



Stressmanagement
und
Burnoutprävention

Denktrainer



Mag. Tanja Nekola
Psychologin, zertifizierte
Trainerin des ÖBV für
Gedächtnistraining,
Schnellesetrainerin



STRESS - Definiton

Physik: Materialveränderung durch äußere Krafteinwirkung

Englisch: Druck, Kraft, Anspannung

Latein: Strictus = straff => „strangulieren“ in fast allen Lebensbereichen (Familien-, Erziehungs-, Arbeits-, Behörden-, Prüfungs- oder Alltagsstress etc.)

Psychologie: Situation wird von uns als „gefährlich“ eingestuft => Körper trifft Maßnahmen => Alarmbereitschaft

Stress ist wichtig für Überleben => Körper kann blitzschnell auf Umweltreize reagieren (*fight or flight-Reaktion von Cannon*)



Denktrainer

Ursachen und Reaktionen auf Stress

Sowohl Ursachen als auch Reaktionen können sehr unterschiedlich sein.

Reaktion motivierend bis zerstörend (körperlich und seelisch)

- **Männer:** leiden eher unter zu wenig Beförderung und Anerkennung, unqualifizierter Tätigkeit, Konkurrenzverhalten, Zeitdruck, Karrierestreben, wenig Handlungs- und Entscheidungsspielraum. Holen sich zur Bewältigung weniger Hilfe, neigen zu aggressiveren Strategien, leugnen, tendieren zu Alkoholkonsum
- **Frauen:** leiden eher unter der Doppelbelastung Beruf-Familie, Disharmonie, Diskussionen und Konflikten, reagieren eher mit Passivität, sind ängstlicher, resignieren, ziehen sich zurück



Es gibt Wichtigeres im Leben als beständig
dessen Geschwindigkeit zu erhöhen“

Mahatma Gandhi (1869-1948)

Dynaxität

Die Anforderungen nehmen sowohl in der Arbeit als auch im Privatleben stetig zu. Zum einen ist die Komplexität der Arbeitsaufgaben als auch die der privaten Beziehungen angestiegen. Zum anderen verändert sich unsere Welt immer schneller und entwickelt Eigendynamiken, die sich unserer Kontrolle entziehen, (z.B. Erderwärmung, Finanzkrise etc.). Diese Mischung aus wachsender Dynamik und Komplexität bringt einige Herausforderungen mit sich und wird als „Dynaxität“ bezeichnet. *

Steigerung und Beschleunigung gehören aber zu den wichtigsten Grundprinzipien der Entwicklung der Produktions- und Konsumkulturen der westlichen Welt, für die Stillstand inzwischen Rückschritt bedeutet.

ACHTUNG! Wissenschaftler und Pharmaindustrie sehen oft leicht Lösung in Neuro-Enhancement (leistungssteigernde psychoaktive Substanzen)

* (Kaiser & Ringsletter 2010)



Denktrainer

„Fight or flight“ nach Walter Cannon

- Das Stammhirn reagiert reflexartig => sekundenschnelle Gefahreinschätzung => Reaktionsmöglichkeiten => Puls, Durchblutung, Herzaktivität schießen nach oben
- Gesamte Energie geht in Muskelkraft, defensive Aggression oder Flucht (FIGHT OR FLIGHT)
- Der Urinstinkt und die körperliche Reaktion sind geblieben, die Anforderungen sind aber eigentlich andere (Neokortex => Nachdenken)

Stressreaktion nach Hans SELYE

Begründer der Stressforschung „Stress ist die Würze des Lebens“

- **Sympathicus-Nebennierenmark-Achse (SNA):** Wahrnehmung des Stressors über die Sinnesorgane => limbisches System, Thalamus, Neokortex, Amygdala => Aktivierung des Sympathikus => ADRENALIN wird ausgeschüttet (Blutdruck, Herzfrequenz, Atmung, Funktion Immunsystem steigen, Magen-Darm- und Blasenaktivität, sowie Organdurchblutung herabgesetzt)
- **Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNA)** Gegenreaktion: Zurückfahren, Energieverbrauch senken => Parasympathikus wird aktiviert => CORTISOL wird ausgeschüttet (unterdrückt Immunsystem, wirkt auf Gedächtnis etc.)

=> hält die 2. Stressreaktion dauerhaft an => Problem!

