

# Die Autobahn ins Burnout ...



*In der Gegenwart...*

*...finden wir die Schlüssel für die Zukunft*

**Manfred Schachner**

Dipl. Lebens- und Sozialberater, Coach iAuS

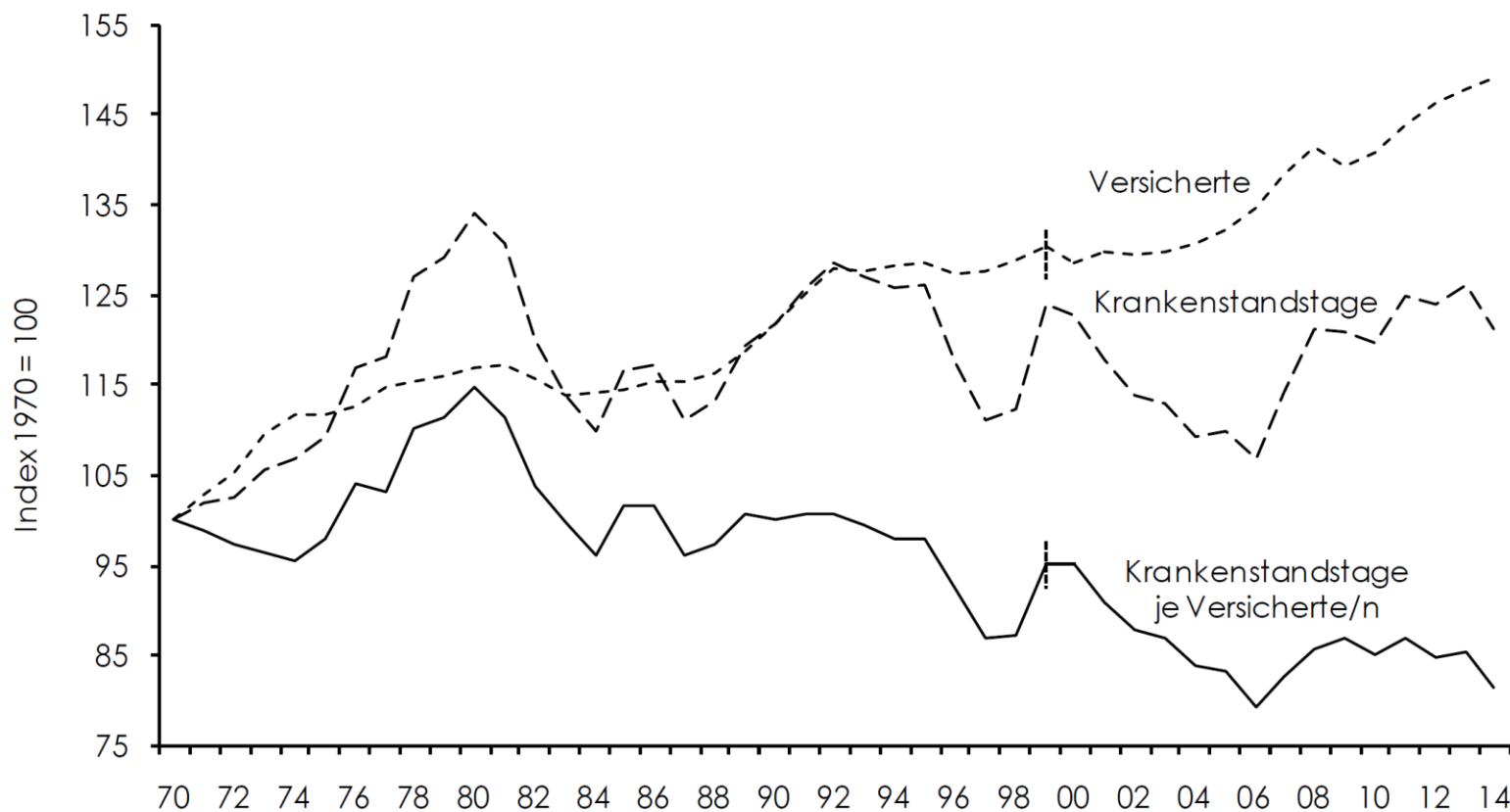
Dorfstraße 47/5  
A-3322 Viehdorf

0664 1554343  
manfred@manfredschachner.com

[www.manfredschachner.com](http://www.manfredschachner.com)

