

# BURNOUT

## STRATEGIEN FÜR EINE PERSÖNLICHE ENERGIEWENDE

Online Vortrag für die Universität der  
Bundeswehr Neubiberg

24.02.2022 u. 28.02.2022

Stefan Völkl  
Referent Gesundheitsmanagement  
Gesundheitszentrum München Süd  
BAD GmbH



# AGENDA

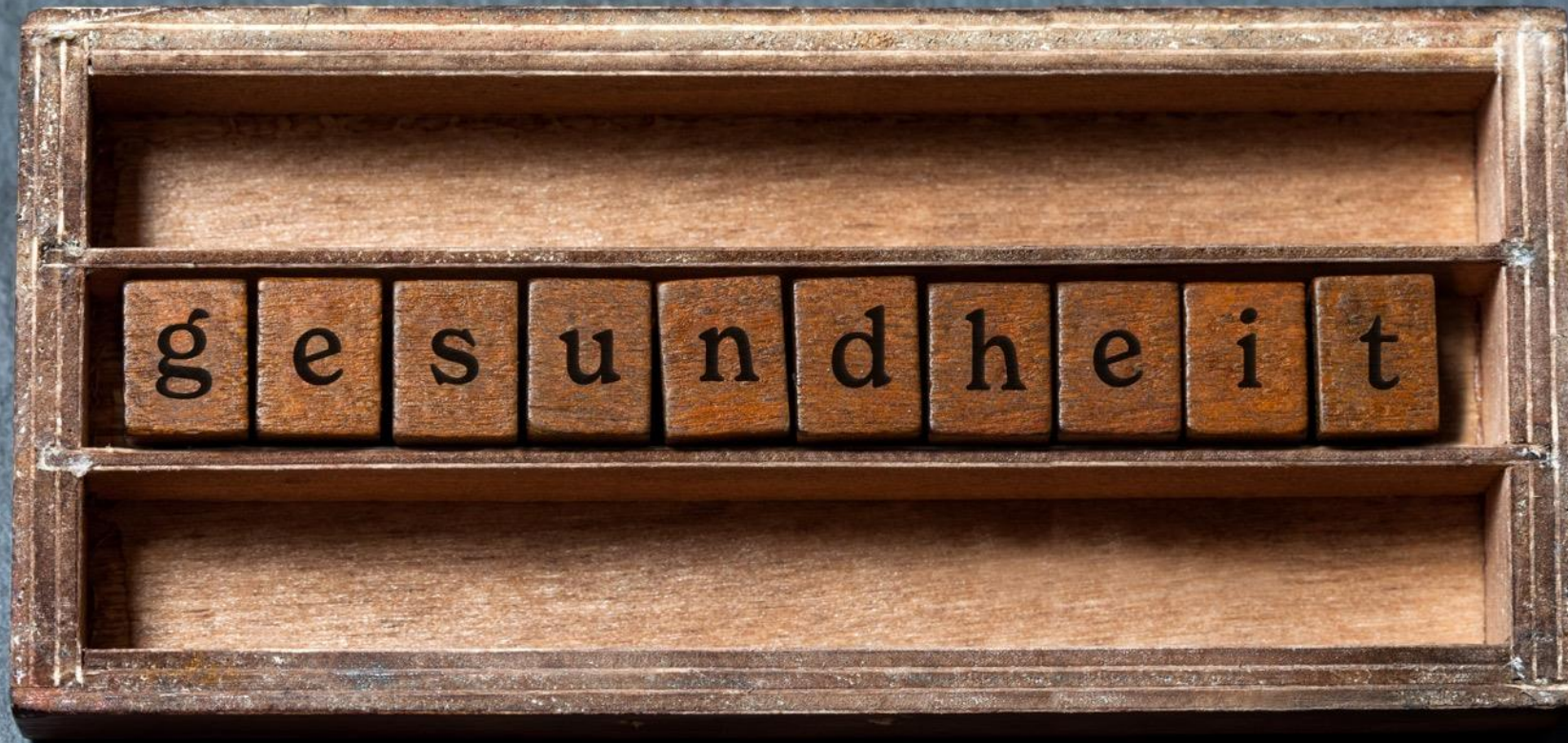
- Rahmenbedingungen für Gesundheit
- Informationen über Burnout
- Dynamiken im Burnout-Prozess
- Wege der Prävention
- Handlungsmöglichkeiten
- Weitere Informationen

WIE HOCH IST GERADE IHR ENERGIELEVEL?

