



Erfolg ist, wenn es mir gut geht!

Burnout vermeiden durch
Selbstmanagement

Priv.-Doz. Dr. med. Peter M. Wehmeier
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Vitos Weil-Lahn
Weilmünster

DIE ZEIT

DIE ZEIT
WOCHEZEITUNG FÜR POLITIK, WIRTSCHAFT, WISSEN UND KULTUR

Noch jemand ohne Burn-out?
Ausgebrannt – das Leiden ist ernst. Doch diese Diagnose erhalten jetzt auch Menschen, denen ganz anders geholfen werden müsste. Und manch einer ist gar nicht krank.

Wut war gestern
Die Vollversammlung im Jungen 21 hat den Knalllos bekräftigt. Ein Viertel der kniffligen Gegenfragen ist so nicht zu beantworten.

Vergesst Durban
Die Capital in Südafrika zeigt schmerzhaft – die Welt kann die dramatische Klimadebatte überwinden.

Mein letzter Karte
Lange Zeit hat die Karte die Welt verändert. Doch jetzt ist sie nur noch ein Stück Papier.

Die Spinnen des Berges
Die Spinnen des Berges sind die Spinnen der Welt. Sie sind die Spinnen der Welt.

Zeit online
Die Themen werden im Internet diskutiert. Die Themen werden im Internet diskutiert.

Pech im Glück
Die Themen werden im Internet diskutiert. Die Themen werden im Internet diskutiert.

Die Entwicklung von Energie und Power ist geringer als gedacht
Die Entwicklung von Energie und Power ist geringer als gedacht.

49

Meine Firma liebt mich nicht

Obwohl viele Jobs sicher sind und gut bezahlt, geht die Mehrheit der gerne zur Arbeit. Zum Teil mit hohen Erwartungen. Vor allem vermissen Mitarbeiter eines: V...

WIRTSCHAFT SEITE 23

Urg-Seiten

DER SPIEGEL

Moderne Zeiten
Ausleihen, befristeten, kündigen: Die neue Arbeitswelt

49



MIT SPIEGEL TV-
DOKUMENTATION

THEMENSCHWERPUNKT



KUNSTZEICHN
SONNTAG, 2. SEPTEMBER 2010

KUNSTZEICHN
SONNTAG, 2. SEPTEMBER 2010

LEBENS- UND SOZIALBERATUNG | 37

IM BEINPUNKT: BURNOUT-SYNDROM

Fühlen Sie sich wie ausgebrannt?

Das Burnout zählt mittlerweile schon fast zu den Volkskrankheiten. Wie man erkennt, ob man gefährdet ist und was man dagegen tun kann.

Müde, unruhlich, ungerührt. Sie fühlen sich überfordert und wissen kaum, was Sie tun sollen. Burnout-Symptome sind genau diese Symptome oder auch alljährlich wiederkehrende Kränkchen, wenn Sie den Kopf nicht mehr schütteln können und Sie nicht mehr schlafen können. Sie fühlen sich überfordert und wissen kaum, was Sie tun sollen. Burnout-Symptome sind genau diese Symptome oder auch alljährlich wiederkehrende Kränkchen, wenn Sie den Kopf nicht mehr schütteln können und Sie nicht mehr schlafen können.



COFF BRAUN

Die Welt von Burnout gerät immer von beiden Seiten unter Druck. Die psychische Belastung steigt an, während die Ressourcen sinken. Burnout ist eine psychische Erkrankung, die durch chronischen Stress entsteht. Sie ist gekennzeichnet durch Erschöpfung, Zynismus und eine reduzierte Leistungsfähigkeit. Die Diagnose ist schwierig, da die Symptome oft mit anderen Erkrankungen wie Depressionen verwechselt werden können. Ein Arztbesuch ist empfehlenswert, um die Ursache zu klären und geeignete Maßnahmen zu ergreifen.



