



Ein Mönch wurde von einer Person gefragt, welche geistlich religiöse Übungen er pflege.

„Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.“

Darauf die Person: „Das ist doch nichts Besonderes, das tun doch alle.“

Da meinte der Mönch: „Nein, wenn du sitzt, dann stehst du schon. Und wenn du stehst, dann bist du schon auf dem Weg.“



Kommando Strategische Aufklärung

Fähigkeitskommando für das Militärische Nachrichtenwesen

STRESS - BURNOUT

STREITKRÄFTE
■ ■ ■ BASIS



Stressmanagement (psychische Belastung)

Vorstellung Truppenpsychologie

Stressgrundlagen

Burnout

Prävention und Entspannung



BAD NEUENAHR



RDir'in Helmes



M. Sc. Weber

FLENSBURG



HF Junk



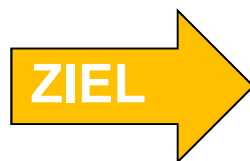
HF Michaeli

TEAM

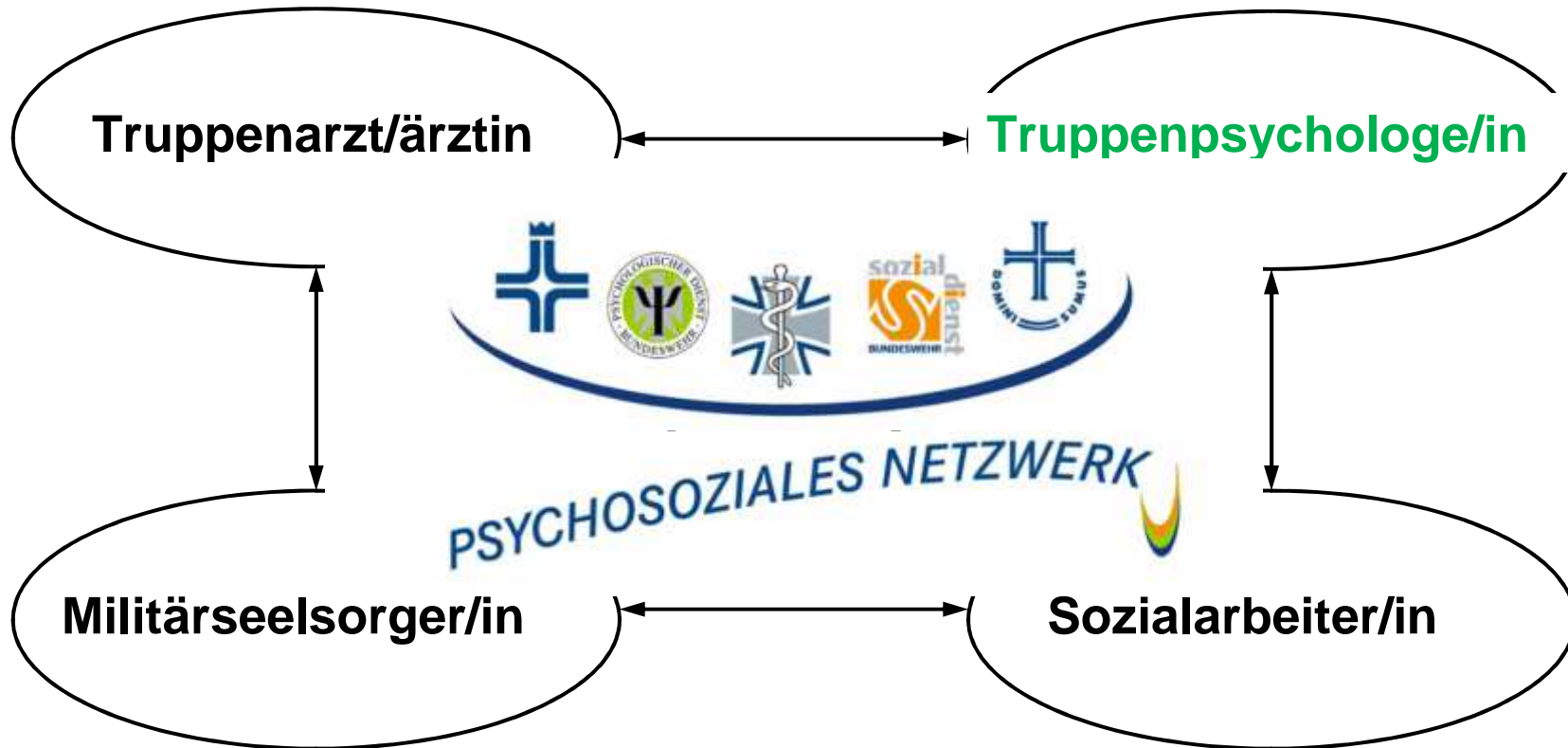


Aufgabengebiete der Truppenpsychologie

- Führungsberatung
- Einsatzvorbereitung/ -begleitung/ -nachbereitung
- Vermittlung im Psychosozialen Netzwerk
- Krisenintervention
- **Aus- und Weiterbildung**
- Einzelfallberatung (KEINE THERAPIE)



Aufrechterhaltung der psychischen Fitness



Das „Psychosoziale Netzwerk“ unterstützt und berät Vorgesetzte, Soldaten und Angehörige. (MedPsychStressKonBw)



Stressmanagement (psychische Belastung)

