschaft aufzuopfern.



Sie gehen dabei über Ihre eigenen Grenzen hinaus und nutzen Lob und Anerkennung als Treibstoff.



Irgendwann führt die Überforderung zu Fehlern und die wiederum zum Ausbleiben des benötigten Lobes.

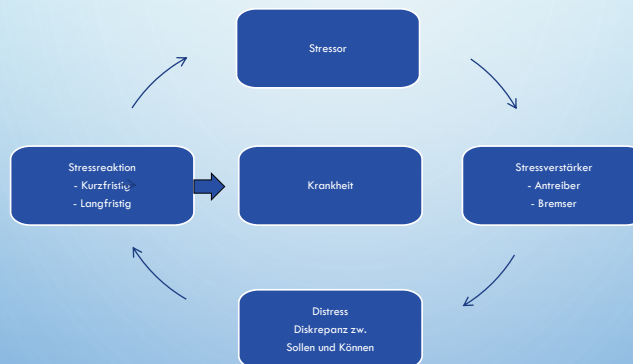
8

PERSÖNLICHKEITSSTRUKTUR

Hohe Anforderungen führen zu Überforderung	
Perfektionismus	Sei perfekt!
Überverantwortlichkeit	Sei für alles zuständig!
Übertriebenes Harmoniebedürfnis	Sei immer lieb!
Übertriebenes Bewunderungsbedürfnis	Sei immer der Beste!
Übertriebenes Kontrollbedürfnis	Habe alles im Griff!
Übertriebenes Autonomiebedürfnis	Sei immer unabhängig!

9

STRESSSPIRALE



10

HYPNOSYSTEMISCHE THERAPEUTISCHE ANSÄTZE



VERÄNDERUNG DER WAHRNEHMUNG DER UMGEBUNG Z.B. MIT EINER STÜHLECHNIK.



VERÄNDERUNG DES STRESSLEVELS UND DER SYMPATHIKUSAKTIVIERUNG Z.B. DURCH ENTSPANNUNG.



VERBESSERUNG DER RESILIENZ Z.B. DURCH EINE RESSOURCENAKTIVIERUNG

11

DIE ZWEI STÜHLE

- NEBEN DEN STUHL DES PATIENTEN WIRD EIN LEERER STUHL AUFGESTELLT.
- DER KIENT SCHIESST DIE AUGEN UND STELLT SICH VOR, DASS Z.B. SEIN CHEF AUF DEM ANDEREN STUHL SITZT UND SAGT IHM, WAS ER IHM GERNE SAGEN WÜRD.
- DANACH WECHSELT DER KIENT DEN STUHL UND STELLT SICH VOR ER WÄRE DER CHEF. ER HÖRT JETZT, WAS GERADE GESAGT WURDE. WIE FÜHLT ER SICH? WIE GEHT ES IHM? DANN ANTWORTET ER IN AUF DAS GESAGTE.
- DANACH WECHSELT DER KIENT WIEDER DEN STUHL UND HÖRT JETZT WAS DER CHEF ANTWORTET. WIE GEHT ES IHM DABEI? WAS ANTWORTET ER DARAUF.
- ES FOLGEN NOCH MEHRERE WECHSEL DIESER ART.

12

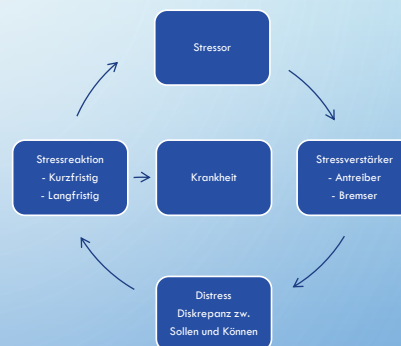
DIE ZWEI STÜHLE

- ZIEL DIESER TECHNIK IST EINE ASSOZIATION MIT DEM AUSLÖSENDEN FAKTOR, UM DIESEN BESSER VERSTEHEN ZU KÖNNEN.
- DURCH DIE TRANCE KANN EINE DISSOZIATION AUS DER EIGENEN ROLLE STATTFINDEN UND EINE SCHWIERIGE SITUATION AUS EINER ANDEREN POSITION BETRACHTET WERDEN.
- NACH ANFÄNGLICH AGGRESSIVER AUSEINANDERSETZUNG REALISIERT DER KLIENT, DASS SICH NUR MITEINANDER EINE LÖSUNG FINDEN LÄSST UND ER ÖFFNET SICH FÜR KOMPROMISSE.
- OFTMALS FÜHREN DIE „EINBLICKE“ IN DIE WELT DES ANDEREN ZU GANZ NEUEN LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN.