BURN-OUT

Wie gefährdet sind Sie? Machen Sie den Test

1. Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel wird?
2. Sind Sie gestirbt als früher?
3. Haben Sie Freude an Ihrer Arbeit?
4. Sind Sie ständig niedergeschlagen?
5. Fühlen Sie sich zu erschöpft für Freizeitaktivitäten?
6. Hüften sich in den letzten Monaten körperliche Symptome?
7. Lieben Sie sich zunehmend vor Ihrem Freundeskreis zurück?
8. Greifen Sie häufiger als früher zu Alkohol?
9. Haben Sie Hoffnung, dass Sie etwas ändern können?
10. Haben Sie neue Pläne?
11. Schlafen Sie gut?
12. Haben Sie Zeit für den Partner?
13. Stellen Sie sich oft oder zu anderen wichtigen Gelegenheiten den Handy aus?
14. Fühlen Sie sich innerlich leer?
15. Treten Ängste auf, die Sie in der Nacht wecken?
16. Können Ihnen alles anfallen?
17. Fühlen Sie sich ständig unter Spannung?
18. Spüren Sie Müdigkeit beim Partner bzw. bei Freunden?
19. Haben Sie das Gefühl, Personen sind für Sie verschwendete Zeit?
20. Nehmen Sie Schlaf- oder Beruhigungsmittel?

