

Work-Life-Balance: Burnout-Fallen in der Arbeit erkennen und rechtzeitig stoppen

**Institut für Psychologie,
Universität Graz, Österreich**

Ao. Univ.-Prof. Dr. Paulino Jiménez

(Folien © Dr. Paulino Jiménez)

12. Oktober 2019

Wenn ich morgens aufstehe, freue ich mich auf meine Arbeit

Wie viele Personen stimmen dem zu?

2015

30%

2018

23%

Ich bin stolz auf meine Arbeit

43% / 41%

Anleitung zu einem guten Burnout

- Belastung, Beanspruchung, Stress
- Lang-Andauernd
- Wenig Erholung, auch durch
- Falsche (dysfunktionale) Strategien
- Person – Umwelt:
Verstärker von innen und außen
- Dysregulation



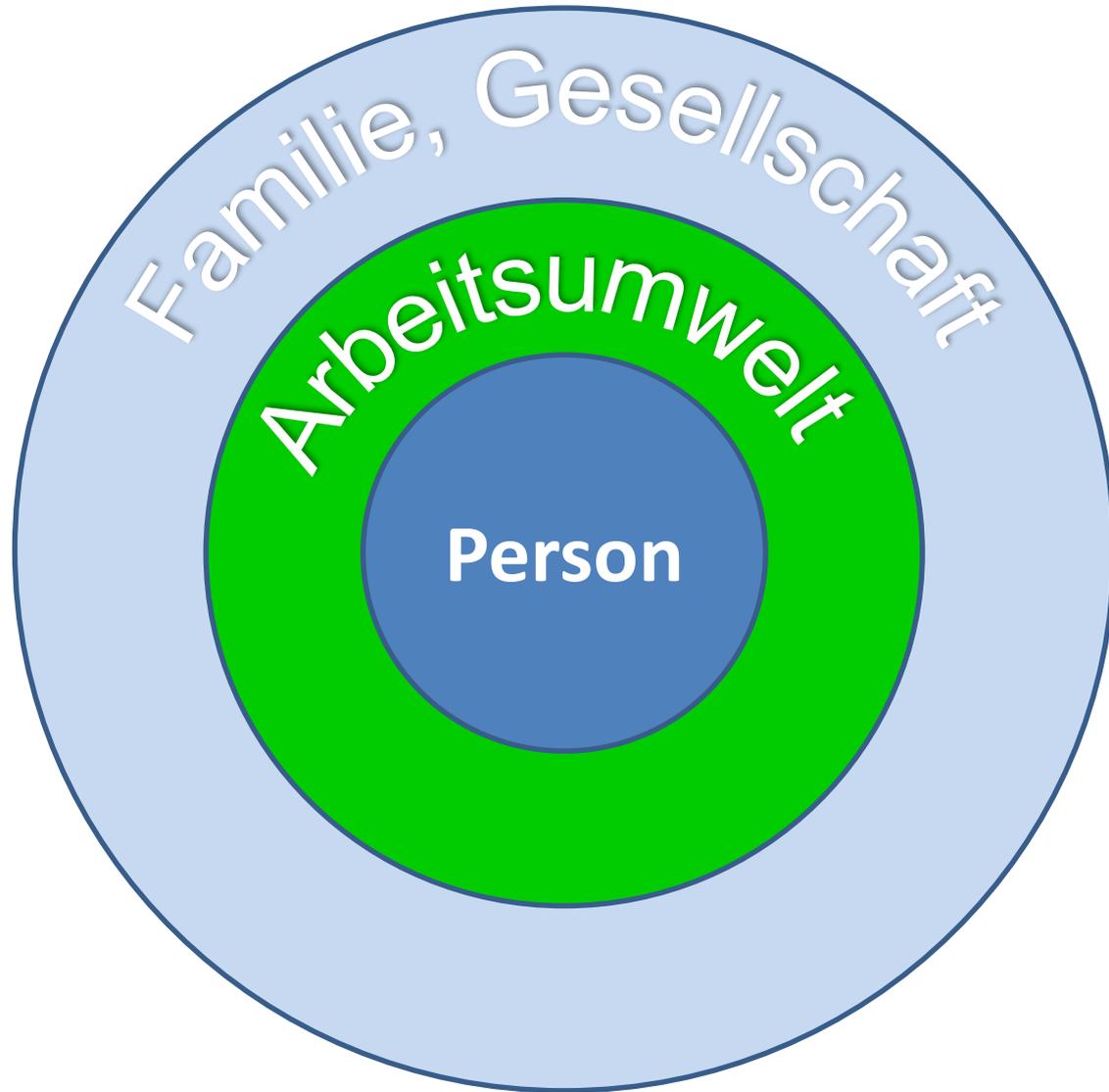
Burnout ist ein **dauerhafter**, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand „**normaler**“ **Individuen**. Er ist in erster Linie von **Erschöpfung** gekennzeichnet, begleitet von **Unruhe und Anspannung**, einem Gefühl **verringertes Effektivität, gesunkener Motivation** und der **Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen** bei der Arbeit.