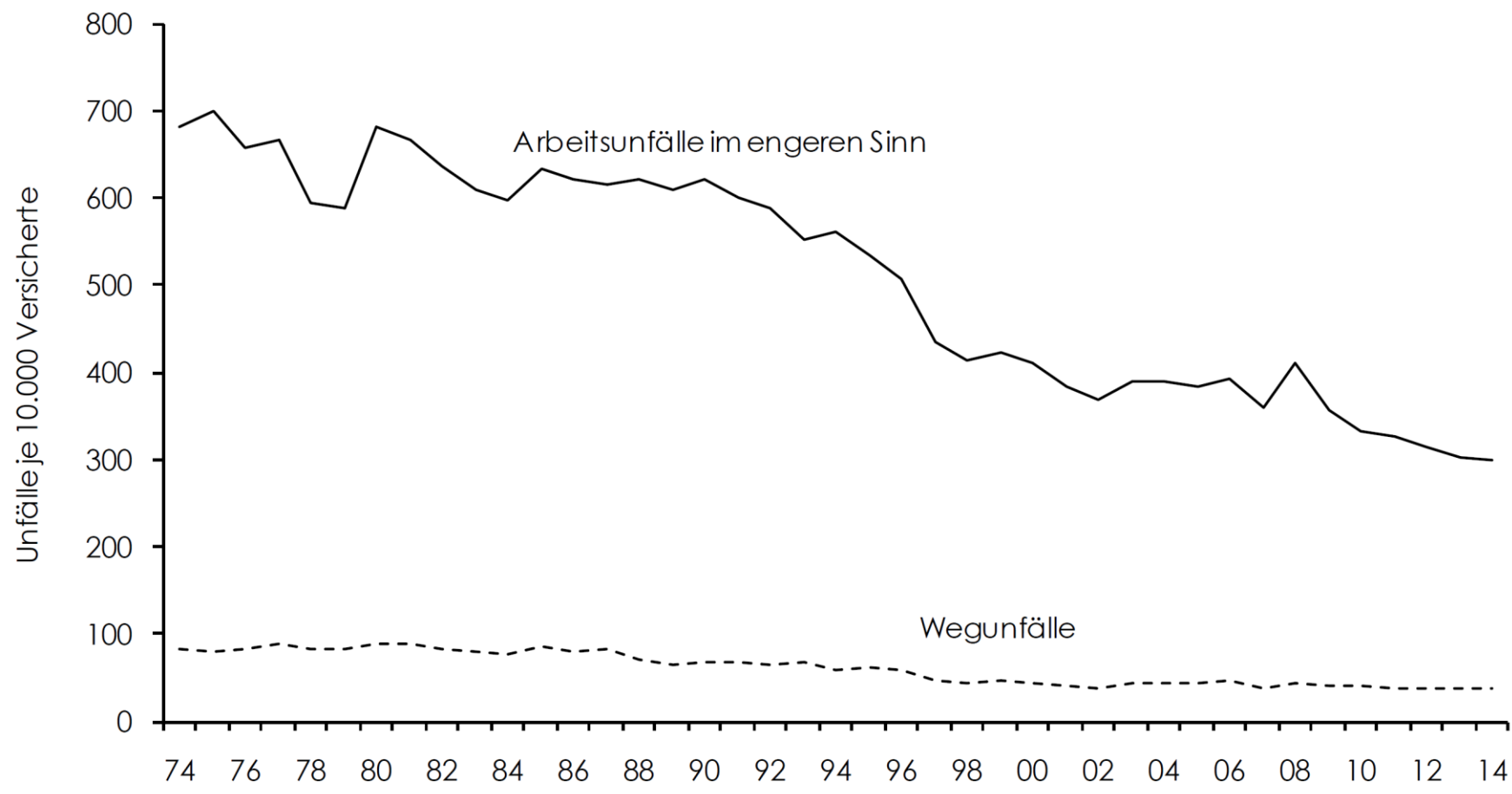


Abbildung 1: Entwicklung der Krankenstandstage und der Versicherten sowie der Krankenstandstage je Versicherte/n Österreich



Q: Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, WIFO-Berechnungen. Anmerkung: Durch die Umstellung der Versichertenzahlen in der *Krankenstandsstatistik* kommt es in den betroffenen Datenreihen zwischen 1999 und 2000 zu einem geringfügigen statistischen Bruch.