GESAMTSUMME

FOCUS

Generation Burnout

Warum die Psycho-Krise jeden treffen kann
Wie Sie Warnsignale erkennen

PEER STEINBRÜCK
Der neue Methodenschritt

NACHFOLGER GESUCHT
Die Welt der Familien-Firmen

CYBER-GANGSTER
Hacker-Eingänge packt aus

SÜNDTERRIT SCHWEIZ
Erfahrungen in der Euro-Zone

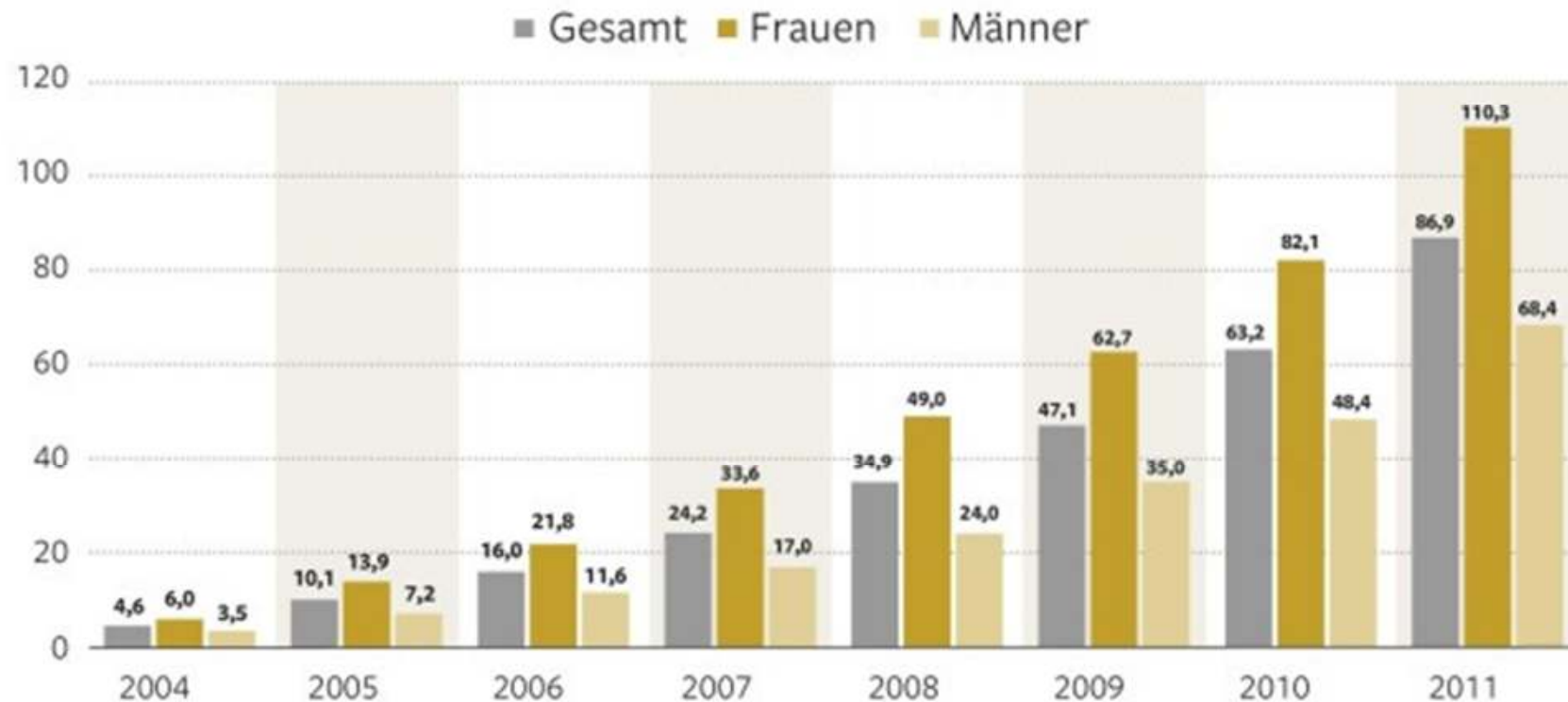
TECHNIK-TRENDS
Internet, 3. Handy, TV

• Nur gedruckt oder komplett abgelesen? Die Symptome eines Burnout sind vielfältig.

Krankheitstage durch Burnout

— PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN AUF DEM VORMARSCH —

**Krankheitstage durch das Burn-out-Syndrom 2004 bis 2011
je 1000 BKK-Mitglieder, ohne Rentner**



QUELLE: BKK

Veränderungen in der Arbeitswelt

- Entwicklung zur Dienstleistungsgesellschaft; soft skills
- Technischer Fortschritt; Telearbeit (home office); Anpassung an rasche Veränderung
- Globalisierung; räumliche und zeitliche Grenzen lösen sich auf
- Veränderte Beschäftigungsverhältnisse; Zeitarbeit; gesundheitliche Folgen
- Arbeitsplatzunsicherheit; schlechte Arbeitsbedingungen; Arbeit trotz Krankheit (Präsentismus)
- Diskontinuität der Arbeit; Intensivierung; Flexibilisierung; Individualisierung

Anforderungen der heutigen Arbeitswelt

- Verschiebung des Belastungsspektrums:
körperliche Belastung → psychosoziale Belastung
- Bedeutung psychischer Erkrankungen steigt;
Fehlzeiten; Dauer der Arbeitsunfähigkeit
- Psychische Störungen als Folge psychosozialer Belastung?

Was ist Stress?

Ein subjektiv unangenehmer Spannungszustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, (subjektiv) zeitlich nahe und (subjektiv) lang andauernde Situation (wahrscheinlich) nicht vollkommen kontrollierbar ist, deren Bewältigung aber (subjektiv) wichtig erscheint.

→ Stress ist ein Spannungszustand; Stress ist aversiv; Stress ist subjektiv!

Stresstheorien

- Notfallreaktion (Angriff oder Flucht)
- Allgemeines Anpassungssyndrom (Anspannung, Entspannung, Erholung)
- Erreichen von Stabilität durch Änderung (Allostase)
- Fraktionierungstheorie (spezifische physiologische Reaktion; intake/rejection)
- Theorie der Ressourcenerhaltung (Stress führt zur Mobilisierung von Ressourcen)
- Transaktionales Stressmodell (kognitive Bewertung von Stressoren)

Transaktionales Stressmodell (Lazarus)

- Primäre Bewertung eines Ereignisses (günstig; irrelevant; stressend → herausfordernd, bedrohlich, schädigend)
- Sekundäre Bewertung: Kann ich die Situation bewältigen? (Coping-Strategien)
- Anschließende Neubewertung der Situation
- Stressreaktion auch ohne bewusste Bewertung möglich!

