

# Was ist Burn Out ?

**Ein Risikozustand,  
der zu Angststörungen, Depressionen  
und zu körperlichen Erkrankungen  
führen kann.**

„Leeres Feuer“

# Symptome 1

Gereizt

Keine Zeit

Überaktiv

Erschöpft

Schlaflos

Enttäuscht

Ratlos

Hilflos

# Symptome 2

Erschöpfungsdepression  
Körperliche Beschwerden

Angststörungen

Krankschreibungen

„Ich kann nicht mehr“

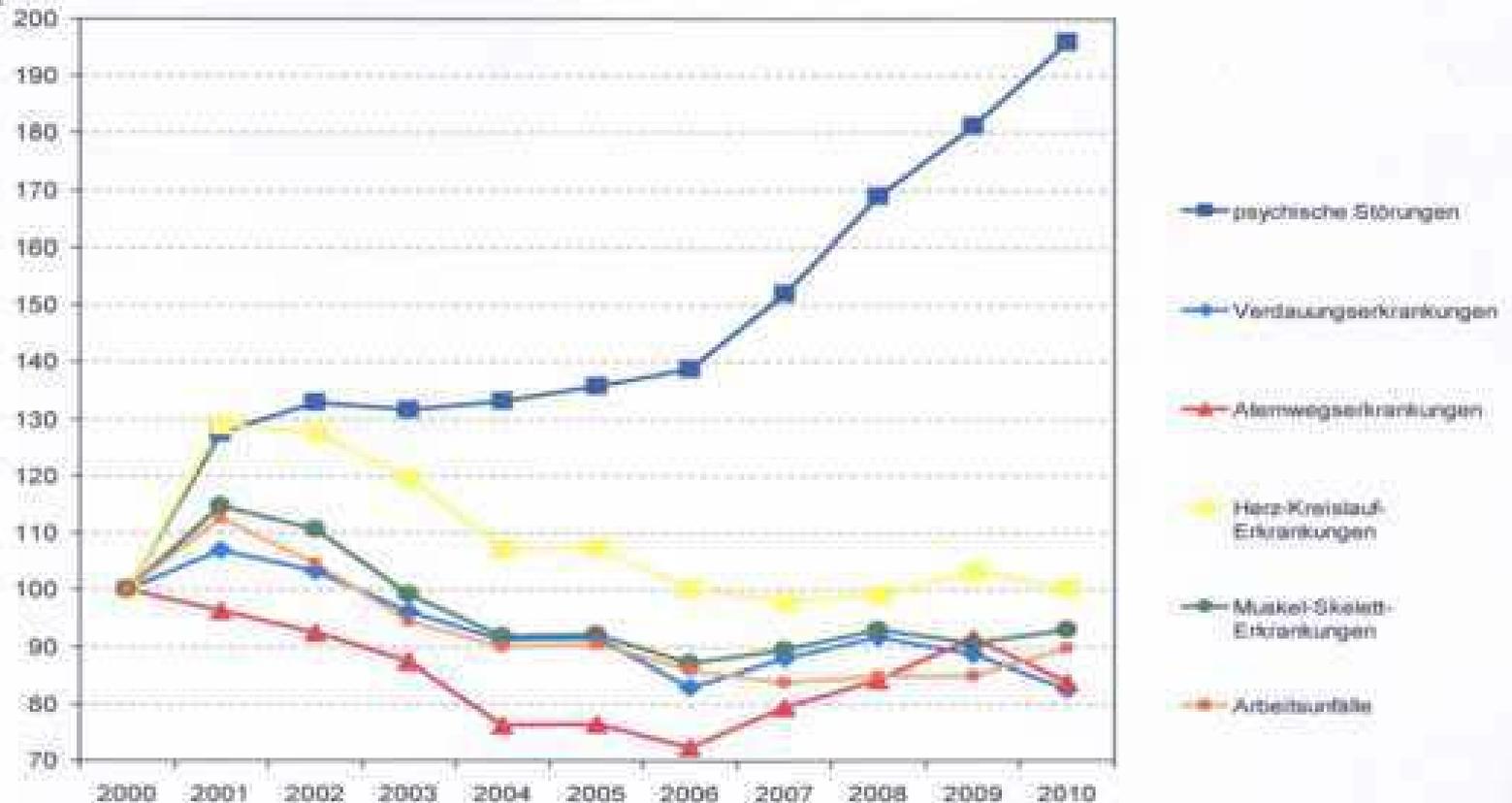
„Ich bin am Ende“

„Leeres Feuer“

## Entwicklung der Arbeitsunfähigkeitsfälle je 100 AOK Versichertenjahre

Indexdarstellung Jahr 2000 = 100 Prozent

Prozent



# Lösungsversuche ...

Ich leiste immer mehr

Ich will nicht enttäuschen

Ich kann schlecht „NEIN“ sagen

# ..... Zwang statt Freiheit

Ich stehe unter Druck

Der Betrieb steht unter Druck

Ich nehme Arbeit mit ins Wochenende

Ich mache das, was mir nicht gut tut

Ich weiß nicht, wie ich da rauskomme

# Und wo stehe ich?

1. Ich übernehme öfter zusätzliche Arbeiten/Aufgaben
2. Ich nehme Arbeit mit ins Wochenende
3. Ich erfülle leicht die Erwartungen anderer
4. Manchmal überfordert mich das
5. Anerkennung ist mir sehr wichtig
6. Ich werde sehr für meine Leistungen geliebt
7. Ich habe keine Zeit
8. Ich kann schlecht „NEIN“ sagen
9. Fühle mich oft erschöpft
10. Ziehe mich – ehrlich gesagt - von Freunden zurück
11. Bin oft aggressiv
12. Aber Alkohol entspannt mich

# *Wer ausbrennt, war einmal entflammt .....*

*„Ein Feuer, das wärmte“*