Stress und Entspannung gehören zusammen, ergänzen sich



Eustress und Distress nach SELYE

- **Eustress**: setzt Energien frei, Kräfte, hoch motivierend, Herausforderung, Stress muss aber nicht krank machen (z.B. Verliebt sein, Sport, spannende Aufgaben)
- **Distress**: negativ, überfordernd, geht oft einher mit niedriger Belohnung, auslaugend, erschöpfend, stört das Gleichgewicht => Krankheit

Transaktionales Modell von LAZARUS

- Stress ist zwar eine Reaktion des Körpers, entsteht aber nicht durch das Ereignis selbst, sondern die Interpretation der Situation. => berücksichtigt das! Wir bewerten die Situation und somit hängt der Stress direkt mit dem Menschen zusammen, auch Persönlichkeitsfaktoren spielen eine Rolle



Weitere Modelle

Harrison „Misfit-Modell“: Fähigkeiten des Menschen passen mit den Anforderungen nicht zusammen => Ungleichgewicht Belastungen – Bewältigungsmöglichkeiten. Anforderungen sind nicht nur externe Faktoren, auch misslungene Versuche, Bedürfnisse zu befriedigen

McGrath: „Imbalance-Modell“: neben Ungleichgewicht Fähigkeiten-Anforderungen und Wünschen und Bedürfnissen gibt es 3. Einflussfaktor, nämlich: momentane Bedingungen (Stimmung, körperliches Wohlbefinden, Persönlichkeit)

Hobfoll: „Theorie der Ressourcenerhaltung“: Der Mensch will seine Ressourcen schützen und erhalten, einschneidende Ereignisse sind dafür hinderlich => Stress ist eine Reaktion, wenn durch die Umwelt ein Verlust der Ressourcen droht, eintritt oder einen Zugewinn von Ressourcen verhindert. Er unterscheidet: Objekt-Ressourcen (Wertgegenstände), personale Ressourcen (Sozialkompetenz, Empathie), Bedingungsressourcen (Arbeitsplatz, Familienstand ..), Energieressourcen (Wissen, Zeit, Geld). Ressourcenreiche Menschen können Stress besser handhaben als ressourcenarme.



Denktrainer

Auswirkungen von Stress

Eine kurzfristige physiologische Stressreaktion ist durchaus gesund, wenn nach Sympathikusaktivierung eine Erholungsphase folgt, kurzfristiger Eustress hilft neue Fähigkeiten zu erlernen und Herausforderung zu stemmen. Dauerhafter Stress => dauernde Alarmbereitschaft und stressbedingte Erkrankungen.

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Magenschmerzen und -übersäuerung
- Schädigung Immunsystem, Nieren, Herzgewebe, Gehirnzellen
- Muskelmasse und Knochenfestigkeit nehmen ab, erhöhtes Osteoporoserisiko
- Erhöhter Fettansatz
- Verspannungen, Rückenschmerzen
- Verschlechterte Hautregeneration, -alterung
- Ärger, Schlafstörungen, emotionale Probleme
- Sexualität sinkt, Orgasmusprobleme
- Gedächtnis und Lernfähigkeit herabgesetzt
- Gereiztheit, Zynismus, Unsicherheit, Weinkrämpfe
- Angststörungen, Panikattacken
- Hohe Suchtgefahr (Alkohol, Medikamente, Drogen)
- Depression



Denktrainer

Stressoren

Externe: wirken von außen ein, zum Beispiel Überfall, Hitze, Kälte, Lärm, unerwartete Veränderungen, berufliche Anforderungen

Interne: an Körper gebunden, Ausdruck zum Beispiel in Krankheiten, Schlafmangel, hormonellen Veränderungen, schlechter körperlicher Konstitution

Psychische: mit ihnen verknüpft: perfektionistisches Streben, negative Gedanken, Ängste, Traumata, unerfüllte Erwartungen, entstehen durch unsere persönliche Wahrnehmung.

Es gibt genetische Faktoren zur Stressneigung bzw. verminderter Resilienz, aber auch gelernte Muster wie z.B. neg. Glaubenssätze („Die Welt ist gefährlich“, „Das schaffe ich nicht“, „Ich bin ein Versager“), Glaubenssätze umbauen erfordert sehr viel Konsequenz

Denktrainer 

Copingstrategien (Bewältigungsstrategien)

- **problemorientiertes Coping:** Bedrohter versucht aktiv etwas gegen den Stressor zu unternehmen
- **Emotionsorientiertes Coping:** es geht nur darum den Erregungszustand abzubauen (Sport, kämpfen etc)
- **Bewertungsorientiertes Coping:** Betroffener gibt Situation andere Bedeutung (Entschärfen versus verschärfen)

Was kann ich konkret tun?

