

sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

<über die Referentin>

Erfahrung

seit 1996 beratend in der Wirtschafts- und Arbeitswelt
(**Personal, Führungskräfteberatung**) tätig

seit 2004 Tätigkeit als **Mediatorin, Trainerin und Coach**, anerkannt als „Mediatorin EBEM“ durch den Europäischen Berufsverband für Eigenständige Mediation (EBEM) e.V.

Weiterbildung

Grundkurs Systemaufstellungen, Systemische Frage- und Lösungstechniken, Einführung Gestalttherapie, Zeitmanagement, Fachseminar Alkohol, Aufbaumodule Burnout – Depression – Sucht, Führungswissen, Arbeitsvertragsrecht, Anwender-Zertifizierung Master Person Analysis, Neue Entwicklungen im Kündigungsrecht, Wirtschaftsmediation, Vertiefung Mediationstechniken, Basisausbildung Mediation, Konfliktmanagement, Verhandlungstechnik, Ausbildungslehrgang zum Personalleiter, Planung und Steuerung von Projekten, Gefährdungsanalyse, Arbeitszeitkonten, Suchtprävention im Betrieb



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

<BURNOUT>

Burnout – ein Begriff in aller Munde,
doch was steckt dahinter?

Kompakte Informationen, Antworten und Lösungsansätze
für Führungskräfte und HR Manager



Aktuelle Entwicklung

- Definition und Abgrenzung
- Ausbreitung
- Folgen für Betroffene und Unternehmen



Entstehung und Anzeichen

- Risikofaktoren
- Burnout-Phasen
- Selbsttest



Maßnahmen bei Burnout (-Verdacht)

- durch den/die Betroffene/n
- durch Führungskräfte und HR



Prävention

- durch die Mitarbeiter/innen
- durch Unternehmen, Führungskräfte und HR



Aktuelle Entwicklung

Definition
Abgrenzung

- Überlastungsbedingtes Erschöpfungssyndrom
- Demotivation und eingeschränkte Leistungseinschätzung
- Stress + belastendes (Arbeits-) Umfeld + persönliche Eigenschaften und Einstellungen des Betroffenen



Aktuelle Entwicklung

Ausbreitung

Wer kann von Burnout betroffen sein?

- psychisch besonders belastendes Arbeitsumfeld
- verstärkt auch Manager, Anwältinnen, Wissenschaftlerinnen, Ärzte
- Mütter, Jugendliche und sogar Kinder



Aktuelle Entwicklung

Ausbreitung

Wie viele Betroffene und Gefährdete gibt es?

- Burnout-Krankschreibungen innerhalb der letzten 5 Jahre um 17% gestiegen.
- 2008 in Deutschland fast 10 Millionen Tage Arbeitsunfähigkeit wegen Burnout-Symptomen



Aktuelle Entwicklung

Folgen

Welche Folgen treffen Erkrankte und Unternehmen?

- Demotivation und Leistungsschwäche, abnehmende Belastbarkeit und Konfliktfähigkeit
- zunehmende körperliche Symptome, entsprechend steigende Fehlzeiten



Aktuelle Entwicklung

Folgen

Welche Folgen treffen Erkrankte und Unternehmen?

- Suchtgefahr
- verspäteter Behandlungsbeginn aus Scham und Angst vor Arbeitsplatzverlust
=> lange Genesungszeit
- Suizidgefahr



Aktuelle Entwicklung

Folgen

Welche Folgen treffen Erkrankte und Unternehmen?

- Leistung, Engagement, Initiative sinken, wichtige Impulse fallen weg
- Überreaktionen, sinkende Konfliktfähigkeit



Aktuelle Entwicklung

Folgen

Welche Folgen treffen Erkrankte und Unternehmen?

- Falsche Prioritäten,
- Entscheidungsschwäche
- Demotivation von MitarbeiterInnen