Vorstellung Truppenpsychologie

Stressgrundlagen

Burnout

Prävention und Entspannung



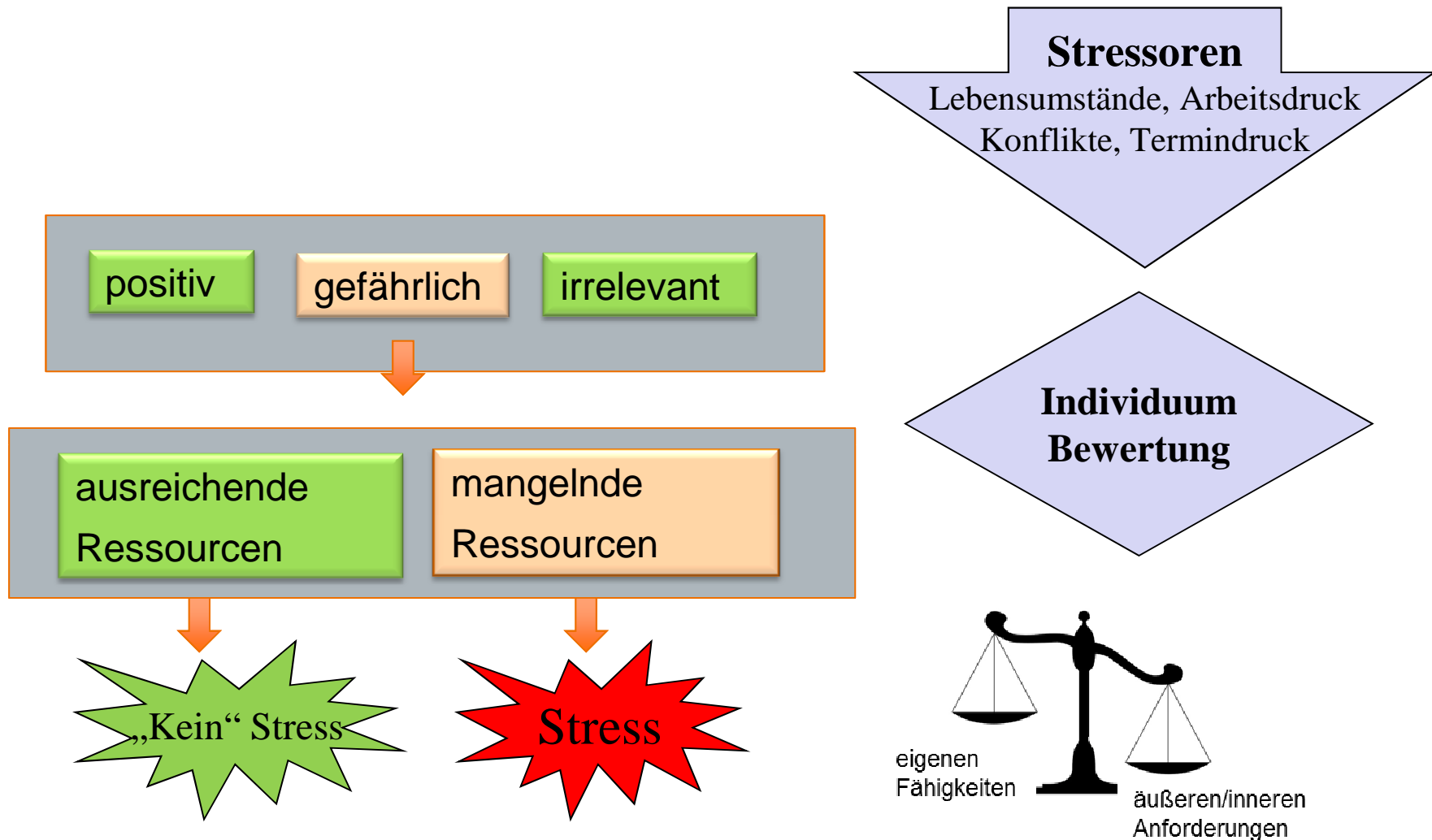