Vier Ebenen der Stressreaktion

- Körperliche Stressreaktion (physiologische Veränderungen; schnelle Reaktion; chronische Reaktion)
- Kognitive Stressreaktion (Aufmerksamkeit; Einengung des Denkens; Gedächtnisleistung)
- Emotionale Stressreaktion (Ärger; innere Unruhe, Unsicherheit; Angst; Schuldgefühle; Hilflosigkeit)
- Behaviorale Stressreaktion (Verhaltensebene)

Stressverstärkende Denkmuster

- Hadern mit der Realität; Nicht-wahr-haben-wollen:
„Das gibt's doch nicht!“
- Blick auf das Negative; negatives Verallgemeinern:
„Alles ist schlecht!“
- Ausmalen negativer Konsequenzen; Aggravierung:
Schwarzmalerei
- Personalisieren: Alles zu persönlich nehmen, alles
Negative auf sich beziehen
- Defizit-Denken: Schwächen und Defizite überbetonen

Fünf Stressverstärker

- Wunsch nach Erfolg: „Sei perfekt!“
 - Wunsch, von allen gemocht zu werden: „Sei beliebt!“
 - Wunsch, unabhängig zu sein: „Sei stark!“
 - Wunsch, Kontrolle zu behalten: „Sei vorsichtig!“
 - Wunsch, sich zu schonen: „Ich kann nicht!“
- Erlernte Hilflosigkeit (Seligman)

Perfektionistische Kontrollambitionen

- alles kontrollieren wollen
- geringe Fehlertoleranz
- Unfähigkeit zu delegieren
- Ungeduld
- Reizbarkeit
- Irritierbarkeit bei Störungen
- Verdrängung von Entspannungsbedürfnissen
- fehlendes Vertrauen

Top 12 TK Stressreport 2016

- Arbeit
- Arbeitsweg
- Ständige Erreichbarkeit
- Teilnahme am Straßenverkehr
- Finanzen
- Haushalt
- Hoher Selbstanspruch
- Kinder
- Zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit
- Konflikte mit Angehörigen
- Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen
- Schwere Krankheit eines Nahestehenden

Typische Reaktionen auf Stress

- Begeisterungsfähigkeit und Interesse nehmen ab
- Antrieb und Motivation nehmen ab
- Wichtige Kontakte werden vernachlässigt
- Zynismus und Schuldzuweisung an andere nehmen zu
- Neue Informationen werden nicht aufgenommen
- Scheinlösungen, geringes Engagement, sozialer Rückzug
- Konsum von Alkohol, Koffein, Nikotin und Medikamenten nimmt zu
- Abwesenheiten vom Arbeitsplatz häufen sich

Burnout

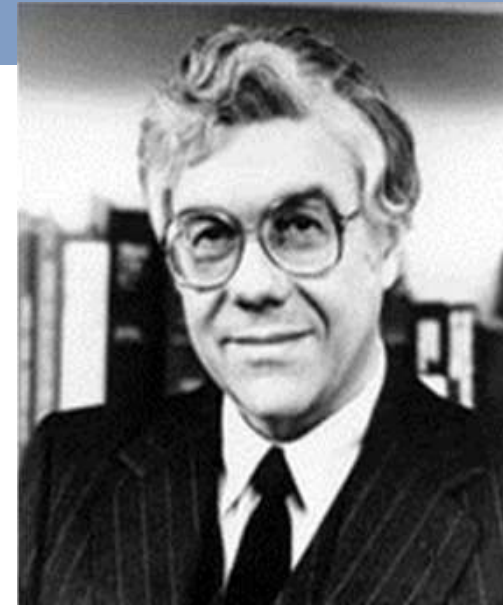
Herbert Freudenberger, der Burnout erstmals 1974 beschreibt, war Psychoanalytiker in New York und engagierte sich ehrenamtlich in der *Free-Clinic-Bewegung*.