Schaufeli & Enzmann (1998)

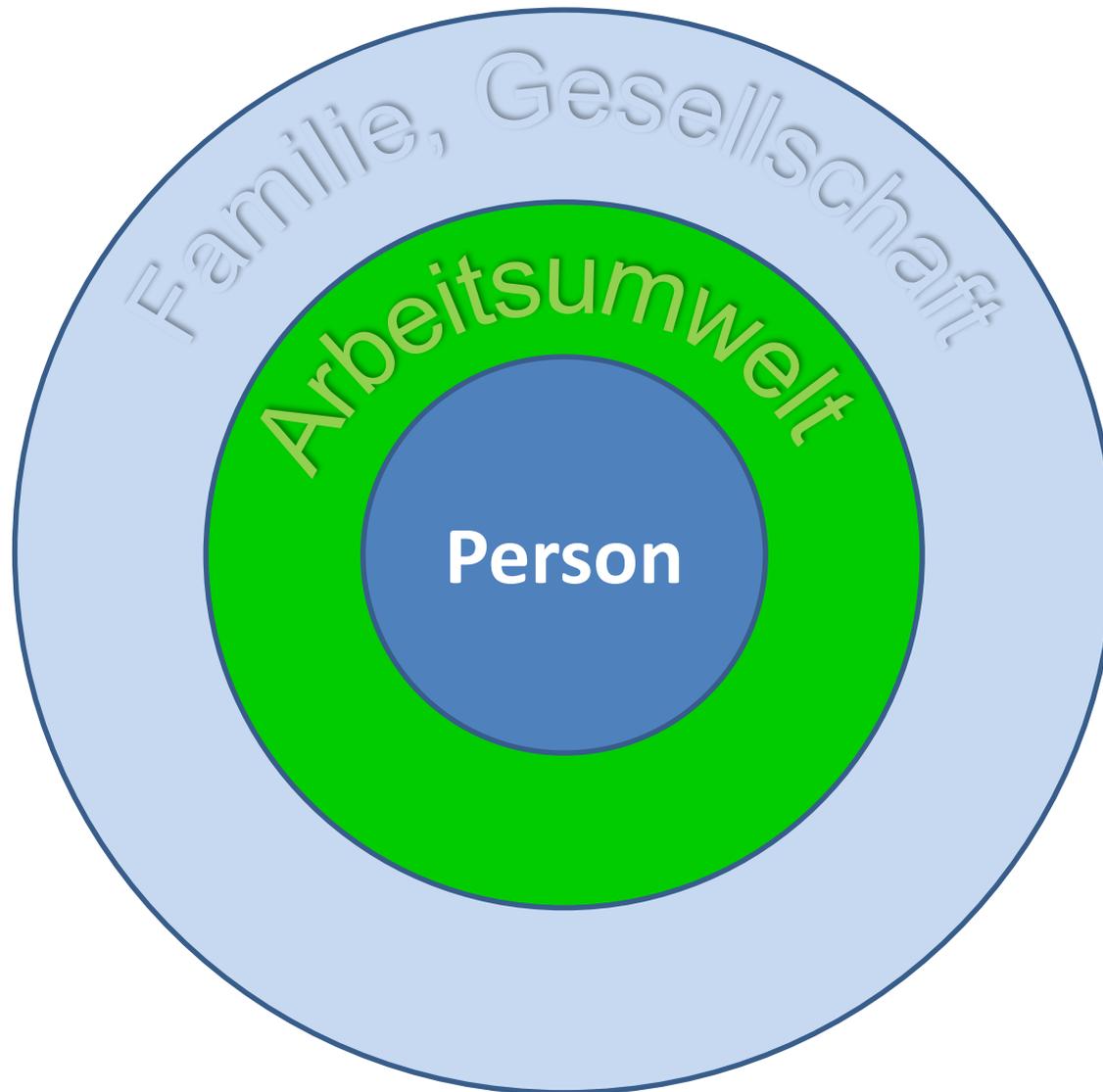
Ist Burnout alleine ein Thema der
betroffenen **Person**?

Kann die **Firma** alleine
eine Person ins Burnout „treiben“?