Stressoren

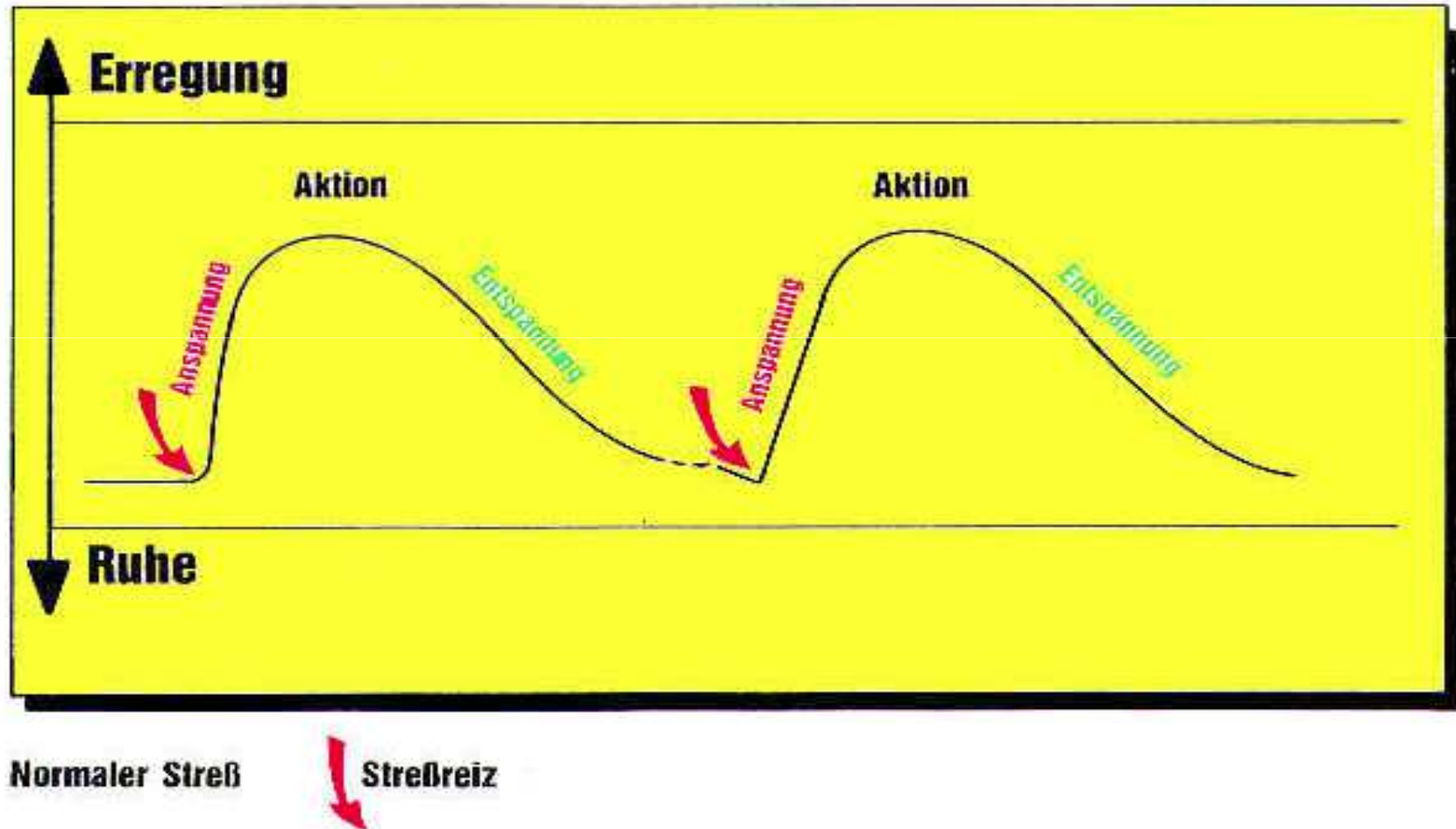
Lebensumstände, Arbeitsdruck
Konflikte, Termindruck