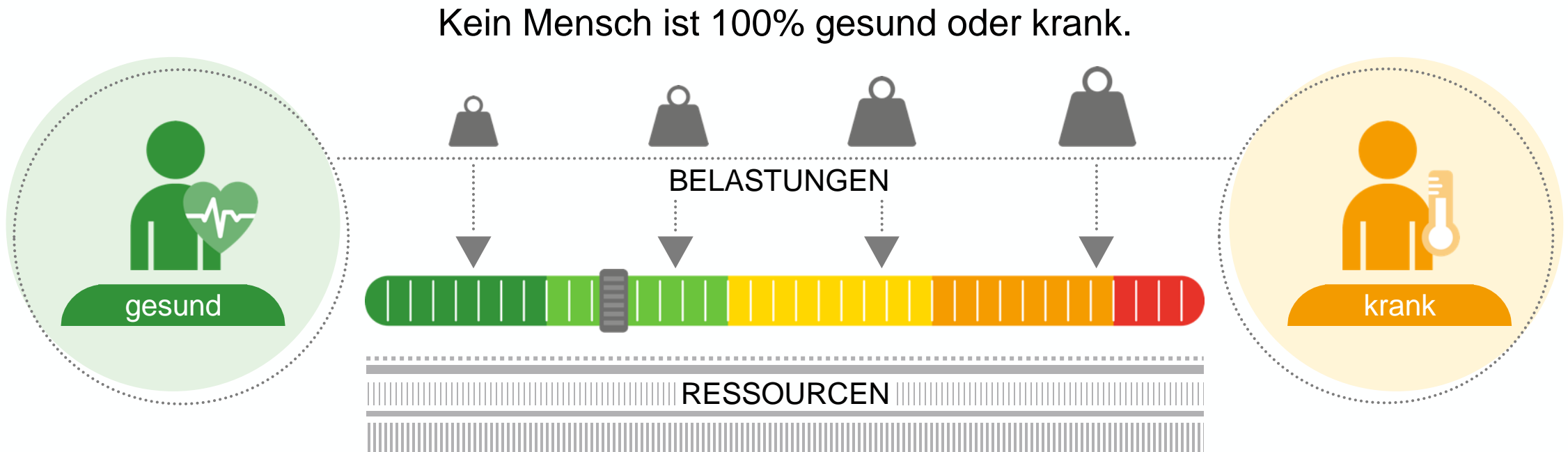




# RAHMENBEDINGUNGEN für Gesundheit



# GESUNDHEIT IM WECHSELSPIEL



- Auch unsere körperliche und mentale Leistungsfähigkeit sind variabel.
- Stress entsteht, wenn aktuelle Belastungen die subjektiv wahrgenommenen Ressourcen übersteigen.