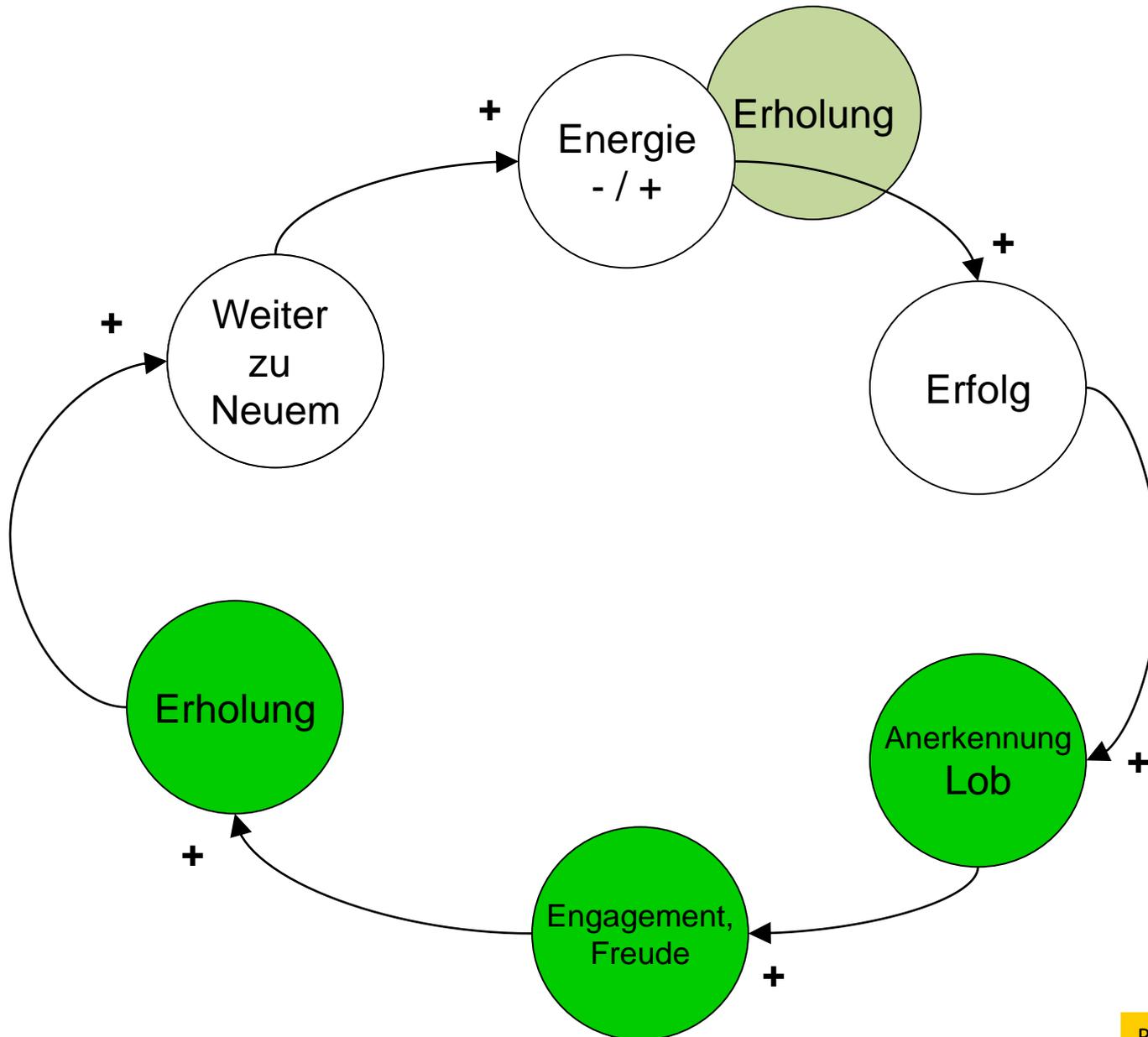
Eine Person ist eingebettet



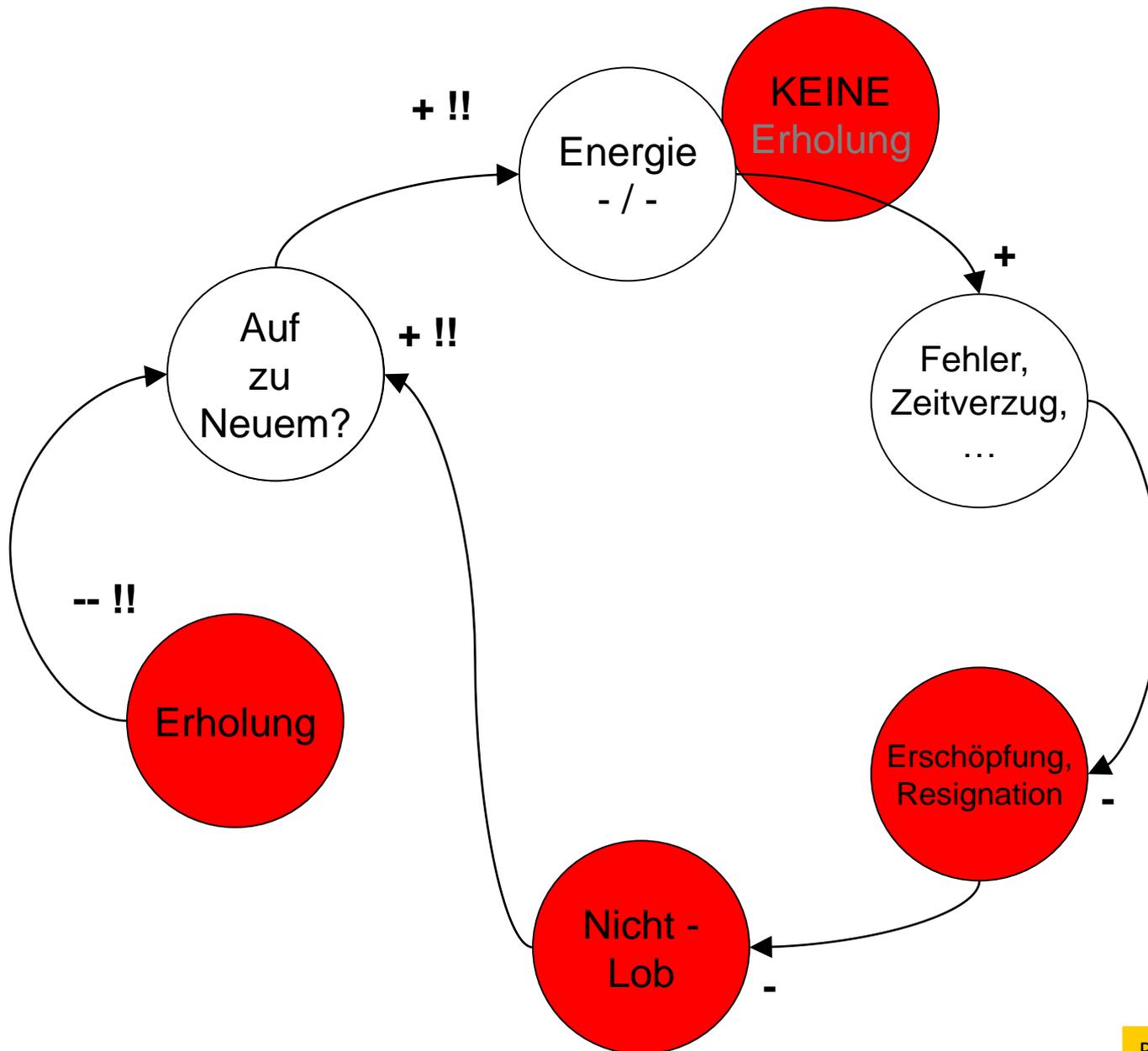
Die Rolle der Person