Aktuelle Entwicklung

Folgen

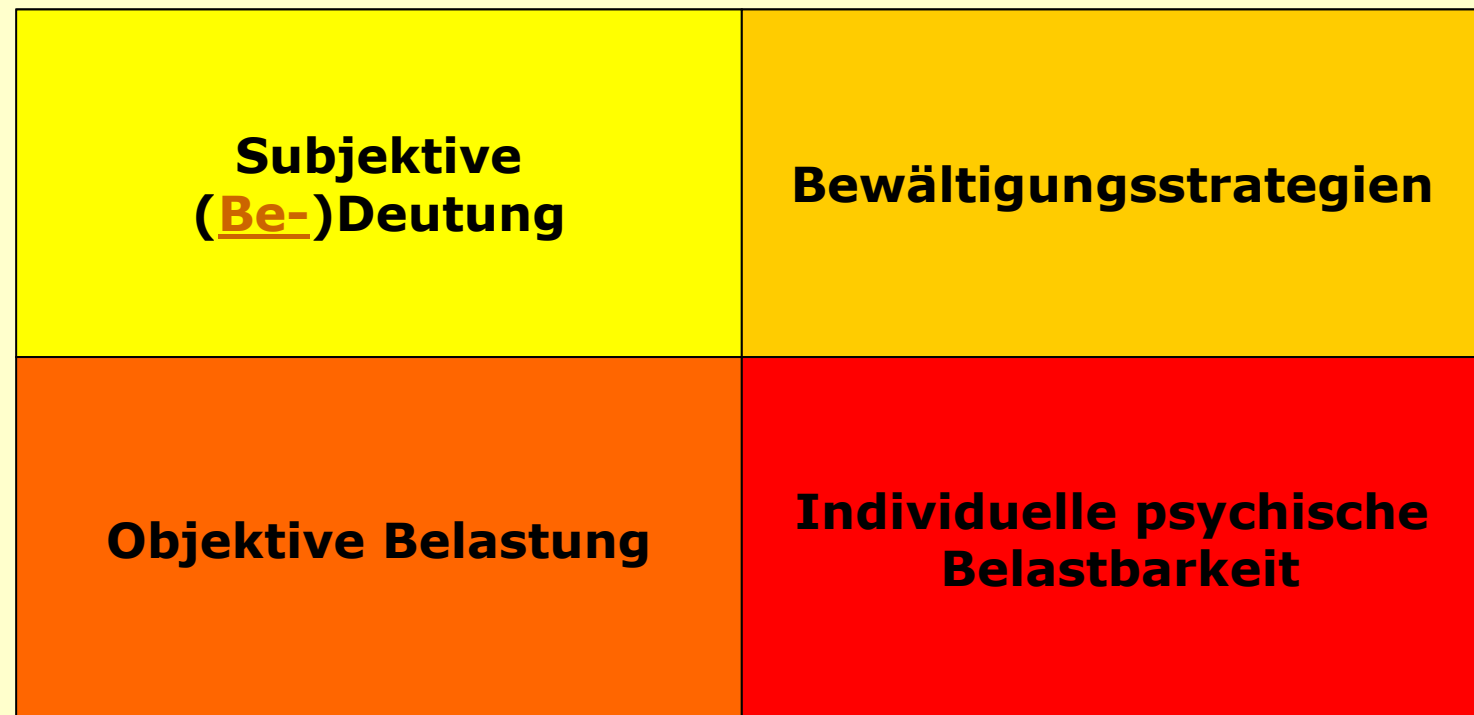
Welche Folgen treffen Erkrankte und Unternehmen?

- Ausfall wichtiger Kenntnisse und Fähigkeiten
- Kosten für Überbrückung des Ausfalls/Ersatz



Entstehung und Anzeichen

Risikofaktoren Welche Einflüsse führen zur Burnout-Gefährdung?



Entstehung und Anzeichen

Risikofaktoren Welche Einflüsse führen zur Burnout-Gefährdung?

- Starke innere Antreiber
- eingeschränkte Fähigkeit zur Kommunikation und fehlende Methoden zur Konfliktbewältigung
- fehlendes soziales Netz
- keine ausgleichenden Freizeitgewohnheiten



Entstehung und Anzeichen

Risikofaktoren Welche Einflüsse führen zur Burnout-Gefährdung?

- Erwartungshaltung
- negative Weltsicht
- mangelndes Selbstwert-Bewußtsein
- fehlende Selbstverantwortung



Entstehung und Anzeichen

Risikofaktoren Welche Einflüsse führen zur Burnout-Gefährdung?

- Hilfsbereitschaft
- Bereitschaft zum Verzicht
- Unterdrückung eigener Bedürfnisse
- Konzentration auf die Bedürfnisse anderer
- mangelnde Abrenzungsfähigkeit



Entstehung und Anzeichen

Risikofaktoren Welche Einflüsse führen zur Burnout-Gefährdung?

- Dauerbelastung, Druck, Arbeitsverdichtung und -beschleunigung
- keine Zeit für informelle Kontakte
- unklare Aufgaben, widersprüchliche Weisungen, fehlende Ziele
- fehlender Einfluss auf die eigene Arbeit, keine Identifikation mit der Arbeit



Entstehung und Anzeichen

Risikofaktoren Welche Einflüsse führen zur Burnout-Gefährdung?