# ARBEITSWELT IM 21. JAHRHUNDERT - RAHMENBEDINGUNGEN



Hohe Arbeitsdichte



Agile Arbeitsorganisation



Hybride  
Organisationsformen



„VUCA“- Bedingungen

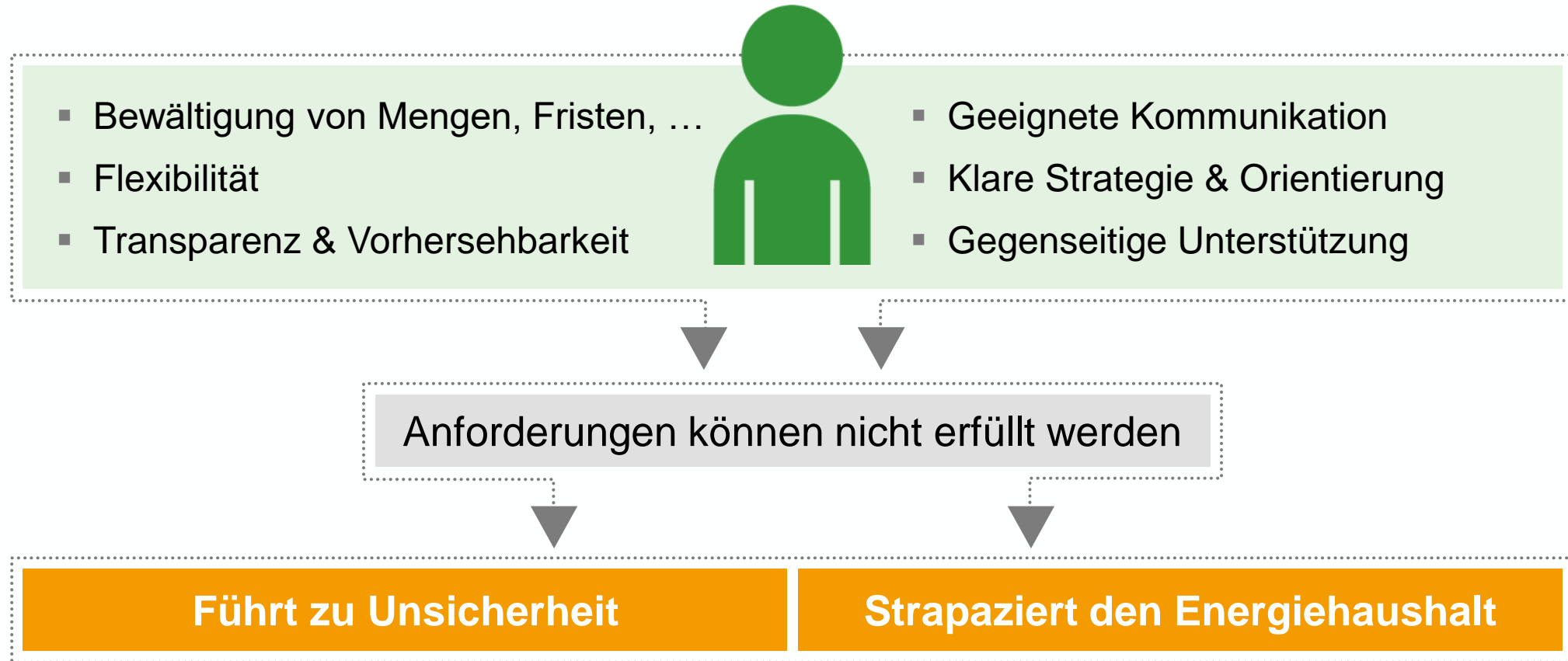


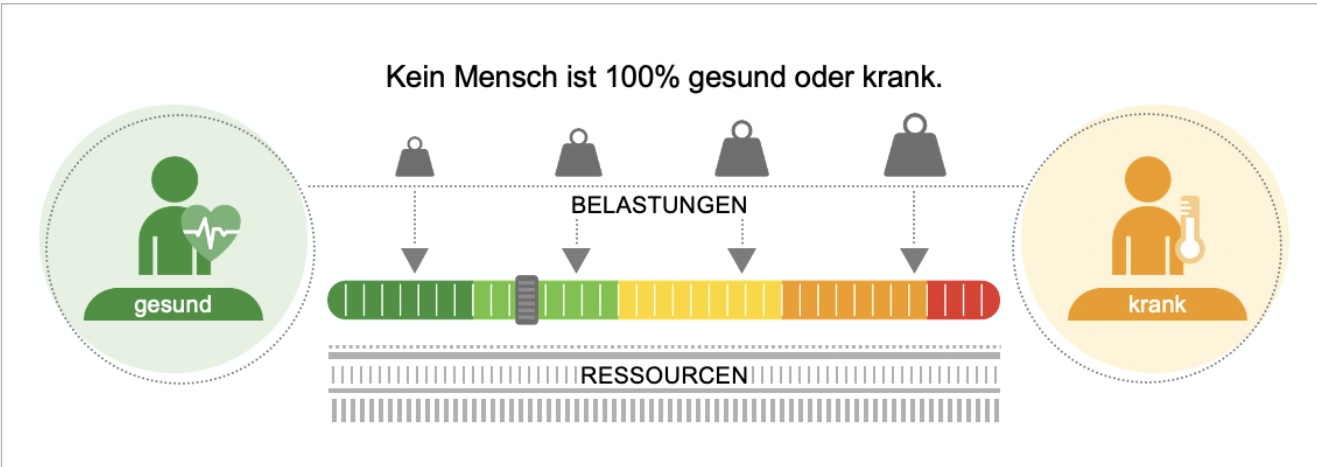
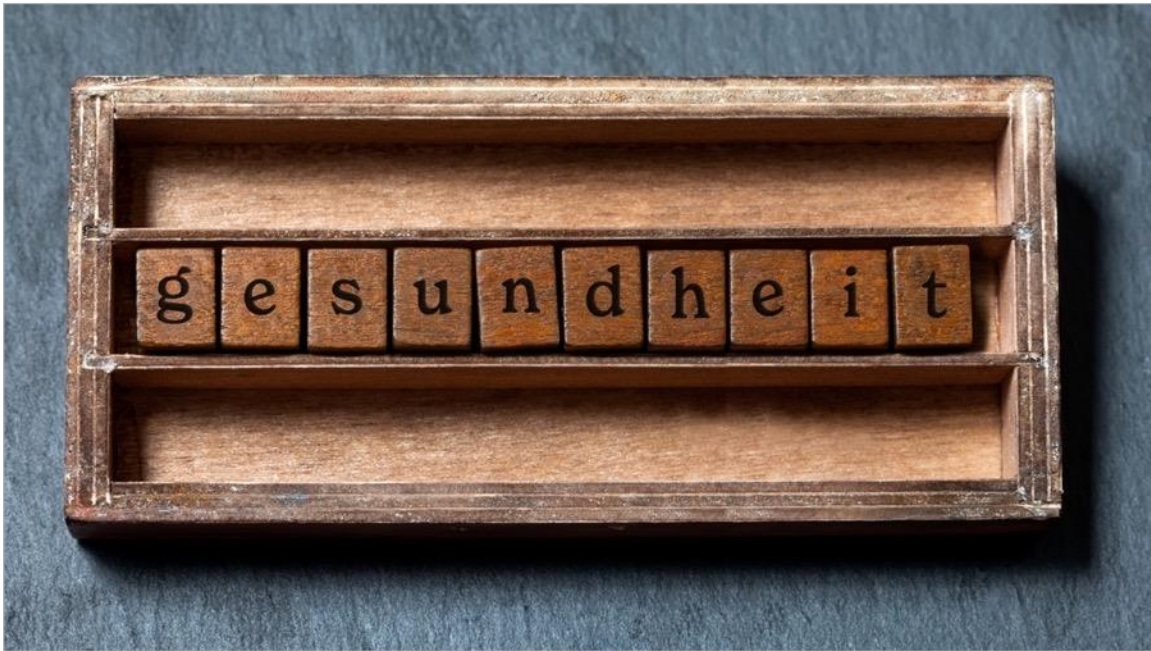
Örtlich ungebundene  
Kollaboration