Abbildung 26: Unfallquoten der unselbständig Beschäftigten



Q: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt, WIFO-Berechnungen.

Abbildung 25: Entwicklung der psychischen Krankheiten  
Krankenstandstage pro Kopf, Österreich



**Depressionen, Stress und Angstkrankheiten sind die häufigsten Probleme der Menschen im Zusammenhang mit der Erwerbstätigkeit (Eurostat, Dupré, 2001).**

**Psychische Erkrankungen sind bei Männern die zweithäufigste und bei den Frauen die häufigste Ursache von Invaliditätspensionen (WIFO, 2011).**

© Statistik Austria, WIFO-Berechnungen. Anmerkung: Durch die Umstellung der Versicherungsstatistik kommt es in den Datenreihen zwischen 2007 und 2008 zu einem geringfügigen statistischen Bruch.



# Was ist Burnout?

- ICD-10:  
Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung
- Burnout ist die Reaktion des gesamten Organismus auf jahrelanges Denken und Handeln wider der eigenen Werte und Bedürfnisse
- Burnout als Folge des Versuchs, sich der Gesellschaft anzupassen

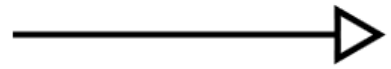


# Wen kann es treffen

- Grundsätzlich jeden
- Vor allem jene, die sich für eine Sache einsetzen → dafür „brennen“
- Jene, die sich selbst kaum Anerkennung zukommen lassen
- Jene die eigene Wünsche und Bedürfnisse hinten anstellen
- die „loyalsten“ Menschen
- Menschen, die versuchen „normgerecht“ zu sein
- Menschen die sich selbst nicht so annehmen wie sie sind