- Mangelnde Führung
- ungelöste zwischenmenschliche Konflikte
- Konflikte zwischen Anforderungen durch Arbeit und Familie



Entstehung und Anzeichen

Risikofaktoren Welche Einflüsse führen zur Burnout-Gefährdung?

- Tod einer nahestehenden Person
- Trennung/Scheidung
- Krankheit
- Arbeitslosigkeit, Geldsorgen
- Ängste, Verletzlichkeit

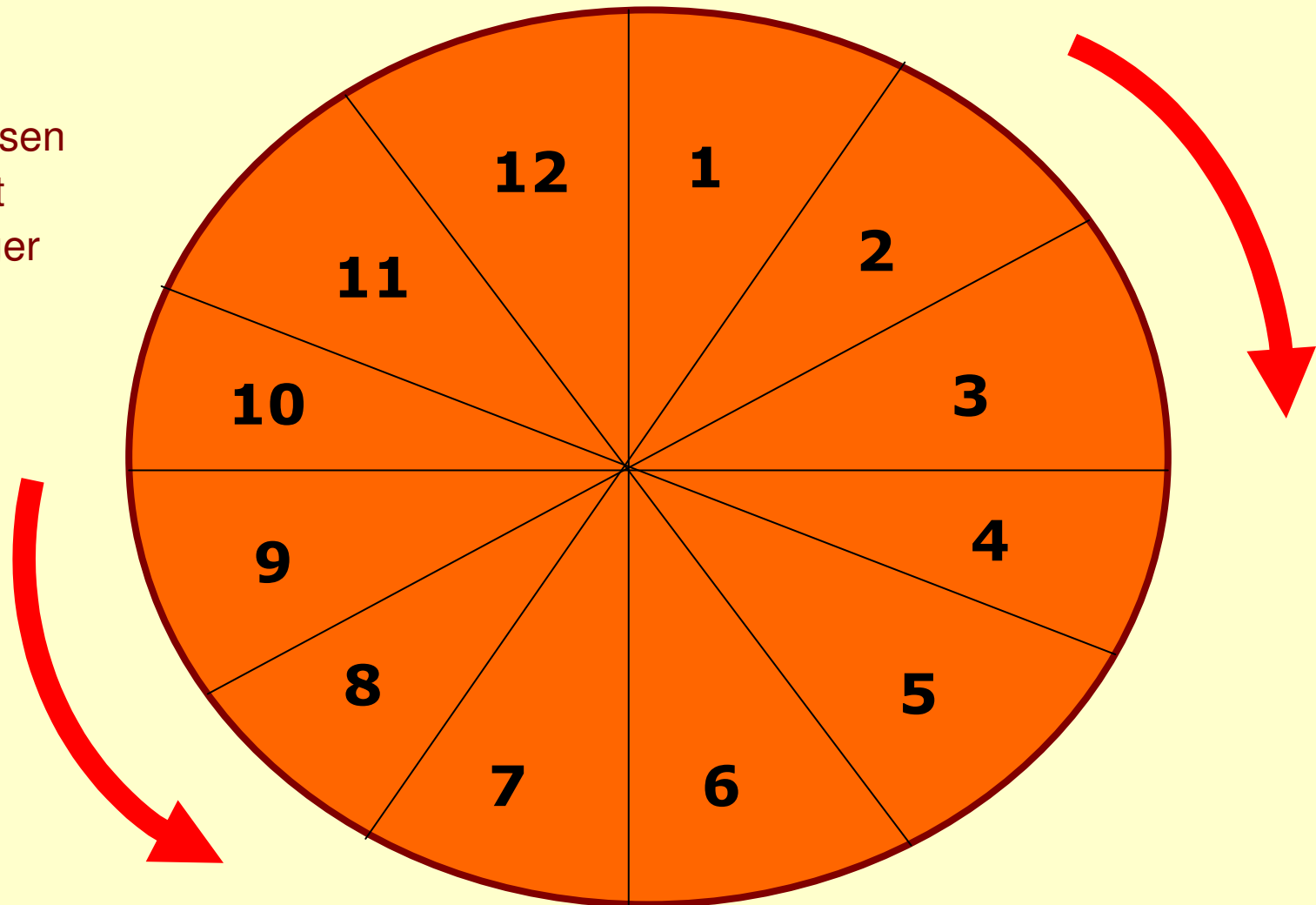


Sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger



Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 1 – Zwang, sich zu beweisen