Schnelle & automatisierte  
Prozesse

# RESULTIERENDE ANFORDERUNGEN









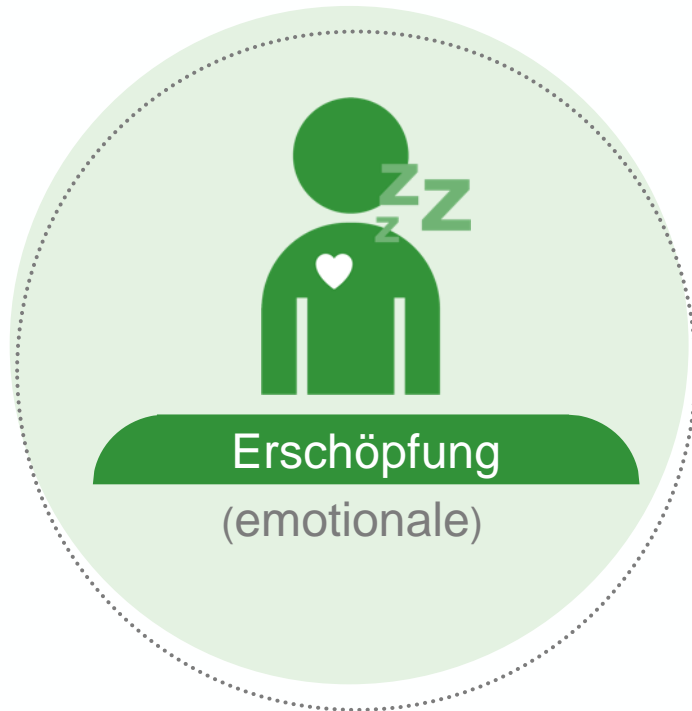
## WUSSTEN SIE, DASS ...

- ... Burnout erst 2022 im neuen Klassifikationskatalog für kassenärztliche Diagnosen (ICD-11) erscheinen wird?
- ... Burnout nicht als „Krankheit“ klassifiziert wird, sondern (nur) als „**Faktor**, welcher den Gesundheitszustand beeinflusst“?
- ... das so genannte Burnout-„**Syndrom**“ das Ende einer Stresskette darstellt, die nicht erfolgreich bewältigt wurde?
- ... sich Burnout mit über 100 unterschiedlichen Einzelsymptomen zeigen kann?
- ... Symptome auftreten, die sich auch in Zusammenhang mit Erkrankungen (bspw. Depression) zeigen?