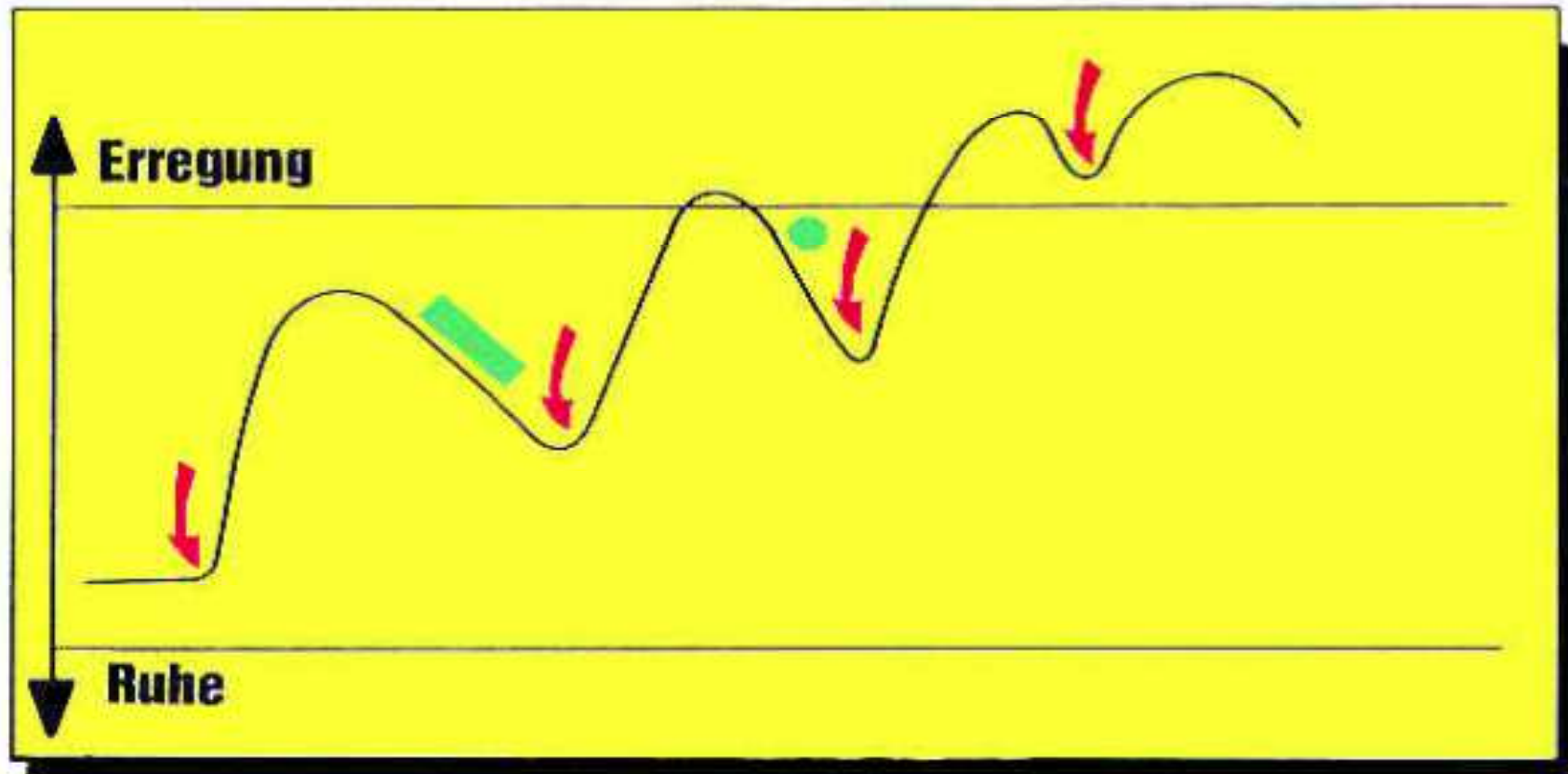


Individuum
Bewertung

*„Nicht die Dinge an sich beunruhigen den Menschen, sondern seine
Sicht der Dinge“
Epiktet (50.-138. nChr)*