- Begeistert
- Motiviert
- Engagiert
- Fleißig
- Beliebt
- Anerkannt



# *.... und schließlich ausgebrannt*

Überfordert

Aggressiv

Leistungsabfall

Distanziert

Erschöpft

Hilflos



*... und dann krank*

*„leer“*

Erschöpfungsdepression

Panikattacken

Alkohol, Alkohol

Verzweiflung

Suizidgedanken





# BURN KIDS

Wie das Prinzip Leistung  
unsere Kinder überfordert

Michael Schulte-Markwort

PATTLÖCH\*

# Burn Out – wie kommt das?

- Chronischer Stress, der nicht bewältigt wird
- Den Anforderungen nie gerecht werden können
  - Schleichende Entwicklung

**Kommt der Druck von außen  
oder von innen ?**

# Druck von außen: Die Arbeit oder die Schule

- Arbeits- und Lernbedingungen
- Wachstum, Leistung, Effektivität
  - Die Erwartungen anderer
- Veränderte Arbeitsbedingungen:  
Kontrolle durch Teamarbeit  
Wochenende, Nacht  
Telearbeit

# Druck von Innen

Ich muss, ich muss, ich will ...

Ich ...

- muss den Betrieb/die Familie retten
  - will nicht „Nein“ sagen
  - mache am besten alles selbst
    - will keinen Streit
  - sehne mich nach Anerkennung
  - will die Eltern nicht enttäuschen
- brauche keine Hilfe

# Lebensstil

- Ich muss alles aus dem Leben herausholen
  - Ich muss das auch in der Freizeit
    - YOLO

YOLO

You Only Live Once

**Auf Berge steigen,**

damit andere einen sehen

oder

um die Aussicht zu genießen ?

