Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at
www.arzt2000.at

Barbara Putz, Energietrainerin
1110, Wilhelm Kreßplatz 29/83/7
Tel +43 (0) 664 / 16 16 456
barbara.putz@aon.at
www.managingyourenergies.com

Ausgebrannt?

Vom Enthusiasmus zur Erschöpfung und – zurück!

Fakten - Merkmale - Vorsorge - Therapie

Dr. Heimo Vedernjak & Barbara Putz

24.09.2009

Managing Your Energies

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Burnout

Dr. Heimo Vedernjak

24.09.2009

Burnout - Syndrom

nach Maslach & Jackson (1981)

- Emotionale Erschöpfung
- reduzierte Leistungsfähigkeit
- Depersonalisation

Früher bekannt als:

Erschöpfungsdepression

Das Burnout – Syndrom

geht von 2 Grundbedingungen aus

1. Wechselwirkung zwischen der Arbeitssituation und den Merkmalen der betroffenen Person
2. ein prozeßhafter Verlauf, der über eine längere Zeit unterschiedliche Phasen durchläuft

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Das Burnout – Syndrom
Wechselwirkung

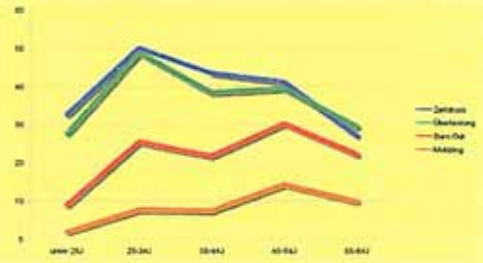
qualitative und quantitative Anforderung der Arbeitssituation

⇔

Persönlichkeit Motivation, Fähigkeit und Belastbarkeit der einzelnen Person

Auch Fähigkeit mit der eigenen Energie richtig umzugehen und für Regeneration zu sorgen

Burnout, Stressoren und Alter



Burnout Stadium 3:

Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Therapie:

Die Bedeutung der

Pflege eigener Bedürfnisse

für das seelische Wohlbefinden erkennen lernen.

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Regeln des Genießens

1. Genuss braucht Zeit

Maßnahme: Zeit schaffen

Regeln des Genießens

2. Genuss muss erlaubt sein

Maßnahme: Genußverbote identifizieren
Tabuisierungen aufheben

Regeln des Genießens

3. Genuss geht nicht nebenbei

Maßnahme: Training der Aufmerksamkeit und des Phantasierens

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Regeln des Genießens

4. Jedem das Seine

Maßnahme: Wissen, was einem gut tut

Regeln des Genießens

5. Weniger ist mehr

Maßnahme: Durch Beschränkung wird die ganze Stimmulanz erst fassbar.

Vor der Übersättigung hören können.

Regeln des Genießens

6. Ohne Erfahrung kein Genuss

Maßnahme: Training mit Genusstagebuch

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Regeln des Genießens

7. Genuss ist alltäglich

Maßnahme: Die Außerordentlichkeit des Alltags erkennen lernen

Regeln des Genießens

8. Genuss kann dr. passenden Rahmen gesteigert werden

Maßnahme: Störende Reize beseitigen
Passende Reize hinzufügen

Burnout-Stadien nach Freudenberg und North (1992)

Stadium 1	Der Zwang sich zu beweisen
Stadium 2	Verstärkter Einsatz
Stadium 3	Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
Stadium 4	Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
Stadium 5	Umdeutung von Werten
Stadium 6	Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Burnout-Stadien nach Freudenberg und North (1992)

- Stadium 7: Rückzug wird endgültig
- Stadium 8: Deutliche Verhaltensänderung
- Stadium 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
- Stadium 10: Innere Leere
- Stadium 11: Depression und Erschöpfung
- Burnout Stadium 12: **Völlige Burnout Erschöpfung**

