

Psychische Belastungen

A

B 25

Stress

- Unter Stress versteht man psychische und physische Reaktionen des Körpers auf äußere Einflüsse, für deren Bewältigung der Körper besondere Leistungsfähigkeit benötigt. Alle Menschen sind täglich „normalen“ Stressfaktoren ausgesetzt und müssen im Laufe ihres Lebens auch besondere Belastungssituationen bewältigen. Stressfaktoren können sowohl im privaten wie im beruflichen Umfeld auftreten, wobei deren Ursachen zumeist vielschichtig und daher schwer zu differenzieren sind.
- **Besonders schwer wiegende Lebensereignisse, die Stress auslösen:**
 - Tod eines nahen Familienangehörigen
 - Scheidung
- **Weitere Stressfaktoren:**
 - Chronische Konflikte in der Paarbeziehung
 - Zeitmangel, Termindruck
 - Geldmangel, Überschuldung
 - Versagensangst
 - große Verantwortung
 - Schlafentzug
 - Krankheiten und Schmerzen (eigene und die von Angehörigen)
 - seelische Probleme, unterschwellige Konflikte
 - Perfektionismus (überhöhte Ansprüche an sich selbst und an andere)
 - Mobbing, soziale Spannungen am Arbeitsplatz
 - etc.

! Hinweis

Wichtig ist es, ein Übermaß an Stress regelmäßig abzubauen, Stressursachen zu erkennen und nach Möglichkeit zu vermeiden!

Siehe B 1.3 „Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Belastungen“



C

D

E

Z

Anhang

Burn-out

- Burn-out ist ein physischer und seelischer Erschöpfungszustand aufgrund beruflicher Überlastung, der sich über einen längeren Zeitraum entwickelt. Dieser wird durch Stress ausgelöst, der aufgrund zunehmend reduzierter Belastbarkeit nicht mehr bewältigt werden kann.
- **Warnsignale, typische Symptome für Burn-out:**
 - Schlafstörungen,
 - Konzentrationsstörungen,
 - durchgehende Erschöpfung,
 - sozialer Rückzug,
 - Gereiztheit,
 - Gefühle von Hoffnungslosigkeit.
- **Maßnahmen bei Stressgefährdung:**
 - Achten auf Ausgewogenheit zwischen Arbeitsumfeld und Privatumfeld (Work-Life-Balance),
 - Trennung zwischen Arbeit und Freizeit,
 - Arbeit nur in Ausnahmefällen mit nach Hause nehmen,
 - gesteigerter Nikotin- und Alkoholkonsum,
 - zynische und abwertende Haltung gegenüber Kollegen und anderen Personen des eigenen Umfelds
 - etc.
 - Achten auf körperliche und geistige Bedürfnisse (ausreichend Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten, Entspannungsmöglichkeiten etc.),
 - körperliche Aktivität, Sport,
 - Pflege sozialer Kontakte
 - etc.

Burn-out-Phasen



- **Stadium 1:** Der Zwang, sich zu beweisen
- **Stadium 2:** Verstärkter Einsatz
- **Stadium 3:** Subtile Vernachlässigungen eigener Bedürfnisse
- **Stadium 4:** Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
- **Stadium 5:** Umdeutung von Werten
- **Stadium 6:** Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme
- **Stadium 7:** Rückzug
- **Stadium 8:** Beobachtbare Verhaltensänderungen
- **Stadium 9:** Depersonalisation/Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
- **Stadium 10:** Innere Leere
- **Stadium 11:** Depression
- **Stadium 12:** Völlige Burn-out-Erschöpfung

12 Goldene Regeln gegen Burn-out

- **Verleugnen ist tabu!** Vertrauen Sie auf die Intelligenz Ihres Körpers. Gestehen Sie sich den Stress und die Zwänge ein, die sich körperlich, geistig oder emotional manifestiert haben.
- **Lebensumstände ändern.** Wenn Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen, eine Situation oder eine Person Sie unglücklich machen, versuchen Sie, die Umstände zu ändern, oder gehen Sie, falls nötig.
- **Überengagement vermeiden.** Greifen Sie die Bereiche oder Aspekte heraus, in denen Sie sich am heftigsten überengagieren, und arbeiten Sie auf einen „Druckabbau“ hin.
- **Isolation vermeiden.** Machen Sie nicht alles allein! Knüpfen oder erneuern Sie enge Beziehungen zu Freunden und Menschen, die Ihnen gut tun.
- **Schluss mit Überfürsorglichkeit.** Wenn Sie gewohnheitsmäßig anderen Menschen Probleme und Pflichten abnehmen, dann lernen Sie, höflich davon Abstand zu nehmen. Versuchen Sie, dafür zu sorgen, dass auch Sie selbst fürsorglich behandelt werden.
- **Kürzer treten.** Lernen Sie zu delegieren, nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und im Freundeskreis.
- **Wertewechsel.** Versuchen Sie, die bedeutsamen Werte von den vergänglichen und schwankenden – das Wichtige vom Unwichtigen – zu trennen. Sie sparen Zeit und Energie.
- **Der Mut zum „Nein“.** Sie verringern Ihren übertriebenen Einsatz, wenn Sie für sich selbst eintreten. Das bedeutet, zusätzliche Forderungen oder Ansprüche an Ihre Zeit oder Ihre Gefühle zurückzuweisen.
- **Persönliches Tempo.** Versuchen Sie, ausgewogen zu leben. Sie verfügen nur über eine begrenzte Menge Energie. Stellen Sie fest, was Sie in Ihrem Leben wollen und brauchen und versuchen Sie dann, Arbeit mit Spiel und Entspannung in ein Gleichgewicht zu bringen.
- **Achtung, Körper!** Lassen Sie keine Mahlzeiten aus, quälen Sie sich nicht mit strengen Diäten, geben Sie Ihrem Schlafbedürfnis nach, halten Sie Arzttermine ein. Achten Sie auf gesunde Ernährung.
- **Umgang mit Sorgen und Ängsten.** Begrenzen Sie Sorgen, die jeder vernünftigen Grundlage entbehren, möglichst auf ein Minimum. Sie bekommen Ihre Situation besser in den Griff, wenn Sie weniger Zeit mit Grübeln verbringen und stattdessen mehr damit, sich um Ihre wirklichen Bedürfnisse zu kümmern.
- **Behalten Sie Ihren Sinn für Humor!** Lachen ist das allerbeste Mittel gegen Stress. Atmen Sie 3x täglich achtsam ein und aus und lächeln Sie sich beim Ausatmen sanft zu.

Quelle: Dr. Vinzenz Mansmann, Anti-Stress-Experte und Autor des Buches „Total erschöpft“