Die Muße ist die Schwester der Freiheit

Sokrates

# Burn Out

Schlechte Stressbewältigung

&

Verstärkte Leistungsanforderung

von außen und innen

**Kein Schicksalsschlag**

# Stress ?

- Macht wach
- Mobilisiert Kraft und Abwehr
- Ist Impuls für Ausgleich und Regeneration

# Reaktionen auf Stress

Nebenniere, Adrenalin, Cortisol

ZNS, Herz, Blutdruck

Muskulatur

Atmung

Pupillen

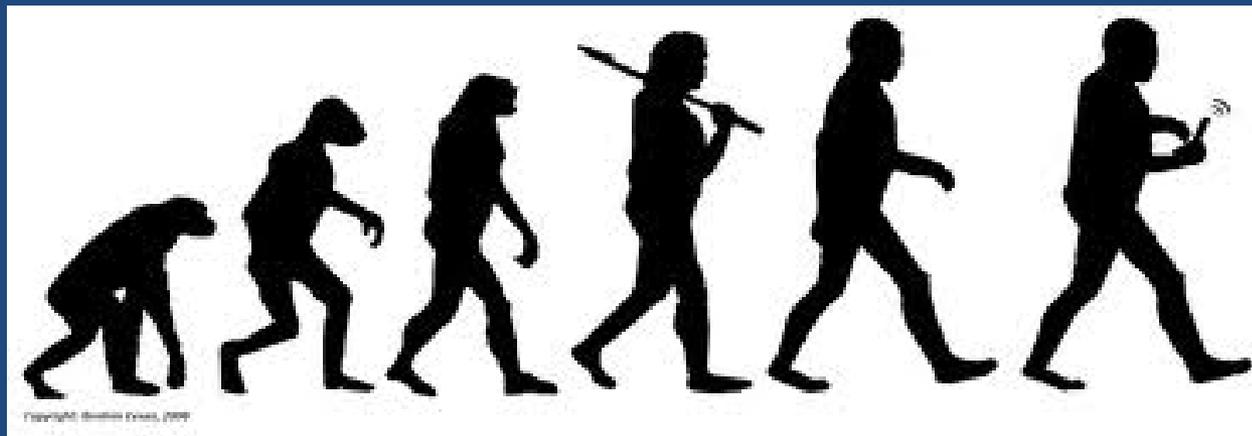
Energiestoffwechsel

Abwehr

# Stressreaktionen sichern das Überleben



# Stress früher und heute ....



# Die Selbstregulation folgt eigenen Gesetzen



# Stress gibt den Impuls zur Selbstregulation

- Aufmerksamkeit: Wach
  - Abwehr: Verteidigung
- Regeneration: Wundheilung
  - Verarbeitung: ZNS

Gleichgewicht

Mut: Beherzt sein

# Resilienz

Fähigkeit Stress zu bewältigen

Widerstandskraft

# Was unsere Resilienz stärkt

Sicherheit

Wertschätzung

Freundschaft

Ressourcen und Konstitution

# Stressbewältigung besser

Sicherheit, Strukturen, Wertschätzung,  
Freundschaft



# Stressbewältigung schlechter

Gewalt und Unsicherheit  
Trauma und Mutlosigkeit  
„Liebe für Leistung“



# Was kann ich tun ?

- Auf Berge steigen ?
- Sich krankschreiben lassen ?
- Therapie und Beratung ?
  - Medikation ?
  - Meditation ?
  - Akupunktur ?

Es geht nicht um Ruhe und Entspannung !

Mut zur Veränderung

Den Preis bezahlen

Neue Rolle finden

# Burn Out als Chance

„Ich kann nicht mehr“

„Ich will nicht mehr“

„Ich brauche Hilfe“

„Ich will meine Rolle ändern“

Aber: „Was will ich?“

# Krise als Chance

1. Dinge ändern, die ich ändern kann  
Unterstützung durch andere
2. Dinge hinnehmen, die ich nicht ändern kann  
Unterstützung durch andere
3. Die Klugheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden  
Unterstützung durch andere