Burnout: Früherkennung

Frühe Warnsignale in der Burnout-Entwicklung

1. Besonderer Ehrgeiz
2. Unverhältnismäßig starkes Engagement für die Ziele des Unternehmens
3. Bereitschaft, freiwillig unbezahlte Mehrarbeit zu leisten
4. Hyperaktivität
5. Vernachlässigung des Privatlebens (Partnerschaft, Familie, Freunde) zugunsten des Arbeitslebens
6. Kritik an Kollegen/innen mit geringerem Engagement

Burnout: Fortgeschrittenes Stadium

Spätere Hinweise auf Burnout

1. Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten
2. Schuldzuschreibungen
3. Aggressivität, Ungeduld, Launenhaftigkeit, Zynismus
4. Herabgesetztes Engagement, Antriebsschwäche, Schlafstörungen
5. Verringerte Leistungsfähigkeit (Konzentrationsschwäche) und Motivation
6. Depressive Reaktionen (Schuldgefühle, Selbstmitleid)
7. Häufige Fehlzeiten
8. Psychosomatische Reaktionen

Managing Your Energies

ENERGIETRAINING

= das Erlernen einfacher Techniken um

- **Energiefluss**
- **Energiezentrierung** und
- **Erfolgsbewusstsein**

einzuleiten und/oder auszubauen.

Die ältesten Weisheitstraditionen und die moderne Wissenschaft sind sich einig:
„ ALLES IST ENERGIE - ES GIBT KEINE MATERIE AN SICH!"

Mein „A-ha Erlebnis" daraus war, dass mein Leben/meine Realität wesentlich freier und formbarer ist, als ich angenommen habe – in jedem Augenblick!

Mein Energietraining besteht aus Wissenstransfer und einfachen Praxisübungen um:

- **sich bewusst in Aktion/Reaktion zu beobachten, sich wahrzunehmen**
- **die permanente Wechselwirkung der mentalen/emotionalen und physischen Ebene zu verstehen und zu nützen**
- **Ziele durch den Fokus der eigenen Aufmerksamkeit zu erreichen**
- **die eigene Gehirnchemie gesund und kraftvoll zu steuern**
- **die Zeit außer Kraft zu setzen**
- **im Alltag immer wieder eine neue, lebensfördernde Wahl zu treffen**
- **die Gedanken, Gefühle und den Körper entspannt zu halten**

Studien zeigen, dass wir Menschen nur 5-max. 10% unseres Potentials leben – verändern wir das gemeinsam!

Auf ein lebendiges Miteinander,

Barbara Putz

www.managingyourenergies.com

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Das Burn Out Syndrom

Vom Enthusiasmus zur Erschöpfung und – zurück!

Fakten - Merkmale - Vorsorge – Therapie

Was ist das Burn Out Syndrom (BOS)?

Das BOS ist ein schleichender Prozess ausgelöst durch chronischen Stress über längere Zeit, ohne nötigen Ausgleich im Sinne der Erholung. Im Extremfall kann es zu totaler physischer und psychischer Erschöpfung und schwerer Depression kommen. Betroffene sind dann nicht mehr arbeitsfähig und müssen ins Krankenhaus. Die Rehabilitation dauert oft viele Monate. Einige bleiben auf Dauer arbeitsunfähig.

Was ist das BOS definitiv nicht?

Das BOS ist keine Mode - Erscheinung, keine reine Managerkrankheit und keine leicht behandelbare Bagatelle. BOS ist weiters keine Schande und nicht das ungeschickte Versagen eines Menschen.

Wer ist besonders gefährdet?

Gefährdet sind Menschen mit hohem Leistungsdruck, die gelernt haben sich hauptsächlich oder ausschließlich über ihre Leistung zu definieren. Jeder Mensch, der langfristig die eigenen Bedürfnisse nach Ausgleich, Ruhe und Entspannung zu Gunsten eigener, hoher Leistungsansprüche aufgibt, kann ausbrennen.

Wie beginnt und verläuft das BOS?