Positiver Kreislauf des Erfolgs



Kritischer Kreislauf



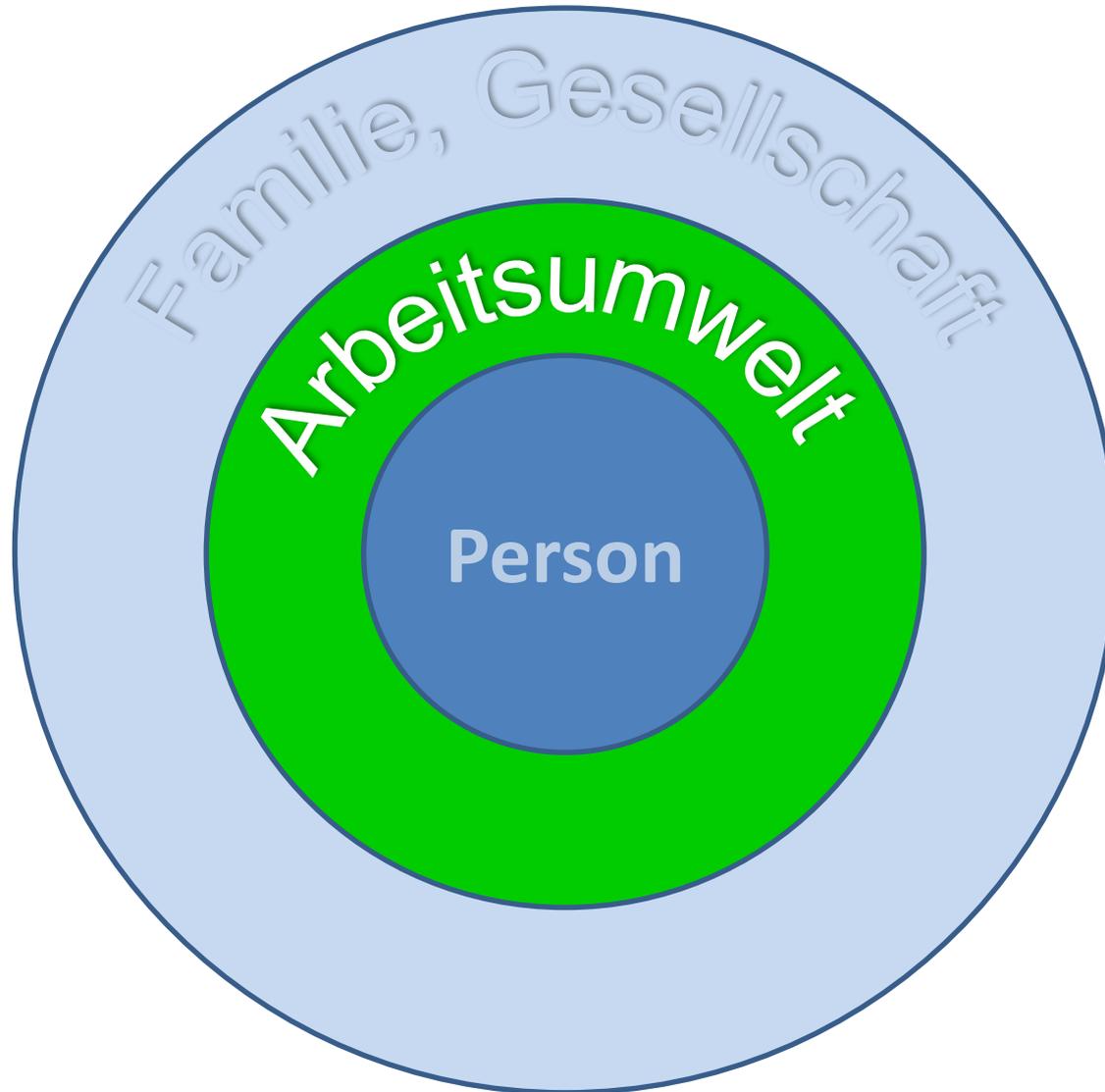
Eine Phasendarstellung – Person und Organisation