- natürliches Bedürfnis nach Anerkennung
- bewirkt Motivation -> Leistung
- kein objektives Maß – wie viel ist genug?
- Überschreitung eigener Leistungsgrenze
- Einsamkeitsgefühle

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 2 – Verstärkter Einsatz

- dauerhaft massiv erhöhter Eigeneinsatz
- Gewissenhaftigkeit, keine Wahl
- Unentbehrlichkeit/Idealismus
- Bedürfnisse anderer im Vordergrund

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 3 – Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

- Verstand übernimmt das Kommando
- keine Zeit/Kraft für emotionale Bedürfnisse
- keine Zeit/Kraft für körperliche Bedürfnisse
- emotionale und körperliche Warnsignale werden ausgeblendet und immer weniger gespürt

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 4 – Verdrängung von Konflikten

- Konflikte werden noch wahrgenommen, aber sofort weggeschoben
- keine Zeit/Kraft für Konfliktbewältigung
- Konflikte werden ausgewichen
- Verstand diktiert totale Sachlichkeit und scheinbare Vernunft

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 5 – Umdeutung von Werten

- Wahrnehmungsfähigkeit sinkt
- Unterscheidungsvermögen zwischen wichtig und unwichtig nimmt stark ab
- Ängste nehmen zu -> in Schach halten
- Kontrollzwänge -> Energiefresser
- eigene Maßstäbe gehen verloren

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 6 – Leugnung von Problemen

- Alles, was nicht der Sache dient, existiert nicht, wird übergangen, muss weg
- Gefühle, Probleme, Schmerzen werden nicht mehr gespürt
- Verteidigungshaltung, starres Denken
- Reizbarkeit, Ungeduld, Intoleranz

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 7 – Rückzug

- Selbstdefinition nur über Leistung/Erfolg
- Desinteresse an allem anderen, alles „nervt“
- starkes Ruhebedürfnis, aber keine Fähigkeit zur Erholung
- Freizeit = Leere -> Grübeln oder extreme Aktivität = Streß
- Suchtmittelmißbrauch

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 8 – Verhaltensänderungen

- Tiefgreifende Veränderung der Betroffenen wird deutlich sichtbar
- emotionale Verflachung, Verhärtung
- Ablehnung von Unterstützung durch Freunde und Familie, sozialer Rückzug
- Kreativität sinkt deutlich

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 9 – Depersonalisation

- Kontakt zu sich selbst geht verloren = sich selbst fremd werden
- Bezug zum eigenen Körper schwindet
 - > psychosomatische Reaktionen
 - > Wiederherstellungsversuche durch Schmerz, Extremsport etc.
- keine positive Zukunftsvorstellung mehr

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 10 – Innere Leere

- Ausgehöhlt sein, Nutzlosigkeit, geschafft sein
- Panikattacken
- Bedürfnis nach schneller Entlastung und Hilfe
- Suchtgefahr
- keine nachhaltige positive Wirkung durch bisher erfolgreiche Strategien

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 11 – Depression

- Spirale negativer Gedanken -> Verstärkung des Empfindens von Scheitern, Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit
- Körperliche Symptome (Erschöpfung) und seelische Symptome (depressive Verstimmung) verstärken sich bis zur Verzweiflung
- Massive Suizidgedanken

Entstehung und Anzeichen

Burnout-Phasen
nach Herbert
Freudenberger

Phase 12 – Erschöpfung

- völlige Erschöpfung (Notfall)
- lebensbedrohlicher Zustand möglich
- Krankenhauseinweisung erforderlich
- Gefahr völliger Auszehrung (Kachexie), keine Reserven mehr vorhanden

Entstehung und Anzeichen

Burnout-
Symptome

Woran erkenne ich einen aktuen Burnout?

● Körperliche Symptome:

Erschöpfung, Schlafstörungen, Brustenge, starkes Herzklopfen, Atembeschwerden, Übelkeit, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen



Entstehung und Anzeichen

Burnout-
Symptome

Woran erkenne ich einen aktuen Burnout?

● Geistig-körperliche Symptome:

Konzentrations- und Gedächtnisprobleme,
Entscheidungsunfähigkeit, verringerte Initiative
und Phantasie, Langeweile, innere Leere,
Ruhelosigkeit



Entstehung und Anzeichen

Burnout-
Symptome

Woran erkenne ich einen aktuen Burnout?