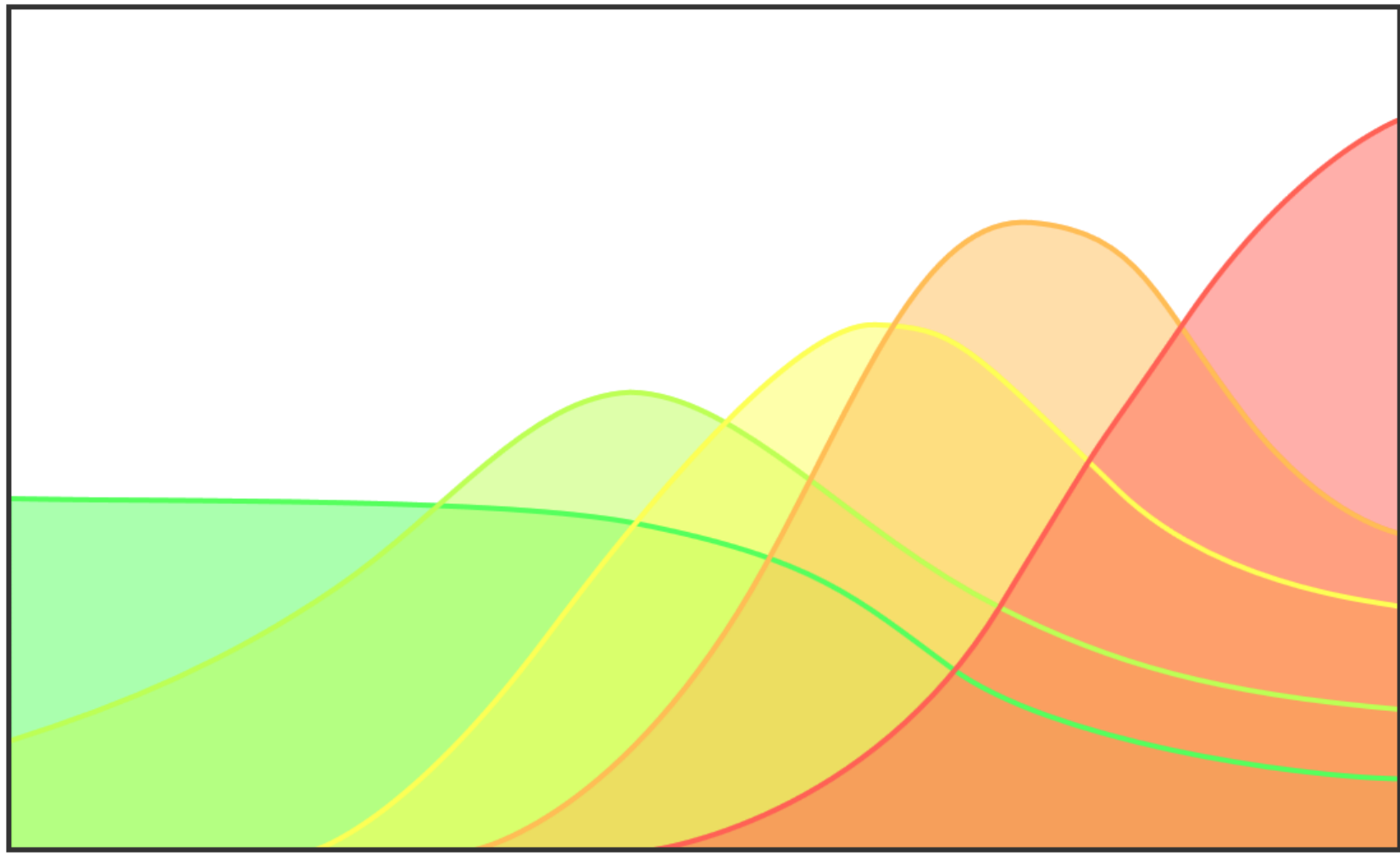
# Persönlichkeitsentwicklung








hoch

Bedürfnisintensität

gering



-  *Physiologische Bedürfnisse*
-  *Soziale Bedürfnisse*
-  *Selbstverwirklichung*

-  *Sicherheitsbedürfnisse*
-  *Individualbedürfnisse*





# Definition von Müller

- Erwartungen stimmen nicht mit Werten überein
- Zielerreichung erfüllt die Werte nicht
- Kein Erfolgserlebnis
- Werte rational umgedeutet
  
- Werte können NICHT aus anderen Rollen kompensiert werden

# Mensch

# Umwelt

## Moralische Instanz

Verbote

Gebote

Regeln

Glaubenssätze

Über-Ich

# ICH

(kritischer Verstand)