Ein besonders hohes Risiko auszubrennen trugen für ihn Mitarbeiter in alternativen Institutionen

“The dedicated worker’s guilt, [...] pushes him ever onward to work even harder, because such a person believes that the only way to stem the flood of demands upon him is to put in more hours and more effort. What happens is that the harder he works the more frustrated he becomes. [...] It is the overly dedicated and the excessively committed individual who will suffer.”

Freudenberger 1975, S. 74f

© 2014 Wehmeier



Herbert
Freudenberger

Burnout

Burnout vereint drei
Symptombereiche im Maslach
Burnout Inventory (MBI)

körperliche und emotionale
Erschöpfung

Gefühle des Zynismus und
Depersonalisation

Gefühle der Wirkungslosigkeit
und Leistungsunzufriedenheit



Christina
Maslach

Selbstmanagement nach Wehmeier

- Möglichkeit, bewusst und systematisch an die Gestaltung von Veränderungen heranzugehen
- Dient dem konstruktiven Umgang mit Veränderungen in Beruf und Privatleben
- Es geht letztendlich um einen guten Umgang mit sich selbst!

Selbstmanagement nach Wehmeier

Ziele:

Introspektionsfähigkeit und Realitätsbezug verbessern

Fähigkeit zur Achtsamkeit und Fokussierung stärken

Zwischenmenschliche Beziehungen reflektieren

Autonomie und Entscheidungskompetenz stärken

Eigene Handlungsmöglichkeiten erweitern

Selbstwirksamkeit verbessern

Rettung aus der Not!

Fünf Dimensionen des Selbstmanagements

■ Erkenntnis: Den Blick für die Realität bewahren



■ Beziehung: Ich bin nicht allein auf der Welt



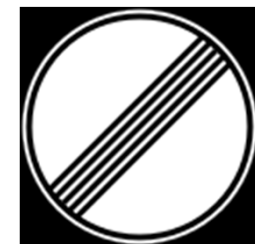
■ Planen: Möglichkeiten entdecken



■ Entscheiden: Aus der Vielfalt wählen



■ Handeln: Das Machbare umsetzen



Erkenntnis / Wahrnehmung



- Den Blick für die Realität bewahren
- Fokussierung (nach innen und nach außen)
- Realitätsbezug herstellen
- Auf die innere Befindlichkeit achten und die äußere Wirklichkeit wahrnehmen
- Wer bin ich? Wie ist die Welt?
- Fähigkeiten/Kompetenzen/Ressourcen erkennen

Alles klar?

- Ist wirklich alles klar?
- Wie gut bin ich informiert?
- Wo bekomme ich meine Informationen her?
- Wichtiges von Unwichtigem trennen
- Wie gehe ich mit Unsicherheit um?
- Unsicherheit oder Widersprüche aushalten!

Beziehung: Ich bin nicht allein auf der Welt

- Warum sind Beziehungen wichtig?
- Beziehungen sind einfach da!
- Wir leben alle in einem Geflecht vielfältiger Beziehungen
- Es gibt gute und schlechte Beziehungen
- Es gibt mehr oder weniger enge Beziehungen
- Wer bin ich? Wer sind die anderen?



Welche Rolle spielen Beziehungen?

- Um was für eine Beziehung geht es? Familie, Freunde, Kollegen, Vorgesetzte, Mitarbeiter, Geschäftspartner ...
- Eigene Anteile in Beziehungen: Vertrauen, Sympathie, Gefühl der Verpflichtung, Machtgefälle, Kommunikation, Umgang miteinander
- Kommunikation: Was? Wie viel? An wen? Auf welche Weise?
- Gestaltung von Beziehungen ist wichtig!
 - Verständigung anstreben
 - Zusammenarbeit fördern

Planen: Möglichkeiten entdecken

Prioritäten setzen und die Zukunft planen

Zukunftsorientierung (Welche Vision habe ich?)