# BURNOUT-MERKMALE

## Drei typische Phänomene im Burnout.

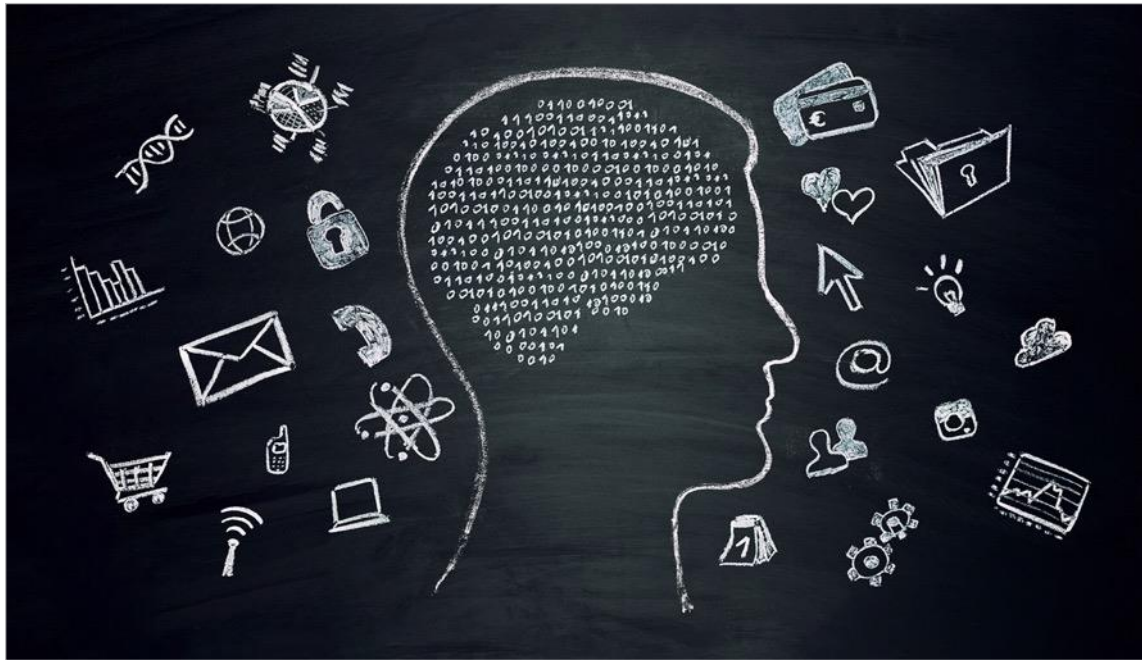


# DIE SIEBEN ETAPPEN ZUM BURNOUT

- 1 Leichte Erschöpfungssymptome.
- 2 Rückzug von der Arbeit und aus dem sozialen Umfeld.
- 3 Aggressivität und Ängstlichkeit kommen auf.
- 4 Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität nehmen ab.
- 5 Abbauerscheinungen breiten sich auf das Privatleben aus.
- 6 Psychosomatische Reaktionen nehmen zu.
- 7 Betroffene/r sieht keinen Ausweg mehr. → Zusammenbruch.







- 1 Leichte Erschöpfungssymptome.
- 2 Rückzug von der Arbeit und aus dem sozialen Umfeld.
- 3 Aggressivität und Ängstlichkeit kommen auf.
- 4 Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität nehmen ab.
- 5 Abbauerscheinungen breiten sich auf das Privatleben aus.
- 6 Psychosomatische Reaktionen nehmen zu.
- 7 Betroffene/r sieht keinen Ausweg mehr. → Zusammenbruch.







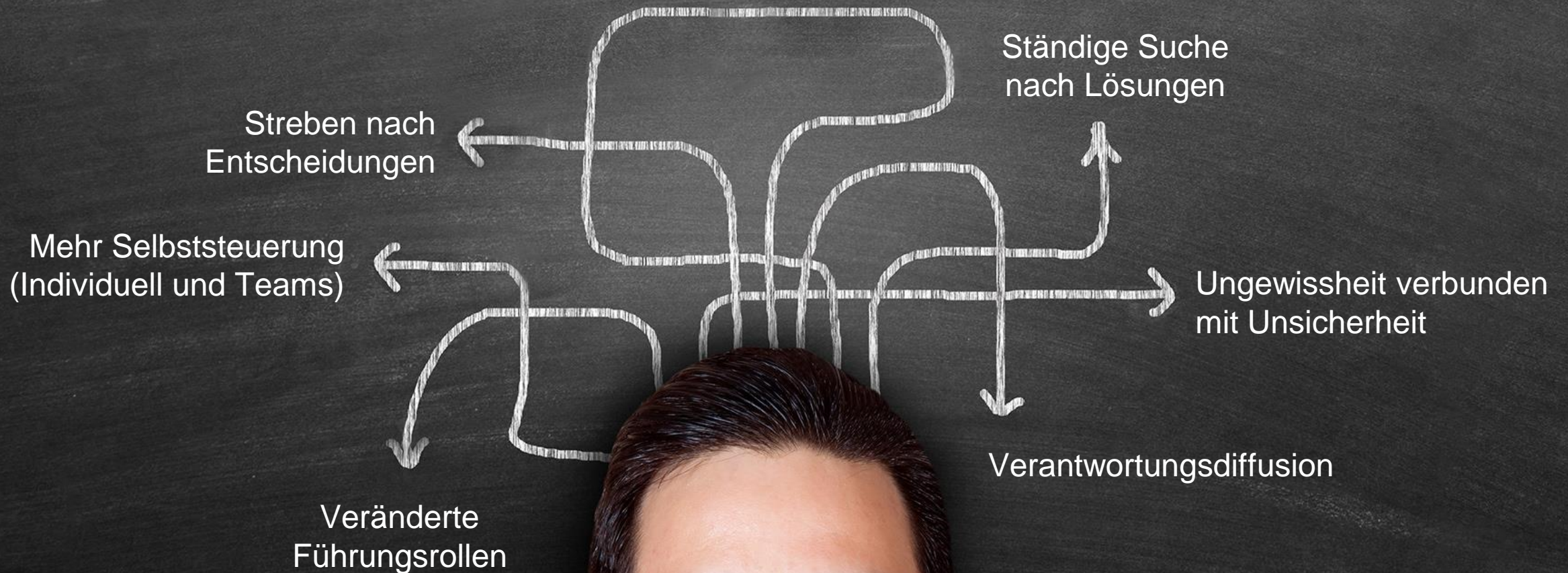
# RISIKOFAKTOREN (TRIGGER)