● Emotionale Symptome:

Gefühl von Schwäche und Minderwertigkeit,
Gleichgültigkeit, Desillusionierung, Verzweiflung,
Verlust von Empathie und Idealismus, Bitterkeit,
Gefühl mangelnder Anerkennung



Entstehung und Anzeichen

Burnout-
Symptome

Woran erkenne ich einen aktuen **Burnout**?

● Verhaltens-Symptome:

Neigung zum Weinen, Distanz (z. B. Fachjargon), Vorwürfe an andere, Zynismus, Probleme in Partnerschaft und Familie, vermehrtes Rauchen, steigende Fehlzeiten

Entstehung und Anzeichen

Burnout-
Symptome

Wie gefährdet bin ich selbst?

- Selbsttest zum Download

Einen Selbsttest, mit dem Sie sich selbst einen Eindruck davon verschaffen können, ob Sie körperlich, geistig und emotional fit oder angeschlagen sind, finden Sie unter

www.sturmberatung.de

Sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Maßnahmen

Maßnahmen
durch Betroffene

Was kann ich selbst tun?

- Situation ernst nehmen
- Hilfe suchen und annehmen!
- Behandlungsmethoden nutzen



Maßnahmen

Maßnahmen
durch Betroffene

Was kann ich selbst tun?

- Gespräch/Untersuchung
- ambulante oder stationäre Behandlung
- Psychotherapie
- Medikamentöse Therapie



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Maßnahmen

Maßnahmen
durch Betroffene

Was kann ich selbst tun?

- Selbsthilfegruppe
- sozialpsychiatrischer Dienst
- Ergotherapie
- Suchtberatungsstelle



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Maßnahmen

Maßnahmen
durch Arbeitgeber

Was kann der Arbeitgeber bei einer akuten Krise tun?

- Ruhe und Klarheit bewahren
- Verwirrtheit und Verzweiflung akzeptieren
- zum Arzt bringen
- notfalls Polizei einschalten



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Maßnahmen

Maßnahmen
durch Arbeitgeber

Wie kann der Arbeitgeber bei einer ambulanten Behandlung unterstützen?

- Einverständnis einholen
- Kooperation mit Ärzten und Angehörigen
- Analyse gemeinsam mit Mitarbeiter/in
- belastende Faktoren am Arbeitsplatz ändern



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Maßnahmen

Maßnahmen
durch Arbeitgeber

Wie kann der Arbeitgeber bei einer stationären Behandlung unterstützen?

- Einverständnis einholen
- sensible und umsichtige Vorgehensweise
- Offenheit und Ermutigung
- Kooperation mit Ärzten, Klinik, Angehörigen
- Rückkehr vorbereiten



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Maßnahmen

Maßnahmen
durch Arbeitgeber

Wie gelingt die Rückkehr an den Arbeitsplatz?

- stufenweise Wiedereingliederung
- Vorgespräch Führungskraft - Mitarbeiter
- Änderungen am Arbeitsplatz
- BEM
- Kollege als Ansprechpartner/Vertrauensperson



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Maßnahmen

Maßnahmen
durch Arbeitgeber

Wie gelingt die Rückkehr an den Arbeitsplatz?

- Offene Atmosphäre
- angemessene Arbeitsanforderungen
- nach Absprache Kollegen einbeziehen
- Verhaltensregeln für Rückfall besprechen
- Reha-Maßnahmen



sturmberatung

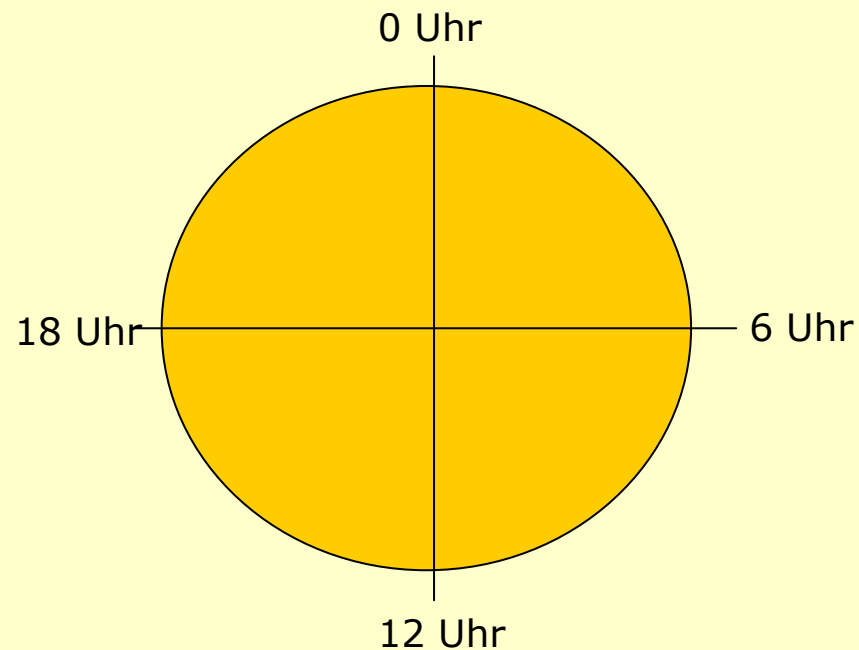
Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Prävention