13

STRESSMANAGEMENT

- PSYCHOEDUKATION
 - INFORMATIONEN ZUM BIOLOGISCHEN STRESSABLAUF
 - PSYCHISCHER STRESSZIRKEL
- ES PASST NICHT ZUM SELBSTBILD DES BURN-OUT-KANDIDATEN, DASS ER NICHT MEHR KANN.
- DESHALB SORGT SEIN INNERER ANTREIBER DAFÜR, DASS ER STETIG WEITER BESCHLEUNIGT.
- SCHLUSSENDLICH ZUSAMMENBRUCH
- ZIEL: ENTSCHEUNIGUNG



14

ARBEITEN MIT ENTSPANNUNG

- ES GIBT ZAHLREICHE ENTSPANNUNGSVERFAHREN, DIE MEDIZINISCH GENUTZT WERDEN.
- DIE INDUKTION VON ENTSPANNUNG IN TRANCE GEHT TIEFER ALS ANDERE ENTSPANNUNGSVERFAHREN.
 - DIES LÄSST SICH GUT ZUR FOKUSVERÄNDERUNG BEI KÖRPERLICHEN UND SEELISCHEN SPANNUNGSZUSTÄNDEN NUTZEN.
 - ENTSPANNUNGSTRANCEN LASSEN SICH GUT ALS ÜBUNGSTRANCEN NUTZEN, WAS ZU BESSEREN TRANCEFÄHIGKEITEN DES PATIENTEN FÜHRT.

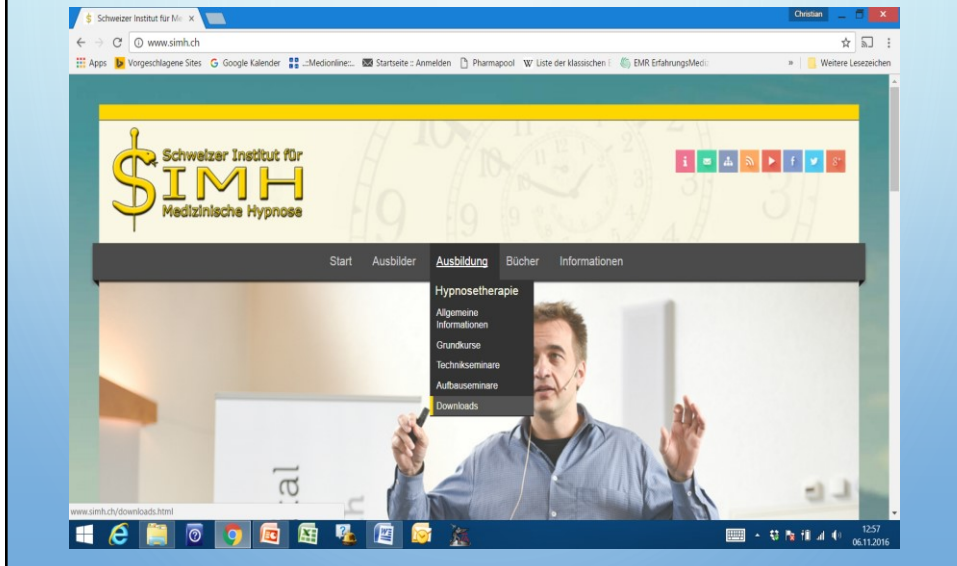
17

ENTWICKLUNG EINES LEBENS AUßERHALB DER ARBEIT

Lebensglück				
Arbeit	Familie und Freunde	Hobbies	Genuss	Sinn

18

FOLIEN UND TECHNIKEN STEHEN ZUM DOWNLOAD BEREIT: WWW.SIMH.CH



19

VIELEN DANK FÜR IHR INTERESSE



www.simh.ch

20