Die Erfahrung gefährlichen Situationen gewachsen zu sein reduziert die individuellen Stressreaktionen => schwierige Situationen zu vermeiden ist nicht gut, man fühlt sich beim Herausschieben am Ende noch hilfloser!

Nicht glauben, das Umfeld ändert sich, das sorgt für Frust, weil es nicht passiert. Lieber selbst offen mit eigenen Schwächen und Fehlern umgehen, selbst ändern und Unterstützung holen, selbst ändern kann viel bewirken, auch bei anderen.

Es erfordert viel Selbstdisziplin, vor allem Balance Stress-Entspannung, achten Sie verstärkt auf Ihren Körper, Achtsamkeit, Belohnungen

Einflüsse von Genetik und Umweltfaktoren prüfen!



Kurzfristige Maßnahmen

- Kontrolliert abreagieren (aufstampfen, schimpfen)
- Pause, zum Beispiel Atemübungen, spazieren, joggen
- Geräte, die einen stressen, einfach abschalten
- Kurze Wahrnehmungsveränderung: aus Fenster schauen, träumen
- Lachen (so tun als ob)
- Hilfe aus der Natur (Heilpflanzen, Aromatherapie, Schüssler Salze)
- Schlaf- und Beruhigungsmittel: ACHTUNG! => nur auf ärztliche Anordnung!



Denktrainer

Langfristige Maßnahmen

- Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität (Spaziergang, Sport, Streckübungen), evtl. Sparringpartner, Zeit einräumen und reservieren
- Yoga, Thai Chi, Qigong
- Achtsamkeit und Akzeptanz (erst nach Akzeptanz ist stressige Situation änderbar), Atemübungen, Autogenes Training, Entspannungsübungen (Lernen beim Profi)
- Selbstmanagement optimieren (Prioritätensetzung, kein Multitasking, Produktivitätsblocker identifizieren etc.)
- Gesunde Ernährung
- Gute Schlafhygiene (ausreichend Schlaf, kein Grübeln, geeigneter Schlafraum, rechtzeitiges Abschalten etc.)
- Selbstfürsorge: ein Auge auf eigene Bedürfnisse haben: Stressursachen identifizieren (braucht auch Zeit), Zeit für Hobbys, SOZIALKONTAKTE, LERNEN „NEIN“ ZU SAGEN, Aufgaben abgeben, delegieren
- Positive Denkweise entwickeln (braucht Zeit zum Erlernen), neg. Gedanken nicht verdrängen, nicht bewerten, ins Positive wandeln

Denktrainer 

Langfristige Maßnahmen

Digital Detox (mehrere Geräte einzeln nach ihrer Funktion wie Taschenlampe, Rechner etc.) , kaum Apps, lieber PC, nicht immer sofort antworten, smartphonefreie Zeit, nicht in alle Räume mitnehmen etc.),

„ICH MUSS“ streichen => nimmt die Eigenverantwortung, andere sind schuld

➤ Kognitive Stressbewältigung:

- **Entkatastrophisieren:** Ist es tatsächlich eine Katastrophe?
- **Hypothesentesten:** neg. Erwartungshaltung ist eine Hypothese ... prüfen, ob Sinnhaft, emotional distanzieren
- **Gedankenstopp-Technik:** unangenehme grüblerische Gedanken ... STOPP! (laut, dann leise)
- **Pos. Selbstinduktion:** Formelhafte Vorsätze, Selbstbefehle, motivieren mit Bewältigungssätzen ... „Du kannst das bewältigen!“
- **Innere Bilder:** pos. Bilder zum Beispiel an vergangene schöne Ereignisse fördern Motivation

Psychotherapie: ist KEIN Eingeständnis von Versagen! Privat, manche Firmen bieten Programme an, viele Konzepte, z.B. Stressimpfungstraining nach Meichenbaum, PAKES (Persönlichkeit, Arbeit/ Alltag, Kognition, Entspannung, Soziales)

Denktrainer 

Exkurs: Nachdenken vs. Grübeln

- **Nachdenken:** ist normal, liegt in menschlicher Natur, soll nicht gestoppt werden. Nachdenken ist der Ausgangsprozess, man geht die Ereignisse nochmal durch, überlegt sich Zukunftspläne, beantwortet Fragestellungen. Diese Prozesse finden mental statt, es sind kognitive Prozesse, nicht unbedingt negative. Wir müssen denken um zu leben!
- **Grübeln:** Viel Nachdenken über ein Thema geht in Richtung Grübelei. Das ist noch nicht negativ, manche Themen erfordern mehr Nachdenken als andere. Grübelei beginnt aber dort, wo Nachdenken über ein Thema unproduktiv wird und man sich im Kreis dreht. Dazu kommen dann meist neg. Emotionen, Unsicherheit, Selbstzweifel.