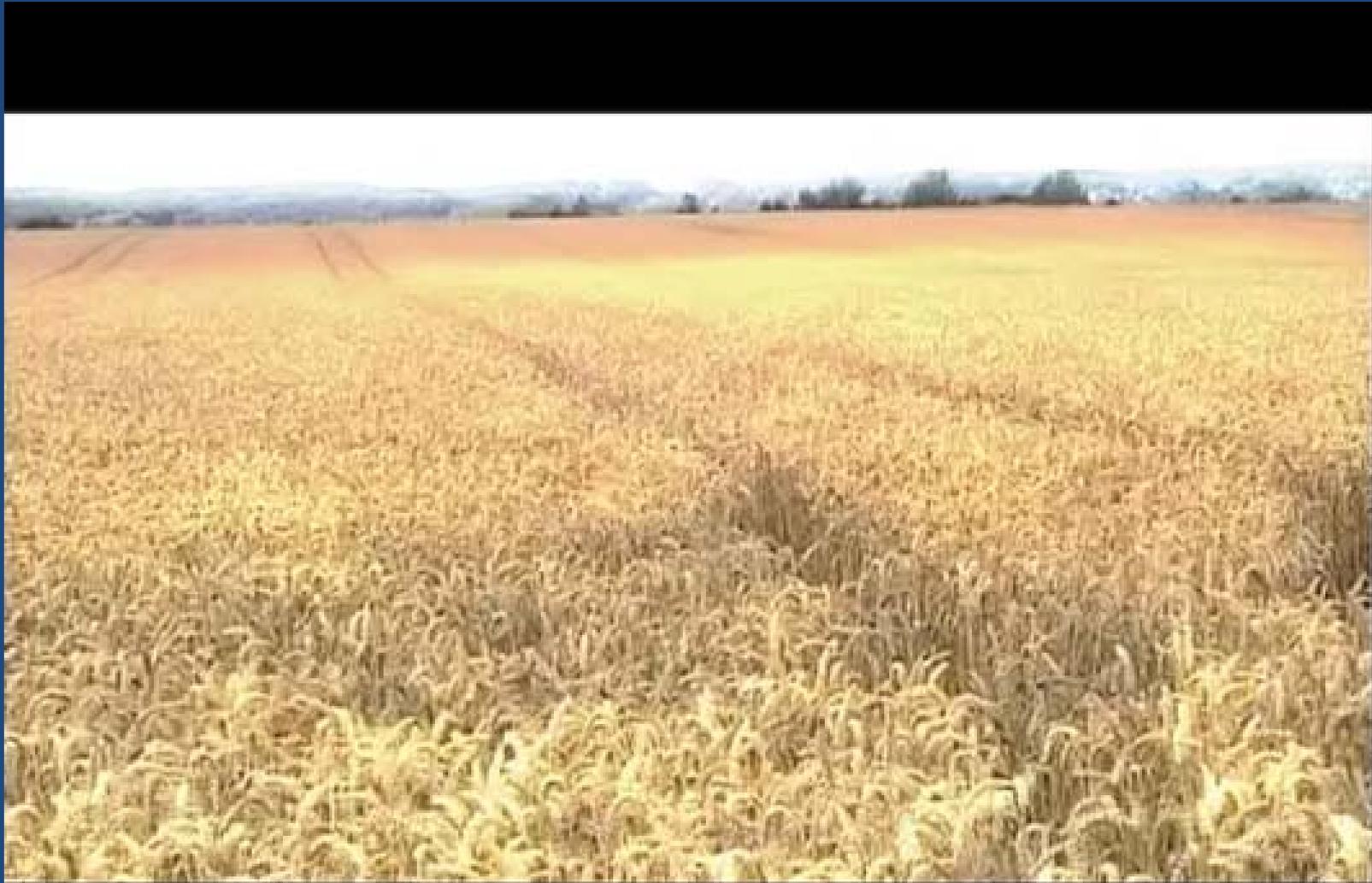
# Rollenwechsel

Mut

Gelegenheit

NADA im Betrieb

# Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Innenbehörde Hamburg Polizei und Feuerwehr



A wide, straight road stretches into the distance under a cloudy sky. The road is flanked by green grass and shrubs. In the background, a town or village is visible, with several buildings and trees. The sky is blue with scattered white and grey clouds. The overall scene is bright and open.

Wie wirkt Akupunktur ?