Das BOS beginnt mit Enthusiasmus und dem Zwang sich zu beweisen. Verstärkter Einsatz kann zur Vernachlässigung von eigenen Bedürfnissen (Zeit für sich, Familie, Freunde, Hobby, Sport, Kultur, etc.) führen. Das Rad dreht sich immer schneller. Gefühle, Bedürfnisse, Konflikte werden verdrängt und nicht mehr wahrgenommen. Man stumpft ab, funktioniert dann irgendwie mit letzter Kraft und verliert schließlich die Freude am Leben.

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Welche sind ernste Zeichen und Signale? Checkliste:

Leiden sie unter:

o **Schlafstörungen?**
Fällt Ihnen das Abschalten zunehmend schwer? Wachen Sie mitten in der Nacht
mit belastenden Gedanken auf? Können dann Sie nicht mehr einschlafen?
o **Müdigkeit** und **häufigen Konzentrationsfehlern?**
Fühlen Sie sich bleiern müde? Vergessen Sie öfters Dinge in der Eile oder lassen
etwas versehentlich liegen?
o **Lustlosigkeit** und **Abstumpfen?**
Fühlen Sie sich manchmal lustlos und leer und ist Ihre Freude an Familie, Freunden, Sport, Hobbies, etc. etwas reduziert.
o **depressiven Gedanken** und **Angst?**
Macht Ihnen der Gedanke an die Arbeit am Montag schon am Sonntag Unbehagen?
o **Zynismus?**
Reagieren Sie in letzter Zeit oft zynisch.
o **anhaltenden Verspannungen, Kopfschmerz**, **häufigen Verkühlungen** und **Infekten?** Diese können ein Zeichen für fehlende Regeneration sein.

Was ist zu tun? Therapie? Vorsorge?

Der Schlüssel zur Burnout Vorsorge liegt in der Selbstbeobachtung und der Aufmerksamkeit für die Menschen in der Umgebung. Wenn das Arbeitspensum immer größer wird, Ruhe und Entspannung fehlen, erste Schlafstörungen trotz Müdigkeit auftreten, dann zum Arzt. Medikamente einerseits und Änderung bestimmter Lebensmuster mittels Coaching und Gesprächstherapie anderseits sind wichtig. In fortgeschrittenen Stadien kann auch ein mehrwöchiger Aufenthalt in einer Spezialklinik nötig sein, um aus der negativen Spirale ausbrechen zu können.

Wer hat Verantwortung?

In erster Linie ist jeder für sich verantwortlich. Aber oft ist es schwer selbst zu erkennen, dass es schon zu viel ist. Der eigene Leidensdruck wird lange verdrängt. Daher haben auch Familienangehörige, Freunde und natürlich Vorgesetzte und Kollegen eine Mitverantwortung. Hausarzt und Betriebsarzt haben zentrale Rollen im Auffangnetz und bei der Therapie.

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Was bieten Medizin und Psychologie?
Medikamente zur Stabilisierung des körperlichen und psychischen Erschöpfungszustandes sind ebenso wichtig wie gezielte Lebensberatung und psychotherapeutische Unterstützung beim Erlernen neuer lebensbejahender Verhaltensmuster. Die Familie muss immer mit eingebunden werden.
Sehr wichtig sind auch das behutsame, geordnete Wiedereingliedern am Arbeitsplatz mit Engagement und Verständnis von Kollegen und Arbeitgebern.