Das Gehirn arbeitet sehr selektiv => z.B. Fehler, vermeintlich „blöde Kommentare“ verfolgen einen im Leben immer wieder, während sich andere gar nicht mehr daran erinnern, findet man im Leben immer wieder Situationen, die einen in der Grübelei über die Vergangenheit unterstützen.

=> Bedenken: man nimmt IMMER subjektiv wahr, NIE objektiv, Realität in dem Sinne gibt es für uns nicht => FOCUS ON THE GOOD, Optimismus und Offenheit für Neues, auch die Vergangenheit kann neu interpretiert werden.

Denktrainer 

Von Stress zu BURNOUT

Definition:

Burnout bedeutet nichts anderes als „ausgebrannt“ sein. Es handelt sich hierbei eher um einen „momentanen Zustand“ der Überforderung, der Stress wird „zu viel“, Weimer und Pöll bezeichnen Burnout als „Lebenskrise“, kann in einer Depression enden.

Symptomatik sehr schwer zu definieren: meist körperliche und emotionale Erschöpfung (Achtung: kein Burnout-Marker, nicht jeder, der müde ist, hat Burnout!), muskuläre Schwäche, Konzentrationsprobleme, Versagensängste, manchmal zynisch, aggressiv, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Leistungsabnahme

Burnout kann übergehen in psychische Erkrankungen wie Suchterkrankungen, Depressionen, Ängste, Panikattacken etc.

Denktrainer 

Abgrenzung zu Depression

Burnout	Depression
Zynismus, Sarkasmus, Aggression erhöht	Eher Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
Schleichender Beginn	Meist plötzlicher Beginn
Arbeitsfähigkeit bleibt lange erhalten	Häufig arbeitsunfähig
Urlaub, Erholung Lebensumstellung bringen Besserung	Meist zusätzlich Medikamente nötig, zumindest für einen vorübergehenden Zeitraum

12 Burnout-Phasen nach Freudenberger

1. Ziel sich zu beweisen, höchst motiviert, überall dabei, pos. Gefühle
2. Verstärkter Einsatz, viel Selbstbewusstsein, will noch mehr
3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse (Erholung ist Zeitverschwendung)
4. Verdrängung von Konflikten und Gefühlen (Partner nörgeln => undankbar empfunden)
5. Umdeutung von Werten (nur Leistung zählt, sind „Macher“, Familie schätzt zu wenig)
6. Verstärkte Verleugnung erster Probleme wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, sie funktionieren, aber werden häufig gereizt und zynisch



12 Burnout-Phasen nach Freudenberger

7. Rückzug und deutlicher Leistungsabfall, aggressiv, verunsichert, Urlaub bringt keine Erholung, Beziehungen leiden, eventuell Alkoholprobleme
8. Verhaltensänderung: Selbstwert instabil, spielt Umwelt oft Theater vor, Leistungsverlust und Überforderungsgefühl
9. Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit; müde, kein Familienleben, pathologische Züge, Realitätsverzerrung
10. Innere Leere, kommen kaum aus Bett, körperliche Symptome, evtl. Panikattacken, Ängste
11. Mündung in Depression, Verzweiflung, Suizidgedanken
12. Zusammenbruch, geistige und körperliche Erschöpfung, Klinik, Therapie



Denktrainer

Was tun?

- Präventiv arbeiten: Stress vorab schon besser managen mit Vorbeugungsmaßnahmen („Nein“ sagen, Zeitmanagement, Balance Arbeit-Privatleben, Stressmanagement, Achtsamkeit etc.)
- Versuchen Fokus auf eigene Bedürfnisse nicht zu verlieren (schriftlich, Therapeut etc.)
- Keine unrealistischen Ziele und Erwartungen, vom inneren Perfektionisten befreien
- Selbstakzeptanz (akzeptieren wer und wie man ist)
- Aktiv und zeitgerecht Hilfe suchen und sie auch annehmen
- Eventuell Feedback von außen
- Resilienztraining