***„ Macht Sie stärker,  
Sie halten mehr aus! “***

# Qi Medizin

- Gleicht Yin - und Yangfunktionen aus
  - Qi Fluss
  - Neues Qi
  - Abwehr
- Wärmt Körper und Seele: das Herz
  - Impulse zur Regeneration

„Ein schwaches **YIN** kann das **YANG** nicht halten“



F = Angst, Überleben  
W = Regeneration  
Kraft

## **NIERE**

Ohr, Knochen, Struktur  
Wasser  
Ängstlichkeit

Trauer  
Abschied, Vergessen  
Klären

## **LUNGE**

Ein- und Ausatmen  
Haut, Schleimhaut  
Metall  
Depression

Freude, Mut  
Hoffnung

## **HERZ Shen**

Sprache  
  
Feuer  
Schock!

Wut, Abwehr  
Geschmeidigkeit

## **LEBER**

Auge  
Muskulatur  
Holz  
Zorn, Rigidität

Klugheit, Nachdenken,  
Verarbeiten =  
„Verdauung“

## **MILZ/MAGEN**

Verdauung  
Erde  
Grübeln, Schwäche



# Nada im Gefängnis: mehr Gelassenheit, weniger Gewalt





# NADA

- Allgemeine Psychiatrie, Traumatherapie, Psychosomatik
- Detox, Suchtbehandlung
- Gerontopsychiatrie
- Neugeborene, Säuglinge, Kinder, Jugendliche
- Gesundheitsförderung und Stressbewältigung: zB bei Polizei, Feuerwehr, öffentlicher Dienst, Hamburger Wasserwerke, Finanzamt Münster und andere. Gefängnisse, Kliniken, Praxen.
- Erste Hilfe nach schweren Traumata: bei körperlicher oder seelischer Traumatisierung und Gewaltanwendung, bei Natur-Katastrophen, nach Traumatisierung in Kriegsgebieten und bei Kriegshandlungen (battle acupuncture).

# Michael Smith 2011 in Hamburg

**Keep it simple**

**Akupunktur**

- Macht wach und aufmerksam
- Hilft, mit Stress besser umzugehen
- Ist eine Hebamme für die Seele
- Zeigt dem Patienten, dass er Wert hat



Die Muße ist die Schwester der Freiheit  
Sokrates

... zu lernen, dass man viele Dinge nicht braucht.

„... und heute lerne ich, dass ich diese Dinge nicht brauche“



Keep it simple



# Wirksamkeit und Sicherheit von Akupunktur bei depressiven Erkrankungen:

1. Signifikante Wirksamkeit
2. Je häufiger akupunktiert wird desto effektiver
3. Klinisch so wirksam wie Medikation
4. Erheblich weniger unerwünschte Wirkungen

Journal of Affect. Disord. (2009)

Zhang, Z-J. et al.:

„The effectiveness and safety of acupuncture therapy in depressive disorders: Systematic Review and meta-analysis“

# NADA unterstützt meditative Zustände

- Patienten beginnen, sich gedanklich und körperlich wohl zu fühlen.
- Sie lernen, Anspannung und Sorgen loszulassen.
- Sie lernen, dass dieser Prozess eine Quelle der Kraft sein kann.
- Sie fühlen sich ausgeglichen, ohne von innerer Unruhe überwältigt zu werden.
- Das Gruppensetting schafft eine stärkende und wertschätzende Umgebung.

# Stress als Gesundheitsrisiko

„Die Situation ist bedrohlich,  
und ich kann sie wahrscheinlich  
nicht bewältigen“

## Chronischer STRESS

- 
1. Arbeitsbelastungen zunehmend
  2. Stressbewältigung abnehmend:

# Chronischer Stress und Burn Out



# YIN

Ruhe  
Lassen

Strukturen

kühl  
Nacht  
passiv  
nach innen

# YANG

Bewegung  
Machen

Funktionen

warm  
Tag  
aktiv  
nach außen

# NADA

Es handelt sich um einen  
nonverbalen Prozess

NADA funktioniert auch dann,  
wenn der Klient noch mutlos ist,  
zögert und sich nicht zu sprechen traut