„Phasendarstellung“ von Burnout

Verlauf von Burnout



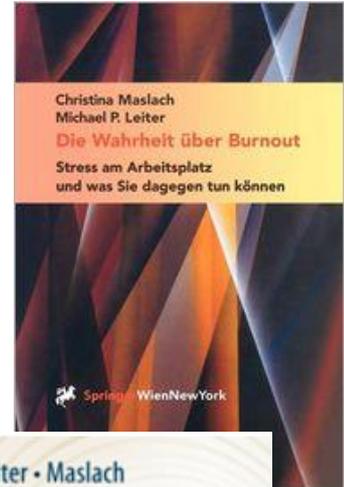
Die Rolle der Arbeitsumwelt



Burnout – Einfluss der Arbeitsumgebung

Areas of Worklife, Person-Fit

- Arbeitsbelastung (Workload)
- Handlungsspielraum (Control)
- Anerkennung (Reward/recognition)
- Gemeinschaftsgefühl (Community)
- Gerechtigkeit (Fairness)
- Werte-Fit (Values)



Das Burnout-“System“

Risikofaktoren / Auslösebedingungen

- Arbeitsbelastung¹
- Kontrolle¹
- Belohnung¹
- Gemeinschaft¹
- Fairness¹
- Werte¹
- Person (Einstellung, Persönlichkeit, (Leistungs)-Ansprüche)^{1,2}
- Schlechte Person-Umwelt-/Job-Passung^{1,2}
- Änderung der Lebensbedingungen²
- gestörte Handlungs-episoden u. Misserfolge²
- gesellschaftliche Einflüsse²

Mittelbare Konsequenzen

Konflikte¹, Isolation¹
Entfremdung¹, Mehrarbeit¹
ineffizienter Energieeinsatz²
Ermüdung^{1,2}, Dauervigilanz²
geringe Belastbarkeit¹
Bedeutungslosigkeit²
Kontrollverlust¹, Unsicherheit¹
gedankliche Weiterbeschäftigung^{1,2}
partieller Autonomieverlust²
beeinträchtigte Regeneration²
problemorientiertes Coping²
emotionale Reaktionen²
Stress^{1,2}, Frustration²