Werte und Normvorstellungen

Interaktionen, Reaktionen

Reize, Eindrücke

Bedürfnisse

Werte

Libido

Das wahre ICH

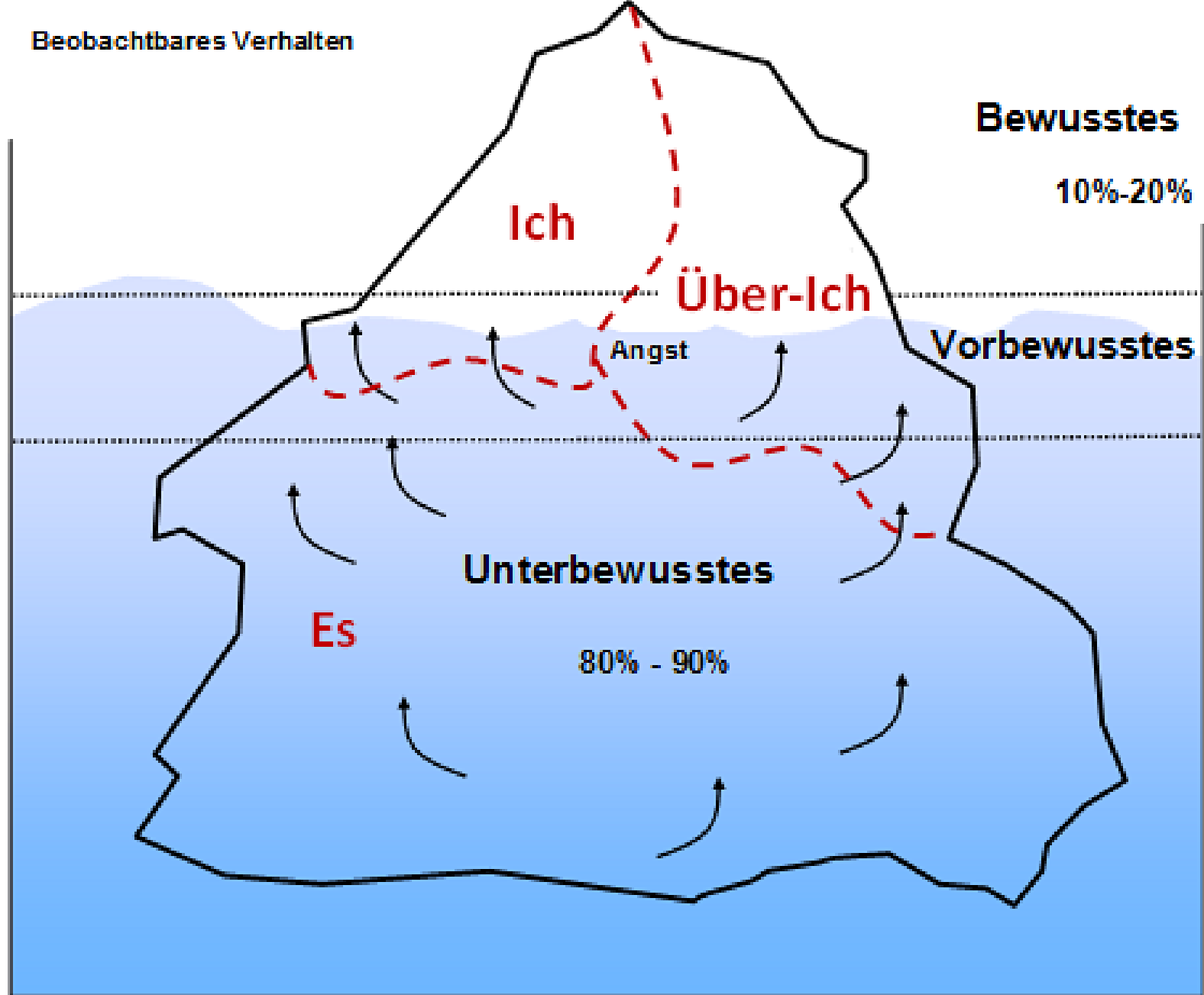
Gefühle

Triebe

Es

## Lustprinzip

Beobachtbares Verhalten





# Die Elemente unserer Persönlichkeit

- Die wahre Persönlichkeit -Teuferl
- Die kontrollierende Persönlichkeit -Engerl
- Kommunizierende Persönlichkeit -Ich





# Das Leben davor

- Große Ziele
- Große Vorbilder
- Große Unzufriedenheit
- Meine Bedürfnisse ignoriert und mich nur an den Anderen orientiert um zu gefallen
- Ständig unter „Strom gewesen“, nur um nichts falsch zu machen
- Wollte „Erfolg“

**Am Ende der Autobahn ...  
... die Ausfahrt ins NICHTS**



Das Ende...  
... man möchte mit, aber es geht  
nicht mehr







# Der Zusammenbruch

- Depressionen
- Angst- und Panikattacken
- Sucht
- Zuflucht bei Vertrautem
- Selbstmordabsichten



# Wie fühlt es sich an?

- Milliarden Gedanken und kein einziger greifbar
- Dennoch unendliche Leere und Erschöpfung
- Unfähig, nur das Geringste zu unternehmen – selbst Aufstehen ist kräftemäßig undenkbar
- Unendliche Wut auf mich selbst, weil hilflos und keine Ahnung was los ist



# Der Dreh

- Medikamente
- Krankenstand
- Annahmen der Situation
- **Entscheidung: ich kündige und mache mich frei**
- Wollte in der Therapie immer authentisch sein, wusste damals jedoch nicht was das bedeutet! → Glaubenssätze galten für mich als das wahre Ziel und sah das als authentisch!