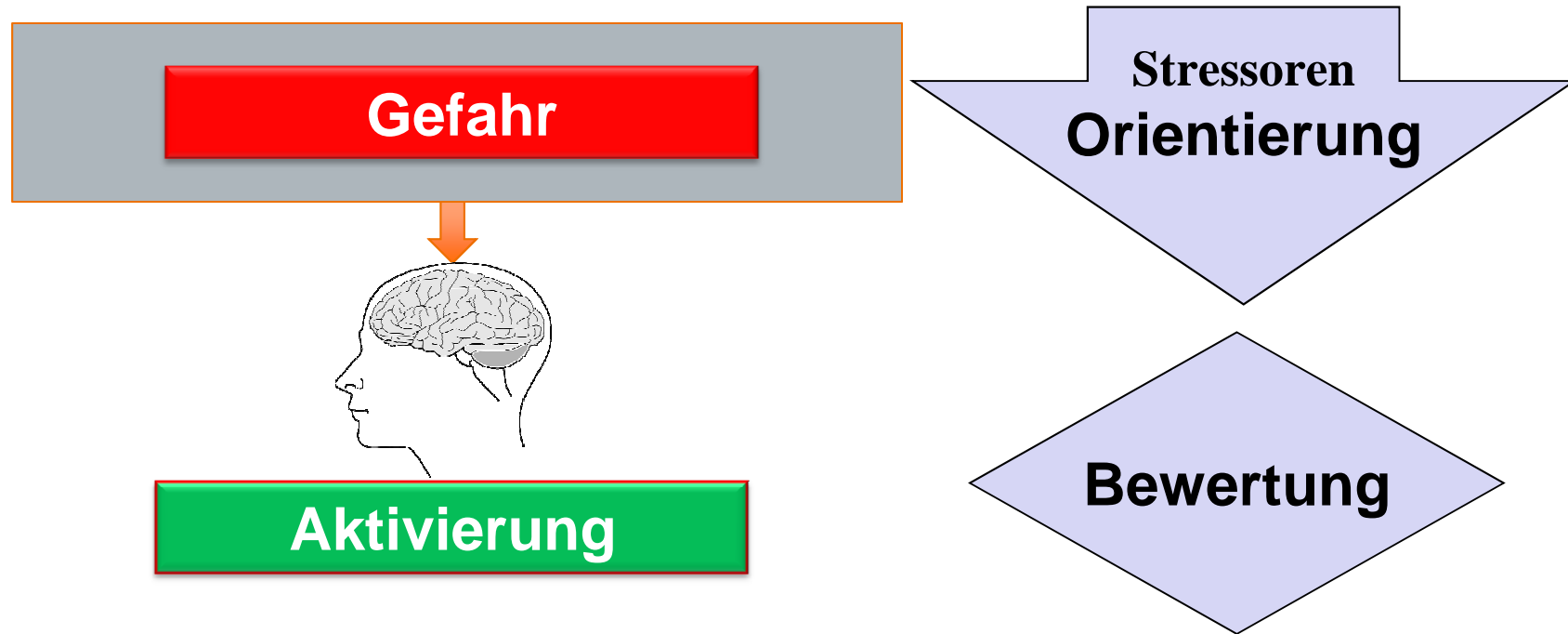






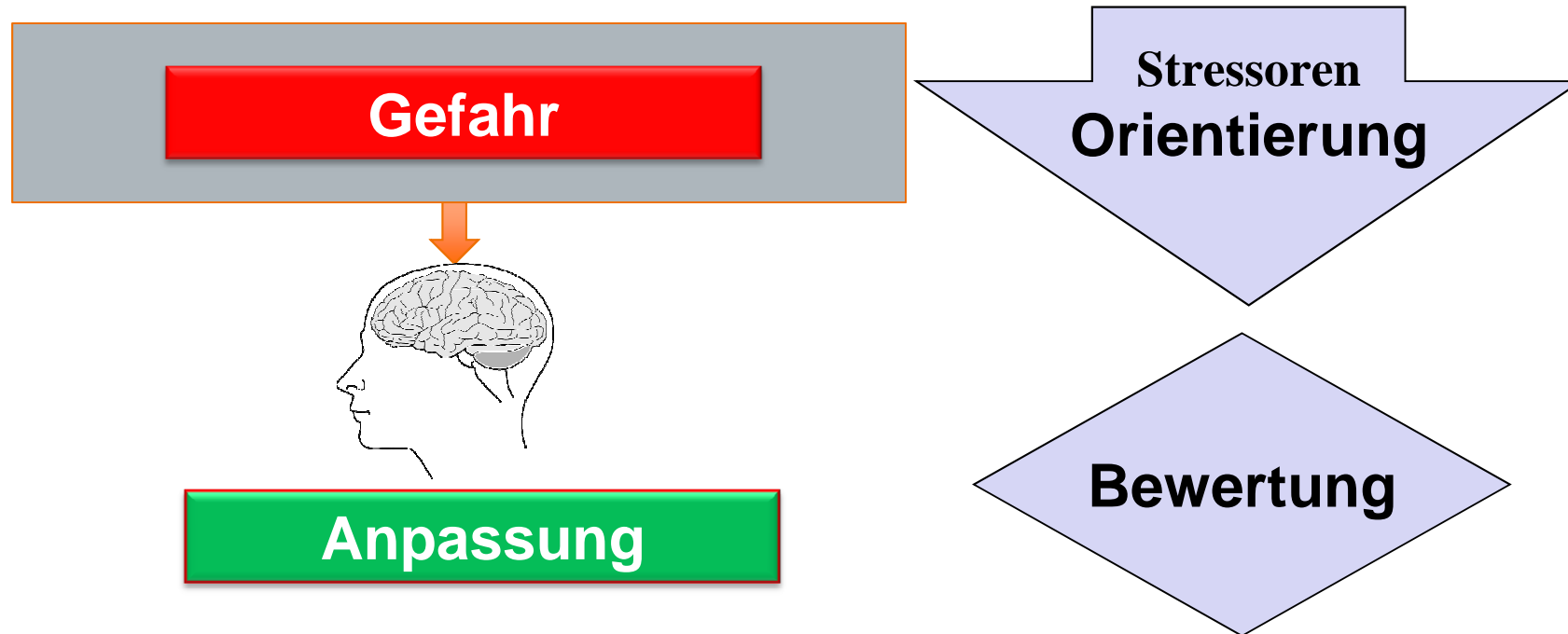
Dauerstreß

↓ Streßreiz



Ausschüttung von **Adrenalin**
→ Bereitstellung von Energie

Schnelle Stressachse (zu den
Waffen!)



Ausschüttung **Kortisol**
→ Bereitstellung von Blutzucker
u.a.

Langsamere Stressachse
(Nachschub) Anpassung



Akute körperliche Stressreaktionen (vgl. Kaluza, 2011, S. 16)

- 1 Eine schnellere und flachere Atmung
- 2 Eine verbesserte Durchblutung des Herzens und höherer Blutdruck
- 3 Eine höhere Durchblutung der Muskulatur, verbesserte Reflexe
- 4 Bereitstellung von Blutzucker und Fetten, dadurch Umstellung des Stoffwechsels auf Energieverbrauch
- 5 Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz und Immunkompetenz
- 6 Hemmung der Verdauungstätigkeit und Energiespeicherung
- 7 Verminderte Durchblutung der Genitalien, Libidohemmung