Prävention
durch
Mitarbeiter/in

Was kann ich selbst tun, um meine Burnout-Gefährdung zu verringern?

● 24 Stunden betrachten



sturmberatung

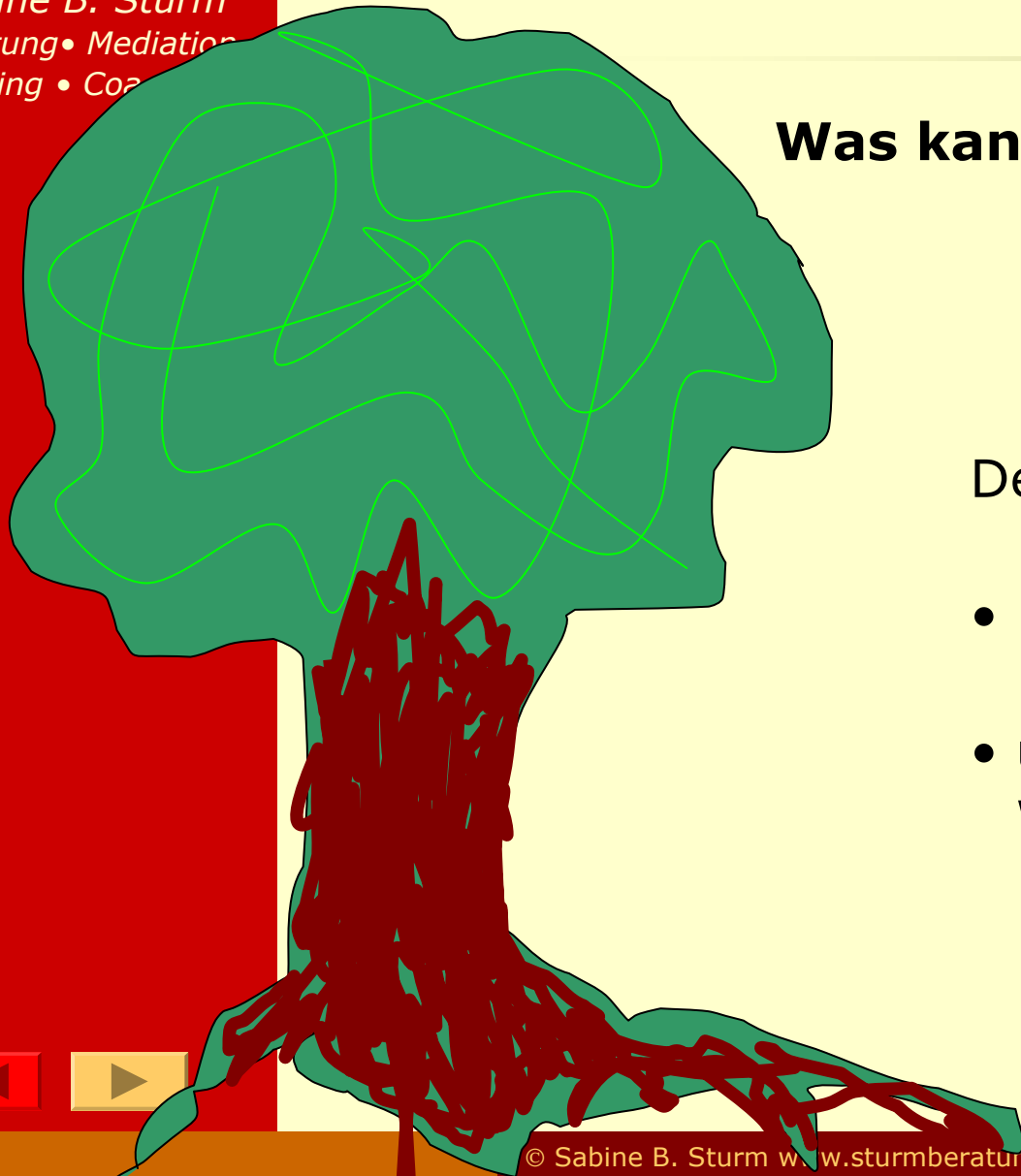
Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coa

Prävention

Was kann ich selbst tun, um meine Burnout-Gefährdung zu verringern?