# Neuorientierung als Krisenlösung

- Komplette Flucht in die Spiritualität
- Den Boden unter den Füßen wiedergewonnen
- Den Menschen als Gesamtes wiedererkannt
- Die Wichtigkeit von kleinen Dingen im Leben erkannt
- Der Mensch als göttliches Wesen im Mittelpunkt des Tuns
- Loslassen



# Persönliche Erkenntnisse

- Himmel und Hölle auf Erden
- Der persönliche Kreuzweg – hinfallen und aufstehen
- Burnout ist keine Krankheit
- Burnout war das **WICHTIGSTE EREIGNIS** in meinem bisherigen Leben



# Burnout - Fallen

- Alles was man tut, um Anerkennung zu erhalten
- Alles was man meint, tun zu müssen
- Jeder Einsatz für etwas, was NICHT seinen wahren Werten entspricht
- Sich zu sehr zu verbiegen um Rollen oder gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zu genügen



# Stress und Stressbewältigung



# Stress

- Ursprünglich unser „Power-Boost“ und notwendig zum Überleben
- Eustress (positiver Stress)
- Distress (negativer Stress)
- Eustress wird zum Distress, wenn die Anforderungen die Ressourcen übersteigen
- Ausgeschüttete Hormone werden heutzutage oft nicht mehr abgebaut





# Stressoren

- Einwirkungen, die den Körper aktiv werden lassen
  - Erhöhte Alarmbereitschaft
- Anforderungen von innen - endogene
- Anforderungen von außen - exogene



# Anforderungen von innen

- Hohe Anforderungen an sich selbst
- Perfektionismus
- Geringer Selbstwert
- Glaubenssätze
- Prinzipien
- Sucht nach Anerkennung
- Schuldgefühle
- Ständige Angst
- ...



# Anforderungen von außen

- personenbezogen
  - Hohe Erwartungshaltung, Überforderung
  - Zeitdruck von anderen
  - Mobbing
  - Wettkampf
  - Gesellschaftsdruck
  - ...
- sachbezogen
  - Umwelteinflüsse (Lärm, Geruch, Licht, Luft,...)
  - Veränderung (Todesfall, Wohnortwechsel, Arbeitslosigkeit...)
  - Katastrophen
  - Armut
  - Gesellschaftsdruck
  - ...



# Stress - Signale

- **Gefühle**

Innere Unruhe, Angst, Unsicherheit, Minderwertigkeit,...

- **Gedanken**

Tunnelblick, Unkreativität, Demotivation,...

- **Verhalten**

Reizbarkeit, Abblocken, Überreaktion, Rückzug oder Aktivität, Schneller, Sucht, ...

- **Körper**

Schlechter Schlaf, Verspannungen, Gastritis, Kopfschmerzen, Bandscheiben, Ohrensausen, Verdauungsstörungen, trockene Augen



# Energiespender

- Ausreichend Schlaf
- Viel Bewegung im Freien
- Gesunde Ernährung
- Erfüllende Hobbies
- Energiegebende soziale Kontakte
- Bewusst Zeit für sich selbst nehmen
- Entspannungsmethoden



# RESILIENZ

- Summe aller Ressourcen, die dem Menschen zur Bewältigung aller Anforderungen zur Verfügung stehen



# Bewältigungs-Typen

- Der Reflektierte (positiv denkend)
  - Weiß über sich selbst sehr gut Bescheid
  - Handelt dementsprechend
- Der Jammerer (negativ denkend)
  - Weiß über das was er nicht mag Bescheid
  - Handelt destruktiv
- Der Ausbrenner (positiv denkend)
  - Glaubt, über sich Bescheid zu wissen (Glaubenssätze)
  - Handelt zielstrebig und ist dennoch nie glücklich