Zu diesem Thema gibt es auch Vorträge und Workshops
von und mit

Dr. Heimo Vedernjak
Arzt für Allgemeinmedizin, Arbeits- und Sportmedizin
Burnout – Vorsorgemedizin

1040 Wien, Favoritenstraße 14/12
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel.: +43 664 3939404
Homepage: www.arzt2000.at

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Stress Test I

(Stressbelastung der letzten 12 Monate)

Situation	Punkte
Tod eines (Ehe)partners	100
Ehescheidung,	73
Trennung vom (Ehe)partner	66
Tod eines nahen Verwandten	63
Gefängnisaufenthalt	63
Eigene Erkrankung oder Verletzung	53
Heirat	50
Verlust des Arbeitsplatzes	47
Pensionierung	45
Versöhnung mit dem (Ehe)partner	45
Erkrankung von Familienangehörigen	44
Schwangerschaft	40
Sexuelle Probleme	39
Geburt eines Kindes	39
Veränderungen in Beruf oder Job	39
Tod eines guten Freundes	37
Große finanzielle Belastung oder Sorgen	36
Streit mit dem (Ehe)partner	34
Kredit über mehr als 15000,- Euro	31
Mehr berufliche Verantwortung	29
Weniger berufliche Verantwortung	29
Kinder verlassen den gemeinsamen Haushalt	29
Ärger mit angeheirateten Verwandten	29
Besonderer persönlicher Erfolg	28
(Ehe)partner wurde berufstätig oder hörte auf	26
Probleme mit dem Chef	25
Änderungen der Lebensumstände	25
Wechsel des Wohnorts	20
Wechsel der Schule	20
Kredit über weniger als 15000,- Euro	17
Zeitverschiebung, Änderung der Schlafzeiten	16
Urlaub	13
Änderung der Essgewohnheiten	13
Weihnachten	12
Kleine Probleme mit Polizei oder Gericht	11

Welchen Stress hatten SIE in den letzten zwölf Monaten?

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Auswertung:

300 Punkte und mehr in den letzten zwölf Monaten:
Achtung! Ihr Risiko auszubrennen und zu erkranken ist sehr hoch bei ca. 90%!!!.
Sie verbrauchen viel mehr Energien als Sie regenerieren können.
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Machen Sie eine Vorsorgeuntersuchung und lassen Sie sich über ein Programm für gesunde Ausgleichsbewegung beraten und Entspannungsübungen zeigen.

200-299 Punkte in den letzten zwölf Monaten:
Ihr Stresslevel ist überdurchschnittlich hoch. Ihr Erkrankungsrisiko liegt bei ca. 30%.
Nehmen Sie sich viel Zeit für Erholung und Entspannung.

100-199 Punkte in den letzten zwölf Monaten:
Ihr Stresslevel ist gering und Ihr Risiko zu Erkranken liegt bei ca. 10%.
Denken Sie trotzdem über Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Lebensumstände nach.

Unter 100 Punkte in den letzten zwölf Monaten:
Gratulation! Ihre letzten zwölf Monate waren in Hinsicht auf Stressbelastung nahezu perfekt .

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

Stresstest- „BURN- ON „

Bitte beantworten Sie die Fragen spontan!

Antwort: die Frage trifft zu – fast nie = 1
selten = 2
häufig = 3
immer = 4

-Ich spüre viel Stress in meinem Leben

-Ich trage Last auf meiner Schulter

-Ich habe kein Interesse an meiner Arbeit

-Ich fühle mich in meiner Arbeit frustriert

-Ich bin oft zynisch zu meinen Kunden oder Mitarbeitern

-Ich kann an meiner Arbeitssituation nichts verändern

-Durch meine Arbeit leiden Freizeitaktivitäten und persönliche Kontakte

-Ich bin mir bei der Arbeit manchmal selbst fremd

-Ich vergesse wichtige Dinge

-Ich bin oft nervös, ängstlich oder reizbar

-Ich fühle mich durch die Arbeit ausgebrannt

-Ich bin oft grundlos müde

-Ich liege nachts grundlos wach

-Ich leide unter Einschlafstörungen

Dr. med. Heimo Vedernjak
1040 Wien, Favoritenstraße 14
2372 Gießhübl, Johannesgasse 9
Tel/Fax +43/ 1/ 505 24 05
vedernjak@arzt2000.at

-Ich bin oft krank oder leide unter Schmerzen

-Ich habe keine Lust auf Sex

Gesamtsumme: _____

Dieser Fragebogen dient zu Ihrer Orientierung und kann ein Arzt- oder Beratungsgespräch nicht ersetzen.
Sollten Sie selbst Belastungsgefühle haben –begeben Sie sich in Fachberatung unabhängig von diesem Testergebnis !!!!!!!!!!!!