Einstellung im Hinblick auf die Zukunft

Die Möglichkeiten entdecken (in einer Welt des Zuviel)

Wer will ich sein? Wie will ich leben?



Wie entdecke ich Möglichkeiten?

- Sich Zeit nehmen
- Nachdenken
- Fragen
- Diskutieren
- Recherchieren
- Begrenzung der Möglichkeiten
- Fokus auf Lösungen
- Das Ziel ist das Ziel!

Im Hamsterrad

„Nachdem wir das Ziel endgültig aus den Augen verloren hatten, verdoppelten wir unsere Anstrengungen.“

Mark Twain



Welche Aufgabe ist mir wirklich wichtig?

- Die Aufgabe passt in meinen lebensgeschichtlichen Zusammenhang
- Die Aufgabe gibt mir das Gefühl der Nützlichkeit
- Ich bin vom objektiven Wert meiner Aufgabe überzeugt

Richard Sennett 2005

- Ansprüche Reduzieren!
- Sich begnügen!
- Freiräume erschließen!

Entscheiden: Aus der Vielfalt wählen

Zwischen mehreren Möglichkeiten wählen und Entscheidungen treffen

Welche Möglichkeiten habe ich?

Umgang mit Optionen (Konflikte!)

Optionen begrenzen (Weniger ist manchmal mehr!)

Was soll ich tun?

Kompromisse eingehen!



Die richtige Entscheidung?

- Nicht vorschnell entscheiden!
- Wie groß ist die Tragweite der Entscheidung?
- Wann fühlt sich eine Entscheidung gut an?
- Wann bin ich zufrieden?
- Nicht im Nachhinein den Kopf zerbrechen
- Manchmal werden wir zu einer Entscheidung gezwungen ...

Die Qual der Wahl oder die Wahl der Qual?

- Entscheiden aufgrund vermuteter Konsequenzen
- Entscheiden aufgrund begrenzter Information



Handeln: Das Machbare umsetzen

„Im Endeffekt sind die Diskussionen
überflüssig ...“

Nationalspieler Lukas Podolski in einem Fernsehinterview am 27.06.2010
unmittelbar nach dem WM-Spiel Deutschland gegen England

Handeln: Das Machbare umsetzen

Wie kann ich konkrete Veränderungen herbeiführen?

Welche Mittel stehen mir zur Verfügung?

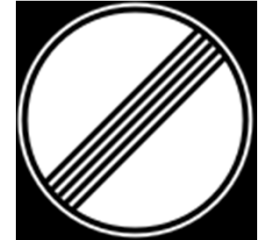
Wie gehe ich vor? (Herangehensweise)

Ziele relativieren

Handeln im Hier-und-Jetzt (Dringlichkeit!)

Den ersten Schritt tun: Anfangen!

Das Ziel nicht aus den Augen verlieren



Wu Wei – „nicht eingreifen“

... manchmal ist es gut, nicht zu handeln!



Handeln: Das Machbare umsetzen

- Start where you are
- Use what you have
- Do what you can

Arthur Ashe, amerikanischer Tennisspieler

Gelassenheit



„Alle guten Dinge haben etwas Lässiges und liegen wie Kühe auf der Wiese.“ (Friedrich Nietzsche)

Was ist Erfolg?

- Definition von Erfolg ist relativ
- Erfolg hängt von den jeweils gültigen Werten ab
- Erfolg ist, wenn es mir gut geht!
- Selbstmanagement kann dazu beitragen

Peter M. Wehmeier
Erfolg ist, wenn es mir gut geht!
Burnout vermeiden durch
Selbstmanagement
2., ergänzte Auflage,
Vandenhoeck & Ruprecht,
Göttingen 2016

© 2014 Wehmeier



Selbstmanagement-Selbsttest (SMST)

Fragen

1. Wie gelingt es mir zur Zeit, auf meine innere Befindlichkeit zu achten und die äußere Wirklichkeit wahrzunehmen?
2. Wie komme ich zur Zeit mit meinen zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialen Kontakten zurecht?