Der Mensch als Baum - Wurzelpflege

- Blätter – Verstand, Denken
- unablässiger Strom von Gedanken, Wünschen, Ideen



sturmberatung

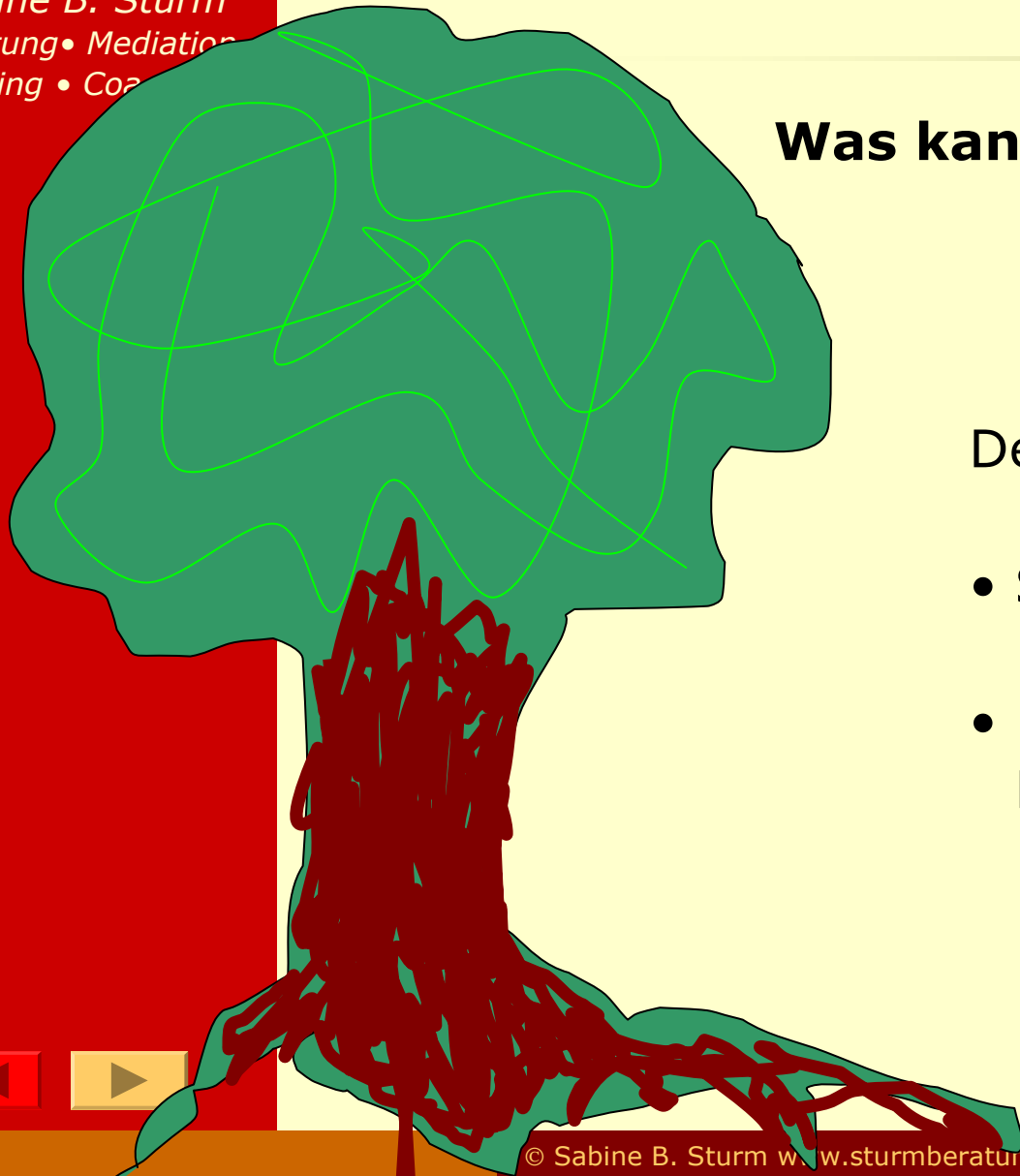
Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coa

Prävention

Was kann ich selbst tun, um meine Burnout-Gefährdung zu verringern?