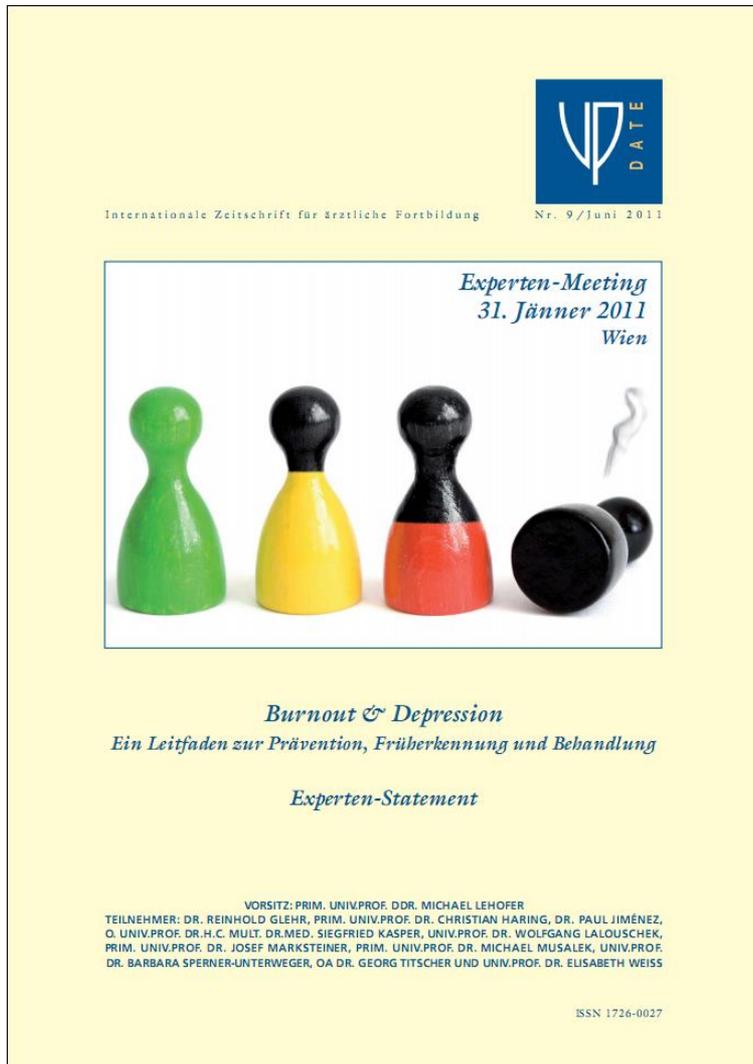
Symptome

- Emotionale Erschöpfung^{1,2}
- Zynismus^{1,2}
- Pers. Erfüllung/ reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit^{1,2}
- Psychosomat. Beschwerden
- Stress 2. Ordnung²
- Hoffnungslosigkeit²
- Sinnverlust²
- Depression / Angst²

1 Maslach & Leiter, 1997, 2007;
2 Burisch, 1994, 2006

s.a. Jiménez (2012)

Ein Expertenstatement zu Burnout



Lehofer, M., Glehr, R., Haring, Ch., Jiménez, P., Kasper, S., Lalouschek, W., Marksteiner, J., Musalek, M., Sperner-Unterweger, B., Titscher, G. & Weiss, E. (2011). Burnout & Depression. Ein Leitfaden zur Prävention, Früherkennung und Behandlung. Internationale Zeitschrift für ärztliche Fortbildung, 9, 2-12.

Erhältlich als pdf auf [researchgate.net](https://www.researchgate.net)

Jimenez, P. (2011). Burnout. Modelle, Erfassungsmethoden und Präventionskonzepte aus Arbeits- und Organisationspsychologischer Sicht. 11. Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Gmunden.

ExpertInnendarstellung zu Burnout aus verschiedenen Sichten der AO-Psychologie: Jiménez, P. (2012). Präventionskonzepte zu Burnout aus arbeits- und organisationspsychologischer Sicht. Spectrum Psychiatrie, 1, 36-40.

Bauernhofer, K., Bassa, D., Canazei, M., Jiménez, P., Paechter, M., Papousek, I. et al. (2018). Subtypes in clinical burnout patients enrolled in an employee rehabilitation program: Differences in burnout profiles, depression, and recovery/resources-stress balance. BMC psychiatry, 18(1), 1. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1589-y>

Canazei Markus, Bassa, D., Jimenez, P., Bühner, M., Fink, A., Bauernhofer, K. et al. (2018). Gender Differences in Different Dimensions of Common Burnout Symptoms in a Group of Clinical Burnout Patients. *Neuropsychiatry*, 8(6), 1967–1976. <https://doi.org/10.4172/Neuropsychiatry.1000539>

Canazei, M., Bassa, D., Jimenez, P., Papousek, I., Fink, A. & Weiss, E. (2019). Effects of an adjunctive, chronotype-based light therapy in hospitalized patients with severe burnout symptoms - a pilot study. *Chronobiology International*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1604539>

Was soll ich also tun?

Was kann die Organisation tun? - 1

vorbeugend

- **Ganzheitlichkeit der Aufgaben**
 - MA zu einem Gefühl der Arbeitsvollendung verhelfen und die Bedeutung und Sinnhaftigkeit ihrer Tätigkeit unterstreichen
- **Strukturen / Arbeitsabläufe durchleuchten und**
- **Auf MA eingehen**
 - Flexibel auf MA-Bedürfnisse eingehen
(Arbeitszeiten, Autonomie, Gestaltung von Arbeitsplätzen, ...)
- **Arbeitsmedizin / Arbeitspsychologie mit einbeziehen**
- **Aufklärung / Information zum Thema**
 - MitarbeiterInnen
 - Führungskräfte – Workshops zu Gesundheitsförderlichen Führung

Was kann die Organisation tun? - 2

vorbeugend

- **Bewältigbare Arbeitssituationen schaffen**
- **Regelmäßige Supervisionen, Teambesprechungen**
 - Informationsweitergabe
 - Anerkennung für jeden MA
- **Personalentwicklung**
 - Personalauswahl
 - Aus- und Weiterbildung
- **Belastungen prüfen**
 - Zeit zum Ausspannen in Stressperioden geben
- **Arbeitsplatzevaluierung psychischer Belastung**
 - Vorgeschrieben in ASchG
 - Beratung durch Arbeits- und OrganisationspsychologInnen



Was kann man selbst tun? - 1

vorbeugend

- **Körperliche Erholung**
 - ausreichender Schlaf
 - Massagen und Kneipp-Behandlungen
 - Bürstenmassagen und Wechselduschen
- **Körperliche Aktivität**
 - keine Überaktivität
 - an der frischen Luft (klimatische Parameter)
- **Entspannungsübungen**
 - Autogenes Training
 - Yoga
 - Progressive Muskelrelaxation
- **Genussmittel meiden**
 - Alkohol, Kaffee in Maßen, Nikotin
- **Kontakte pflegen, Freundeskreis nicht vernachlässigen**