# Wege in ein sinnerfülltes Leben





# Rollenklarheit

- Wann erfülle ich welche Rolle
- Passt die Rolle zu mir
- Welche Werte in der Rolle
- Keine Klischees, für jeden persönlich muss die Rolle passen



# Lebens-Balance

- Eigene GRENZEN erkennen
- Eigene WERTE kennen
- SELBSTVERANTWORTUNG
- Pausen einlegen
- Auszeit nehmen
- Erholung einplanen
- Sport betreiben
- Energiegebende Kontakte pflegen
- So arbeiten dass nachher noch Kraft für Anderes ist



# Burnout-Prävention

- Burnout Prävention hilft
  - Dem Reflektierten
    - geht Ressourcenbewusst mit sich selbst um
  - Dem Jammerer
    - leidet in seiner Situation und möchte irgendwann diese verbessern
- Burnout Prävention hilft selten/nicht
  - Dem Ausbrenner
    - Sieht keinen Veränderungsbedarf
    - Prävention dient lediglich zur Leistungssteigerung oder
    - Zur Wiedergewinnung früherer Leistung



# Burnout-Prävention

- Früherkennung sehr schwierig – der Ausbrenner fühlt sich auf dem richtigen Weg
- Um vorzubeugen muss oft manches im Leben verändert werden
- Phänomen
  - 95% der Veränderungen im Leben eines Menschen erfolgen aufgrund von LEIDEN
  - man muss zum Glück gezwungen werden
- SELBSTVERANTWORTUNG, SELBSTLIEBE



# Selbstliebe

- Basis für ein erfülltes Leben
- Wer sich selbst annimmt und liebt kann auch andere lieben
- Wer sich selbst liebt kann auch ganz leicht NEIN sagen
- Wer sich selbst liebt ist nicht angreifbar für andere



# Selbstliebe

- Sich jeden Morgen im Spiegel begrüßen und wertschätzen
- Jeden Abend Tagebuch über die schönen Momente des Tages führen
- Erfolge – auch noch so kleine Erledigungen wertschätzend anerkennen
- Danken für alles bisher getane, erlebte und erreichte



# Gefühle sind der Spiegel der Seele

- Sie sagen uns was gerade jetzt in uns los ist.
- Armaturenbrett des Körpers
- Wenn man zu viel im Kopf ist, kann man seine Gefühle nicht wahrnehmen
- Es braucht guten Kontakt mit sich selbst
- Ehrlich sein im Umgang mit Gefühlen
- Vertrau Deinen Gefühlen, respektiere sie



# Mut, sich Hilfe zu holen

- Du darfst auch schwach sein
- Sich anvertrauen
- Rat holen
- Keine Angst vor Medikamenten
- Ein stationärer Aufenthalt ist professionelle Hilfe
- Vertrau Ärzten, sie wissen welche Medikamente für dich gut sind
- Durchleuchte Dein Leben! Mit Therapie und Beratung findest Du Deine wahre Identität!
- Verlass Dich auf Dein Gefühl bei der Wahl von Menschen und Methoden





# Mut zur Veränderung

- Das Leben reflektieren
- Gefühle wahrnehmen
- Neuorientieren



# Was kann ich tun?

- Vorsorgen anstatt reparieren
  - Unser Geist ist zu allem fähig
  - Unser Körper zeigt uns Grenzen
  - Energie halten anstatt zuzuführen
  - Die Signale des Körpers achten und das Leben verändern
    - Mut zur Veränderung



# Was kann ich tun?

- Das Leben nach den EIGENEN Bedürfnissen ausrichten
  - Bewusst machen was ich wirklich will
  - Innehalten und auf die innere Stimme hören
  - Atemtraining
  - Entspannungsübungen
  - Yoga
  - ...