- Arbeitsüberlastung & Zeitdruck
- Unerreichbare, unrealistische Ziele
- Mangel an Selbstbestimmung, Kontrolle, Verlässlichkeit
- Fehlende Anerkennung
- Mangel an Gemeinschaft oder Zusammenhalt
- Wenig Fairness & Respekt
- Wertekonflikte
- Unscharfe Grenze Arbeitswelt / Privatleben
- Diffuses Führungsverhalten





# PHÄNOMENE UND AUSWIRKUNGEN DER MODERNEN ARBEITSWELT







## RISIKOFAKTOREN (TRIGGER)

- Arbeitsüberlastung & Zeitdruck
- Unerreichbare, unrealistische Ziele
- Mangel an Selbstbestimmung, Kontrolle, Verlässlichkeit
- Fehlende Anerkennung
- Mangel an Gemeinschaft oder Zusammenhalt
- Wenig Fairness & Respekt
- Wertekonflikte
- Unscharfe Grenze Arbeitswelt / Privatleben
- Diffuses Führungsverhalten





# WEGE DER PRÄVENTION

# REGELMÄSSIGER RESSOURCENCHECK



Voraussetzung dafür: Innehalten, Abstand gewinnen, Bestandsaufnahme



# SELBSTWAHRNEHMUNGS-ENERGIESKALA



ENERGIELOSIGKEIT

VOLLER ENERGIE

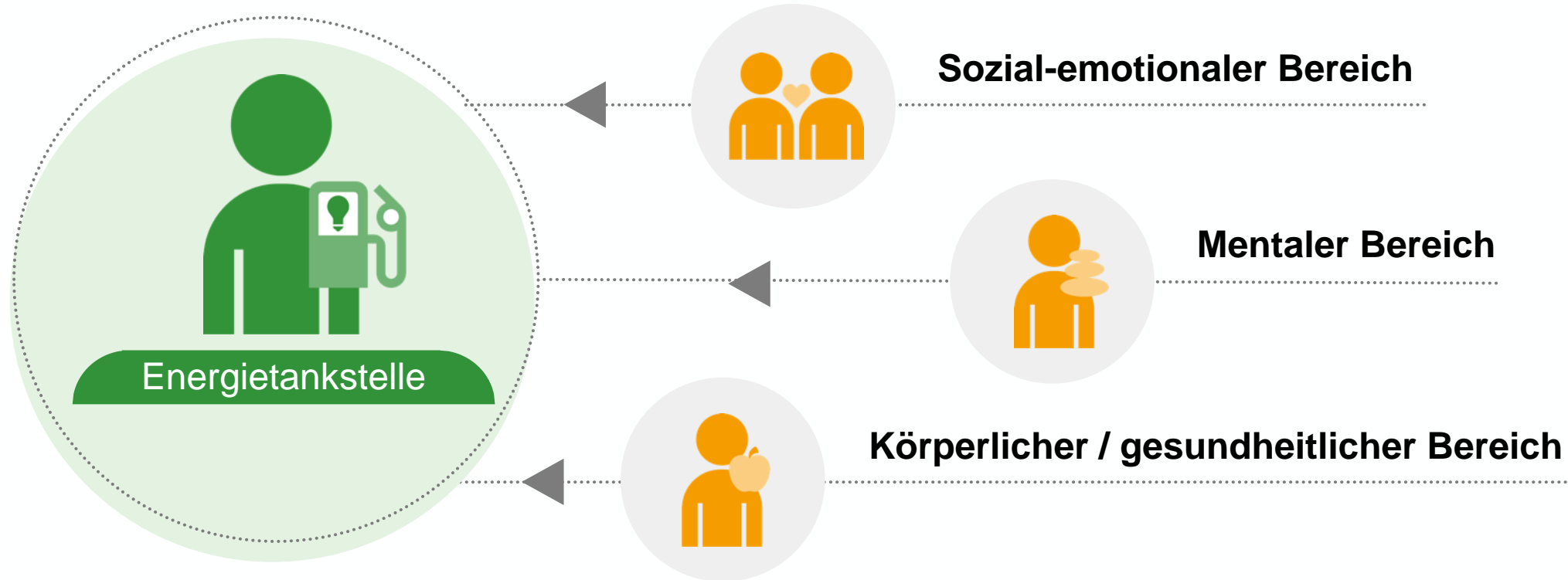
Energielevel im **niedrigen Bereich?**  
Was benötigen Sie, dass Sie sich  
wieder besser fühlen?

Energielevel im **hohen Bereich?**  
Was hat dazu geführt?  
Was habe ich dazu beigetragen?



# ENERGIESPEICHER AUFLADEN

## Individuelle Energietankstellen / Protektoren



## DEEPDIVE: ABGRENZEN

- Abgrenzen heißt, zu Gunsten der „Selbstfürsorge“ neu zu priorisieren.
- „Nein“-Sagen hat Auswirkungen – für sich und Andere.
- Konsequenzen wollen gut überlegt sein. Oder auch nicht?
- Die Komplexität unseres Alltags fordert uns heraus.
- Häufig überschätzen wir das „Risiko“ zu Lasten der „Chancen“.