Selbstmanagement-Selbsttest (SMST)

Fragen

3. Wie gelingt es mir zur Zeit, Prioritäten zu setzen und meine Zukunft zu planen?
4. Wie gelingt es mir zur Zeit, zwischen mehreren Möglichkeiten zu wählen und Entscheidungen zu treffen?
5. Wie gelingt es mir zur Zeit, das Machbare umzusetzen und effektiv zu handeln?

Selbstmanagement-Selbsttest (SMST)

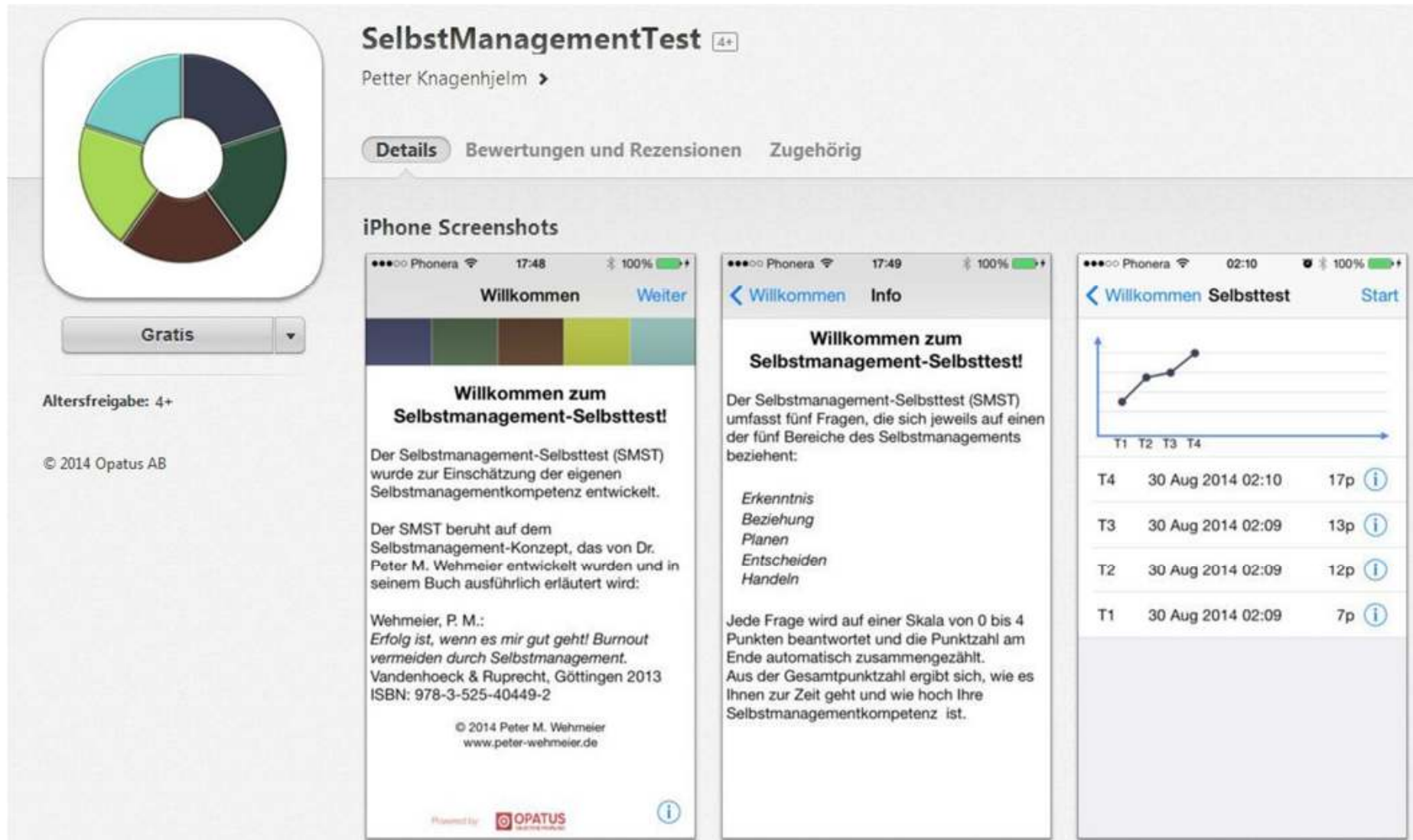
Antwortmöglichkeiten

- Sehr gut (4 Punkte)
- Ziemlich gut (3 Punkte)
- Mittelmäßig (2 Punkte)
- Ziemlich schlecht (1 Punkt)
- Sehr schlecht (0 Punkte)

Selbstmanagement-Selbsttest (SMST)

- **17-20 Punkte:** Insgesamt geht es Ihnen sehr gut. Sie betreiben hervorragendes Selbstmanagement.
- **13-16 Punkte:** Insgesamt geht es Ihnen ziemlich gut. Sie betreiben ordentliches Selbstmanagement.
- **9-12 Punkte:** Insgesamt geht es Ihnen mittelmäßig. Sie können mehr für Ihr Selbstmanagement tun.
- **5-8 Punkte:** Insgesamt geht es Ihnen ziemlich schlecht. Sie können deutlich mehr für Ihr Selbstmanagement tun.
- **0-4 Punkte:** Insgesamt geht es Ihnen sehr schlecht. Sie können sehr viel mehr für Ihr Selbstmanagement tun.

SMST als kostenlose App für iPhones



SelbstManagementTest 4+

Petter Knagenhjelm >

Details Bewertungen und Rezensionen Zugehörig

iPhone Screenshots

Willkommen Weiter