Der Mensch als Baum - Wurzelpflege

- Stamm – Aktivität, Handeln
- Verführung zu leeren/hyperaktiven Handlungen



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coa

Prävention

Was kann ich selbst tun, um meine Burnout-Gefährdung zu verringern?

Der Mensch als Baum - Wurzelpflege

- Wurzeln = Sein (auch Körperbewußtsein)
- unsichtbar, spürbar
- Gefühle, Bedürfnisse, Instinktive Stimmigkeit
- Nahrungsaufnahme



Sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Prävention

Was kann ich selbst tun, um meine Burnout-Gefährdung zu verringern?

Wurzelpflege – Spüren statt nur zu denken

- Achtsamkeitsübungen
- günstige Metaphern
- auf Situationen positiv einstellen
- die „böse“ Seite fühlen



Sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coa

Prävention

Was kann ich selbst tun, um meine Burnout-Gefährdung zu verringern?

Wurzelpflege – Spüren statt nur zu denken

- Schütteln
- Stampfen
- Kissen schlagen, Gegenstand werfen
- Schreien



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coa

Prävention

Was kann ich selbst tun, um meine Burnout-Gefährdung zu verringern?

Wurzelpflege – Spüren statt nur zu denken

- Ankern und Erinnern von Ressourcen
- Ressourcenkasten
- Selbsthilfegruppe gründen
- warme Speisen



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coa

Prävention

Was kann ich selbst tun, um meine Burnout-Gefährdung zu verringern?

Wurzelpflege – Spüren statt nur zu denken

- Meditation
- Yoga o.ä.
- Energetisches Klopfen
- Schöne Umgebung
- Zeit für den Künstler, den Clown



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Prävention

Prävention
durch das
Unternehmen

Wie kann das Unternehmen Mitarbeiterinnen und Führungskräfte vor Burnout schützen?

- Analyse der Ist-Situation
- Aufmerksamkeit
- Führungskräfte unterstützen
- Entlastung ermöglichen



sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Prävention

Prävention
durch das
Unternehmen

Wie kann das Unternehmen Mitarbeiterinnen und Führungskräfte vor Burnout schützen?

- Gesprächsleitfaden zum Download

Einen Gesprächsleitfaden zur Unterstützung des Erstgesprächs bei Burnout- Verdacht finden Sie unter

www.sturmberatung.de



Sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Prävention

Prävention
durch das
Unternehmen

Wie kann das Unternehmen Mitarbeiterinnen und Führungskräfte vor Burnout schützen?

- Informationen vermitteln
- Gesprächsplattform bieten
- Offenheit fördern
- Ansprechpartner Gesundheit
- Angebot Gesundheitsförderung und Selbsthilfe



Sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

Prävention

Prävention
durch das
Unternehmen

Wie kann das Unternehmen Mitarbeiterinnen und Führungskräfte vor Burnout schützen?

- Betriebsvereinbarung Gesundheit
- Gefährdungsanalyse
- BEM
- Betriebsarzt
- Berufsgenossenschaft und BKKs



Prävention

Prävention
durch das
Unternehmen

Wie kann das Unternehmen Mitarbeiterinnen und Führungskräfte vor Burnout schützen?

- hohe Beteiligung, Entscheidungsbefugnis
- ausgewogene Arbeitsanforderungen, angemessene Entlohnung
- Anerkennung und Partnerschaftlichkeit
- soziale Unterstützung
- Eingreifen bei Störungen (Schlechtleistung, Konflikte etc.)

Adressen und Kontakte

Externe Unterstützung

Weitere Informationen und Unterstützung bei der Burnout-Prävention finden Sie unter:

- Ausbildung und Beratung
www.suchtpraevention-miehle.de
- Training und Beratung
www.sturmberatung.de
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin
www.baua.de
- Familien-Selbsthilfe Psychiatrie
www.bapk.de
- Konfliktbewältigung
www.ebem-eu.com
- Kompetenznetz Depression
www.kompetenznetz-depression.de
- Sozialpsychiatrische Dienste
- Betriebskrankenkassen, z.B.
www.bkk-lv-bayern.de
- Integrationsfachdienste
www.integrationsaemter.de

sturmberatung

Sabine B. Sturm
Beratung • Mediation
Training • Coaching

<Herzlichen Dank>

für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit



Tipp zum Schluss: nicht gegen Windmühlen kämpfen!

Sabine B. Sturm