Was kann man selbst tun? - 2

vorbeugend

- **Burnout-Signale ernst nehmen (erschöpft, leer, resigniert, ..)**
- **Erkennen**
 - der täglichen Widrigkeiten, der eigenen Gefühle, der eigenen Grenzen und der eigenen Bedürfnisse
- **Wissen, was einem selbst gut tut und Zeit dafür schaffen – Zufriedenheitserlebnisse schaffen**
- **Stressbewältigungsstrategien**
 - Direkte Maßnahmen = mit Umwelt auseinandersetzen: Stresshafte Situationen
 - ✓ verändern, beeinflussen
 - ✓ ignorieren, vermeiden, **verlassen**
 - Indirekte Maßnahmen = Emotionen, eigenes Verhalten beeinflussen
 - ✓ Beschäftigung mit anderen Aktivitäten, Entspannung, über den Stress sprechen, Humor, Lernen, Nachdenken,
 - ✓ Einstellung ändern, eigene Erfolge anerkennen...

Wie kann ich Burnout erkennen?

Eigene Erkennungsmöglichkeiten

- **Welche Aufgaben / Belastungen sehe ich für mich?**
- **Welche Ressourcen habe ich?**
 - Kann ich mich von Aufgaben lösen?
 - Wie viele Aufgaben schiebe ich vor mir her?
 - Was ist wichtig / dringend?
 - Erlebe ich mich wirkungsvoll?
 - Wo sehe ich Sinn in der Arbeit?
 - Kann ich mich erholen?
 - Drehe ich mich im Hamsterrad?
 - Tests

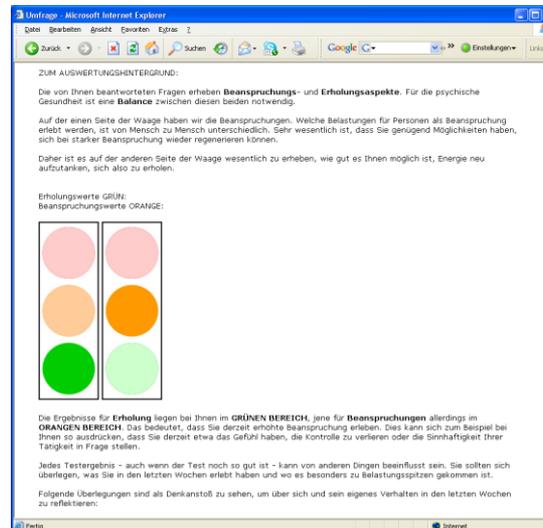
Screening und erste Diagnose

- Fragebogen Uni-Graz (EBF-Work Onlinetest)

www.burnout-check.com

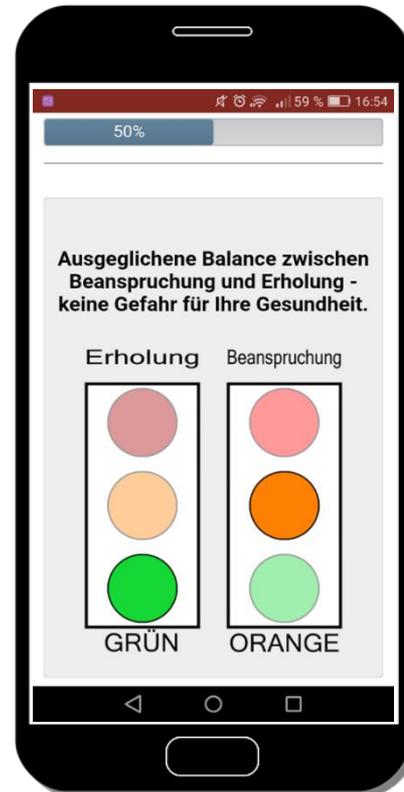
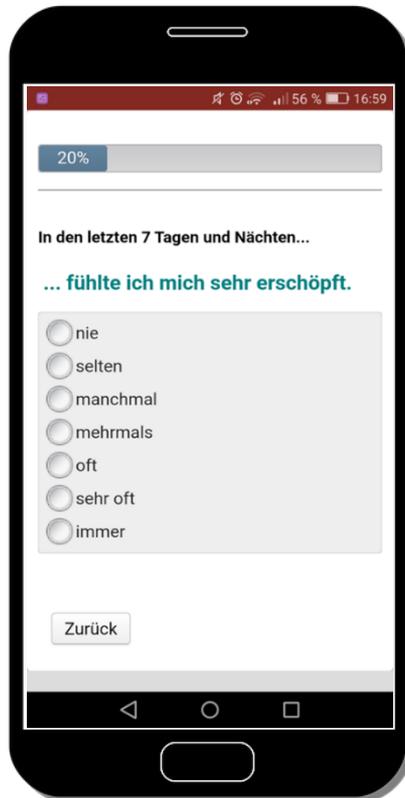
Sensibilisierung durch Online-Selbsttestmöglichkeit mit „Auffangmöglichkeit“

- Beratungsgespräche
- ExpertInnen-Diagnose
- Papier-Fb hier



www.burnout-check.com

Kurzes Stress-Monitoring - Beispiel



ww3.unipark.de/uc/fast

Was haben Sie gehört?