Gratis

Altersfreigabe: 4+

© 2014 Opatus AB

Willkommen zum Selbstmanagement-Selbsttest!

Der Selbstmanagement-Selbsttest (SMST) wurde zur Einschätzung der eigenen Selbstmanagementkompetenz entwickelt.

Der SMST beruht auf dem Selbstmanagement-Konzept, das von Dr. Peter M. Wehmeier entwickelt wurden und in seinem Buch ausführlich erläutert wird:

Wehmeier, P. M.:
Erfolg ist, wenn es mir gut geht! Burnout vermeiden durch Selbstmanagement.
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2013
ISBN: 978-3-525-40449-2

© 2014 Peter M. Wehmeier
www.peter-wehmeier.de

Powered by **OPATUS**

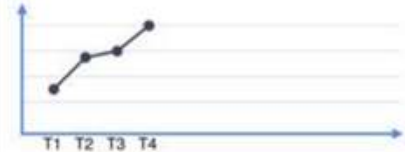
Willkommen zum Selbstmanagement-Selbsttest!

Der Selbstmanagement-Selbsttest (SMST) umfasst fünf Fragen, die sich jeweils auf einen der fünf Bereiche des Selbstmanagements beziehen:

- Erkenntnis
- Beziehung
- Planen
- Entscheiden
- Handeln

Jede Frage wird auf einer Skala von 0 bis 4 Punkten beantwortet und die Punktzahl am Ende automatisch zusammengezählt. Aus der Gesamtpunktzahl ergibt sich, wie es Ihnen zur Zeit geht und wie hoch Ihre Selbstmanagementkompetenz ist.

Willkommen Selbsttest Start



Time Point	Date	Time	Points
T4	30 Aug 2014	02:10	17p
T3	30 Aug 2014	02:09	13p
T2	30 Aug 2014	02:09	12p
T1	30 Aug 2014	02:09	7p