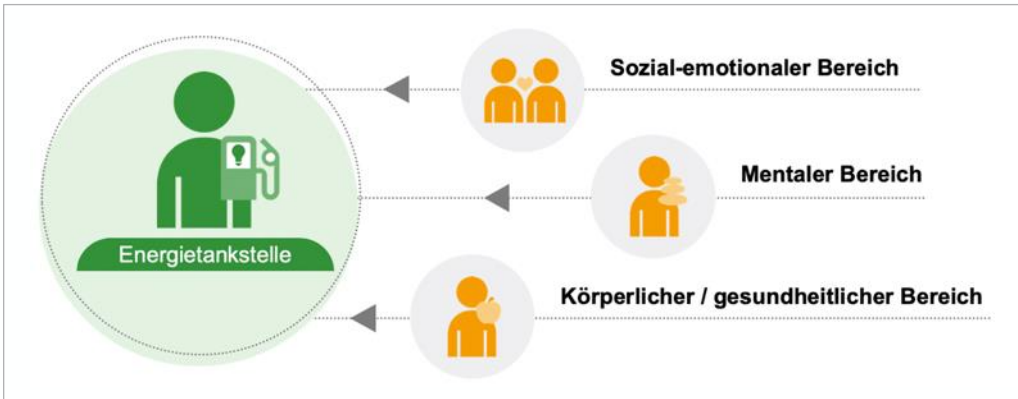
## DEEPDIVE: ABGRENZEN, „NEIN-SAGEN“

- „Nein, jetzt ist es nicht möglich, aber dafür...“
- „Ich kann das jetzt erledigen, wenn mir dafür etwas anderes abgenommen wird.“

→ Theorie und Vorgehen sind häufig bekannt. Warum fällt es uns in der Praxis so schwer?









# HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN



# PROTEKTOREN – WAS SCHÜTZT?

- Geeignetes Maß an Belastung, individueller Energiehaushalt
- Erleben von Selbstwirksamkeit
- Ressourcen aus dem sozialen Umfeld (Wertschätzung, Respekt, Verbundenheit)



- Erleben von Sinnhaftigkeit
- Kennen und Setzen von Grenzen
- Physische Gesundheit im Blick behalten

# KONKRETE PRÄVENTIVE VERHALTENSWEISEN



## Mentaler Bereich

- Achtsamkeitsübungen
- Individuelle Stressbewältigung, Entspannungsmethoden
- Abgrenzung gegenüber (zu) hohen Anforderungen, realistische Ziele / Erwartungen
- Trennen von Arbeitswelt und Privatleben, (Tages-) Struktur
- Eingrenzen der Erreichbarkeit / Kanäle
- Inanspruchnahme spezifischer / ärztlicher Hilfsangebote (z. B. Psychotherapie)

## Sozial-emotionaler Bereich

- Sozialkontakte
- Hobbys, gemeinsame Aktivitäten
- Zeit für Freizeit / Kultur / Kreatives
- Gestaltungsspielräume nutzen
- Für persönlich sinnvolle Tätigkeit sorgen
- Klare Werte umsetzen

## Körperlicher / gesundheitlicher Bereich

- Regelmäßige körperliche Betätigung (mind. 3-mal / Woche)
- Ausreichend Schlaf
- Gesunde Ernährung

# HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN <sup>1/2</sup>

## **1 Leichte Erschöpfungssymptome.**

- ▶ Sorgen Sie für mehr Auszeiten, emotionalen Ausgleich; Depriorisieren.

## **2 Rückzug von der Arbeit und aus dem sozialen Umfeld.**

- ▶ Akzeptieren Sie Ihr aktuelles Ruhebedürfnis; Verzicht auf Freizeitstress.

## **3 Aggressivität, Ängstlichkeit usw. kommen auf.**

- ▶ Gehen Sie wertschätzend mit sich selbst um, verzeihen Sie sich Fehler.

## **4 Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität nehmen ab.**

- ▶ Nehmen Sie gelungene Aktionen wahr, bitten ggf. um Entlastung.



## HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN <sup>2/2</sup>

### **5 Zunehmende Auswirkungen auf das Privatleben.**

- ▶ Eine Auszeit hat nun oberste Priorität; ein Arztbesuch ist ratsam.

### **6 Körperliche Symptome nehmen zu.**

- ▶ Spätestens jetzt sollten Sie einen Arzt konsultieren.

### **7 Betroffene/r sieht keinen Ausweg mehr, bricht zusammen.**

- ▶ i.d.R. Berufliche Auszeit und Reha.

# HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

## In der Rolle als Führungskraft



| SELF CARE                       | STAFF CARE   |
|---------------------------------|--|
| Akzeptanz / Selbstmitgefühl     | Fokus auf Führungsqualität, Teamkultur und Teamressourcen                                      |
| Sensibilität für eigene Muster  | Regelmäßiger und informeller Austausch auf Augenhöhe, offen und zeitlich begrenzt              |
| Innehalten und Abstand gewinnen | Offene und eigenverantwortliche Zusammenarbeit fördern (insbes. bei selbstorganisierten Teams) |
| Ressourcen verfügbar machen     | Retrospektiven   |
| Unterstützung holen             | Perspektivwechsel  |







**1 Leichte Erschöpfungssymptome.**

▶ Sorgen Sie für mehr Auszeiten, emotionalen Ausgleich; Depriorisieren.

**2 Rückzug von der Arbeit und aus dem sozialen Umfeld.**

▶ Akzeptieren Sie Ihr aktuelles Ruhebedürfnis; Verzicht auf Freizeitstress.

**3 Aggressivität, Ängstlichkeit usw. kommen auf.**

▶ Gehen Sie wertschätzend mit sich selbst um, verzeihen sich Fehler.

**4 Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität nehmen ab.**

▶ Nehmen Sie gelungene Aktionen wahr, bitten ggf. um Entlastung.



- Erleben von Sinnhaftigkeit
- Kennen und Setzen von Grenzen
- Physische Gesundheit im Blick behalten



| SELF CARE                       | STAFF CARE   |
|---------------------------------|--|
| Akzeptanz / Selbstmitgefühl     | Fokus auf Führungsqualität, Teamkultur und Teamressourcen                                      |
| Sensibilität für eigene Muster  | Regelmäßiger und informeller Austausch auf Augenhöhe, offen und zeitlich begrenzt              |
| Innehalten und Abstand gewinnen | Offene und eigenverantwortliche Zusammenarbeit fördern (insbes. bei selbstorganisierten Teams) |
| Ressourcen verfügbar machen     | Retrospektiven   |
| Unterstützung holen             | Perspektivwechsel  |

**5 Zunehmende Auswirkungen auf das Privatleben.**

▶ Eine Auszeit hat nun oberste Priorität; ein Arztbesuch ist ratsam.

**6 Körperliche Symptome nehmen zu.**

▶ Spätestens jetzt sollten Sie einen Arzt konsultieren.

**7 Betroffene/r sieht keinen Ausweg mehr, bricht zusammen.**

▶ i.d.R. Berufliche Auszeit und Reha.

PRÄVENTIVE VERHALTENSWEISEN



- Indiv. Stressbewältigung, Entspannungsmethoden
- Bewegung, Sport
- Zeit für Freizeit / Kultur / Kreatives



# WEITERE INFORMATIONEN

# LITERATUR ZUM THEMA

## **Online-Tool zum Zürcher Ressourcen Modell:**

[https://zrm.ch// %20Online%20Tool.htm](https://zrm.ch//%20Online%20Tool.htm)

Bauer, Joachim (2013): **Arbeit. Warum unser Glück von ihr abhängt und sie uns krank macht.** München: Blessing.

Bergner, Thomas (2015): **Burnout-Prävention: Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen – Selbsthilfe in 12 Stufen** (3. Aufl.). Stuttgart: Schattauer.

Burisch, Matthias (2013): **Das Burnout-Syndrom.** Heidelberg: Springer.

Esch, Tobias (2018): **Der Selbstheilungscode: Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit.** München: Goldmann.

Manz, Rolf (2018): **Burnout** – Dirk Windemuth, Detlev Jung, Olaf Petermann (Hg.): **Praxishandbuch psychische Belastungen im Beruf** (2. Aufl.). S. 376-385.

Nelting, Manfred (2017): **Schutz vor Burn-out: Ballast abwerfen – kraftvoller leben. Entschleunigung im modernen Arbeitsalltag.** München: Goldmann.

Storch, Maja (2016): **Machen Sie doch, was Sie wollen! – Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt** (2. Aufl.). Bern: Hogrefe.



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

**Stefan Völkl**

Dipl. Soz. Päd. (FH), B.A. Sozialversicherung (HGU)

Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung der Universität der Bundeswehr  
Neubiberg

Die Beratung erfolgt nach Vereinbarung an der Universität der Bundeswehr  
München oder im BAD Zentrum München Süd, Grünwalder Str. 1, 81547  
München.

<https://www.unibw.de/campusleben/campusleben/mitarbeiter-und-fuehrungskraefteberatung/startseite>

Gesundheitszentrum München Süd

Tel. mobil 0179/5468112

[stefan.voelkl@bad-gmbh.de](mailto:stefan.voelkl@bad-gmbh.de)

[www.bad-gmbh.de](http://www.bad-gmbh.de)

**Die Beratung erfolgt vertraulich und unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht**

© B.A.D GmbH, 504

Differenzierung der Geschlechter. Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für jede Person.

Vertraulich extern

**SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN**