- Burnout ist ein Ergebnis chronischer Fehlbeanspruchung
- Person und Umwelt sind in einem Teufelskreis
- Vorbeugung ist durch Person und Organisation möglich
- Erkennung ist oft schwierig (eigene Abwehr), aber über Checks und Kurztests möglich



ww3.unipark.de/uc/fast

Ergebnisse

- „Diagnose“/Erkennung auf vielen Ebenen
 - Person, Gruppe, Organisation
- Burnout hat viele Quellen – und benötigt daher multifaktorielle Herangehensweisen
- Führungskräfte einbinden
- Jede/r kann etwas tun, aber
- Vorbeugung vorrangig durch Organisation



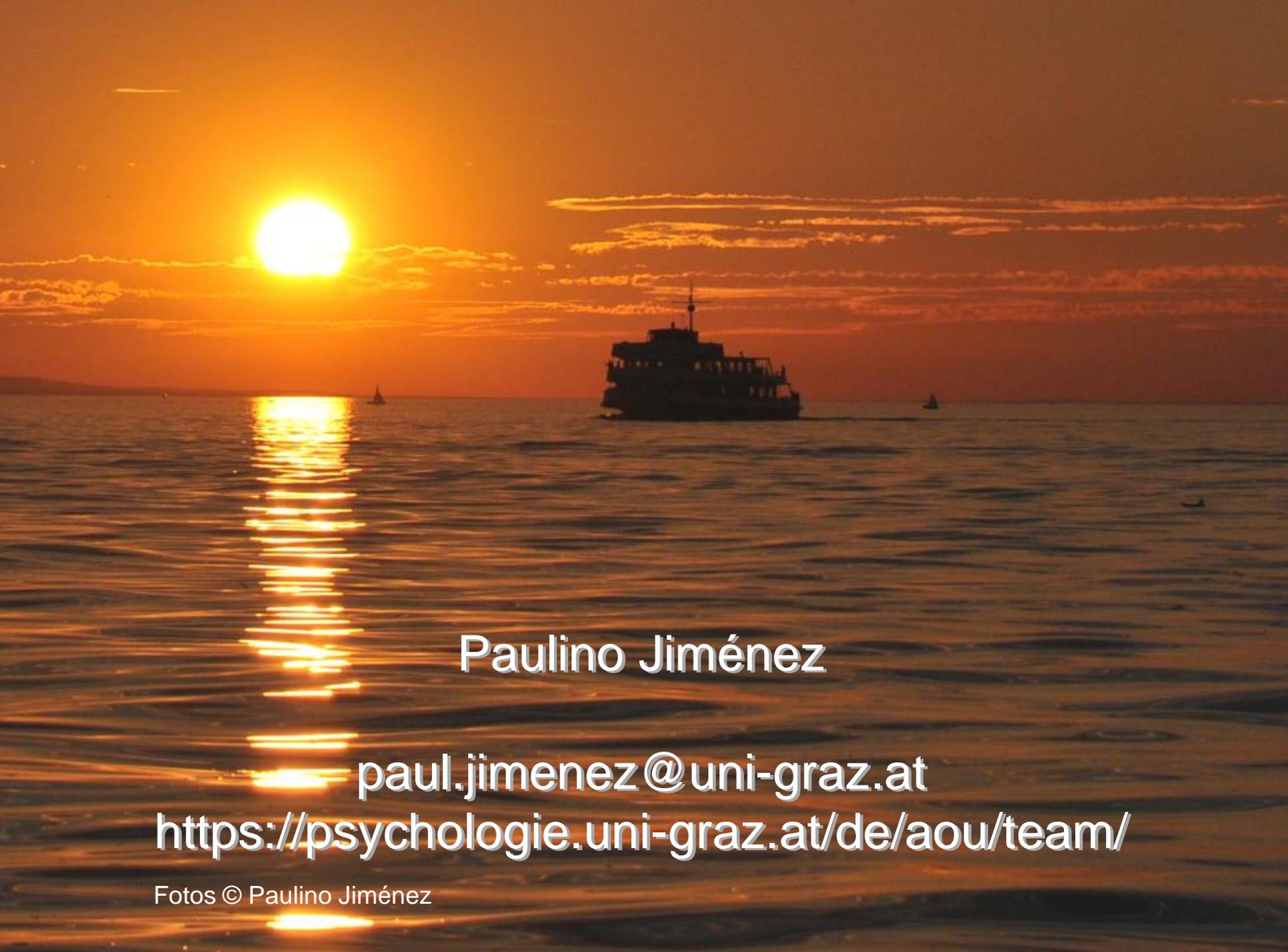
App

ww3.unipark.de/uc/fast



Web

www.burnout-check.com



Paulino Jiménez

paul.jimenez@uni-graz.at

<https://psychologie.uni-graz.at/de/aou/team/>

Fotos © Paulino Jiménez