# Was kann ich tun?

- Sich keinen Druck machen
  - Das Leben nach seinem EIGNEN Tempo leben
  - Nichts mit „MUSS“ machen
  - Betrifft auch „Work-Life-Balance“
  - Ich MUSS auch nicht immer glücklich sein, Melancholie und Niedergeschlagenheit sind gleichberechtigte Gemütszustände wie Glück und Freude



# Was kann ich tun?

- Klare Aufträge einholen
  - Nicht, oder nur mangelhaft beschriebene Aufgaben erzeugen Druck
  - Klarer Auftrag, BEVOR mit der Tätigkeit begonnen wird
  - Wer weiß was zu tun ist hat Sicherheit dabei



# Was kann ich tun?

- Herausfordernde aber nicht überfordernde Tätigkeiten
  - Nicht ausreichende Kenntnisse erzeugen Stress und Unsicherheit
- Prioritäten setzen
- **ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN - SOFORT**
- Unangenehme Tätigkeiten **SOFORT** erledigen
- Nicht immer erreichbar sein (Handy, Facebook, Twitter, WhatsApp,...)



# Was kann ich tun?

- Dankbar sein
- Verzeihen
- Loslassen



# Was kann ich tun?

- Vertrau Dir selbst!

**Du allein weißt was gut für Dich ist**





# Als Angehöriger

- **Achte auf Deine eigenen Ressourcen**
- Weise die/denjenigen auf die Symptome hin
- Zu nichts zwingen
- Weise die- denjenigen auf Beratungsmöglichkeiten hin
- Zu erkennen geben, dass er/sie auch ohne materiellen Erfolg und Leistung geliebt ist
- Respekt vor der Selbständigkeit des Anderen
- Kleine Schritte wertschätzen



# Bewusste Entscheidungen

- Lasse ich zu, dass mich andere oder anderes belastet?
- Was und wen lasse ich in meinem Leben?
- Gebe ich Verantwortung über mein Leben ab und lasse fremdbestimmen (ich bin so arm) oder stehe ich auf und bestimme mein Leben selbst?
- Umgebe ich mich mit Negativem, oder suche ich bewusst Positives?



# Bewusste Entscheidungen





# Kontakte

- **Psychosozialer Dienst Amstetten** Hauptplatz 37 3300 Amstetten Tel. 07472/65544  
E-Mail: [psd.mostviertel@stpoelten.caritas.at](mailto:psd.mostviertel@stpoelten.caritas.at) [www.psychosozialer-dienst.at](http://www.psychosozialer-dienst.at)
- **Psychosozialer Dienst Waidhofen/Ybbs** Oberer Stadtplatz 20 3340  
Waidhofen/Ybbs Tel. 07442/53420 E-Mail: [psd.mostviertel@stpoelten.caritas.at](mailto:psd.mostviertel@stpoelten.caritas.at)  
[www.psychosozialer-dienst.at](http://www.psychosozialer-dienst.at)
- **fit2work Beratungsstelle Amstetten** Franz-Kollmann-Straße 2 3300 Amstetten Tel.  
0664/601 77-3104 E-Mail: [info3@noe.fit2work.at](mailto:info3@noe.fit2work.at)
- **Frau und Arbeit** Arbeitsspezifische Frauenberatungsstelle Wiener Straße 87 3300  
Amstetten Tel. 07472/234 07 E-Mail: [info@frauundarbeit.or.at](mailto:info@frauundarbeit.or.at)  
[www.frauundarbeit.or.at](http://www.frauundarbeit.or.at)
- **Männerberatung Amstetten** Hauptplatz 39, 3300 Amstetten Berater: Dieter  
Tober, Handy: 0676/838 44 7375
- [www.psyonline.at](http://www.psyonline.at)
- [www.besthelp.at](http://www.besthelp.at)
- [www.aerztekammer.at](http://www.aerztekammer.at)

Avoid routines.

Listen to yourself.

Dare to be different.

Ask questions.

Choose unusual perspectives.

Be courageous.

**Be pure.**





# Ich wünschte,...

- ... ich hätte den Mut gehabt, mein Leben nach meinen Vorstellungen zu leben und nicht nach jenen anderer!
- ... ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet
- ... ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken
- ... ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gepflegt
- ... ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein

zdf\_neo



# ... der Klettersteig heraus



**„Der Mensch,  
der seinem Herzen folgt,  
hat die Kraft,  
sich alle seine  
Herzenswünsche  
zu erfüllen“**