Punkte :16-30 Gute Stesstoleranz
30-40 Ausreichende Stressbewältigung
40-50 Richtung Burn Out (Veränderung angezeigt)
50-64 Gefahr des Burn Out –Hilfe suchen angezeigt

Danke für´s Mitmachen!!!!!!!!!

Dr. med. Heimo Vedernjak

Arzt für Allgemeinmedizin, Sport- und Arbeitsmedizin
Mitglied der Wr. Internat. Akademie für Ganzheitsmedizin
1040 Wien, Favoritenstraße 14 Tel./Fax: +43 /1/ 505 24 05
e-mail: vedernjak@arzt2000.at Mobil: +43/664/39 39 404
Internet: www.arzt2000.at

Referenzliste (Stand 05/2009)

(BA = Betriebsarzt, GS = Gesundheitsseminare /- aktionen, (MDS = Management Developement Seminare „Burn On I-IV", TRM = Tropen- und Reisemedizin)
BURN ON = fettgedruckt

AGIP Austria AG, Wien 20, Millennium Tower (BA, GS, MDS, TRM)
ARAL Austria AG, Wien 4 (fusioniert mit BP Austria) (BA, GS, MDS, TRM)
Austria Center Vienna Betriebs GmbH., Wien 22 (GS)
BMW Austria G.m.b.H., Wien 19 und 22 (BA, GS, MDS, BURN ON)
Helvetia Allgemeine Versicherungen AG, Wien 1 (BA, GS, MDS, BURN ON)

Deutsche Botschaft in Wien (Vertrauensarzt, GS, MDS, TRM)
First Business Center Company Wien 20, Millennium Tower (BA, GS)
FMA Wien Finanzmarktaufsicht (GS, MDS, BURN ON)
Gesünder Leben, Wien 4, (Gesundheitsartikel BURN ON)
Gruppe Wasser Technisches Büro, Wien 4 (GS)
i-node GmbH, Wien 20 , Millennium Tower und Graz (BA,GS)

Mayr-Melnhof Karton GmbH. u. Co KG, Wien 4 (BA, GS, MDS, TRM)
MFC Commodities GmbH, Wien 20, Millennium Tower (BA, GS, TRM)
NÖ Hypobanken, Direktion Wien 1 und St. Pölten (MDS,GS, BURN ON)
ORF Wien, (sportmedizinische und Wellessbeiträge in „Wien heute" BURN ON)

ORF Radio NÖ (Beiträge für Wellness- und Gesundheitssendung Thema BURN ON)
ÖAMTC Wien, NÖ, Bgl.,(BA, MDS, GS)
Österr. Bundeswirtschaftskammer Funktionärsakademie (GS, MDS, BURN ON)
Österr. Controller Institut e.V., Wien 1(Artikel, Vorträge, BURN ON)
Österr. Kneippverlag, Wien/Leoben (Buch „Mut zur Operation", Tipps im Krankenhaus)
Österr. Volksbanken AG, Direktion Wien 9 (GS, MDS, BURN ON)

Roxcel HandelsGmbH, Wien 9 (BA, GS, MDS, TRM, BURN ON)
Steilmann Bekleidung GmbH., Wien 3 (GS)
T-Systems DDS GmbH. u. Co KG, Wien 3 (BA, GS,)

UNO und IAEA, 1220 Wien (Vertrauensarzt)
VIC Medical Center 1220 Wien
WIFI Wien, Hernstein Seminar Zentrum, NÖ (MDS für Funktionärsakad. BURN ON)
Xerox Austria AG, Wien 20, Millennium Tower (BA, GS, TRM)