ERSCHÖPFUNG
GZUNGT





Phänomene: Stress und Burnout

Relative Veränderungen der Fehlzeiten in relevanten Diagnosekapiteln

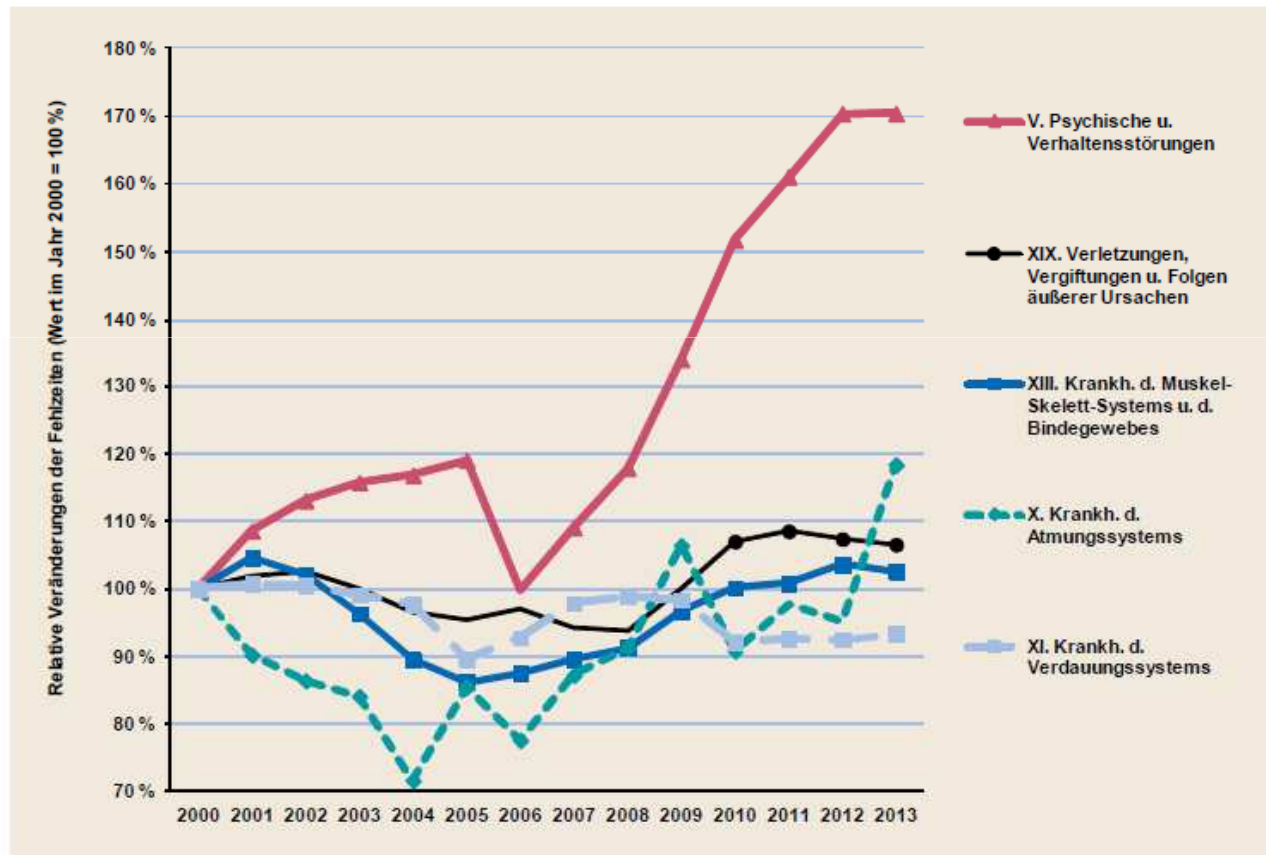


Abbildung 32 (standardisiert; Erwerbspersonen TK 2000–2013; Werte im Jahr 2000 entsprechen 100 Prozent)



Stressmanagement (psychische Belastung)



Vorstellung Truppenpsychologie

Stressgrundlagen

Burnout

Prävention und Entspannung



„Ein Burnout-Syndrom (*engl. to burn out: ausbrennen*) ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, der als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden kann, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt.“



„Ein Burnout-Syndrom

Zustand

emotionaler Erschöpfung

reduzierter Leistungsfähigkeit

Endzustand einer

Entwicklungslinie

die mit

idealistischer Begeisterung beginnt über frustrierende

Erlebnisse zu

psychosomatischen Erkrankungen und Depression

führt.“



Kapitel XXI:

Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen (Z)

Z 73 Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung

Z 73.0 Erschöpfungssyndrom (Burnout-Syndrom)

Z 73.1 Akzentuierte Persönlichkeitszüge

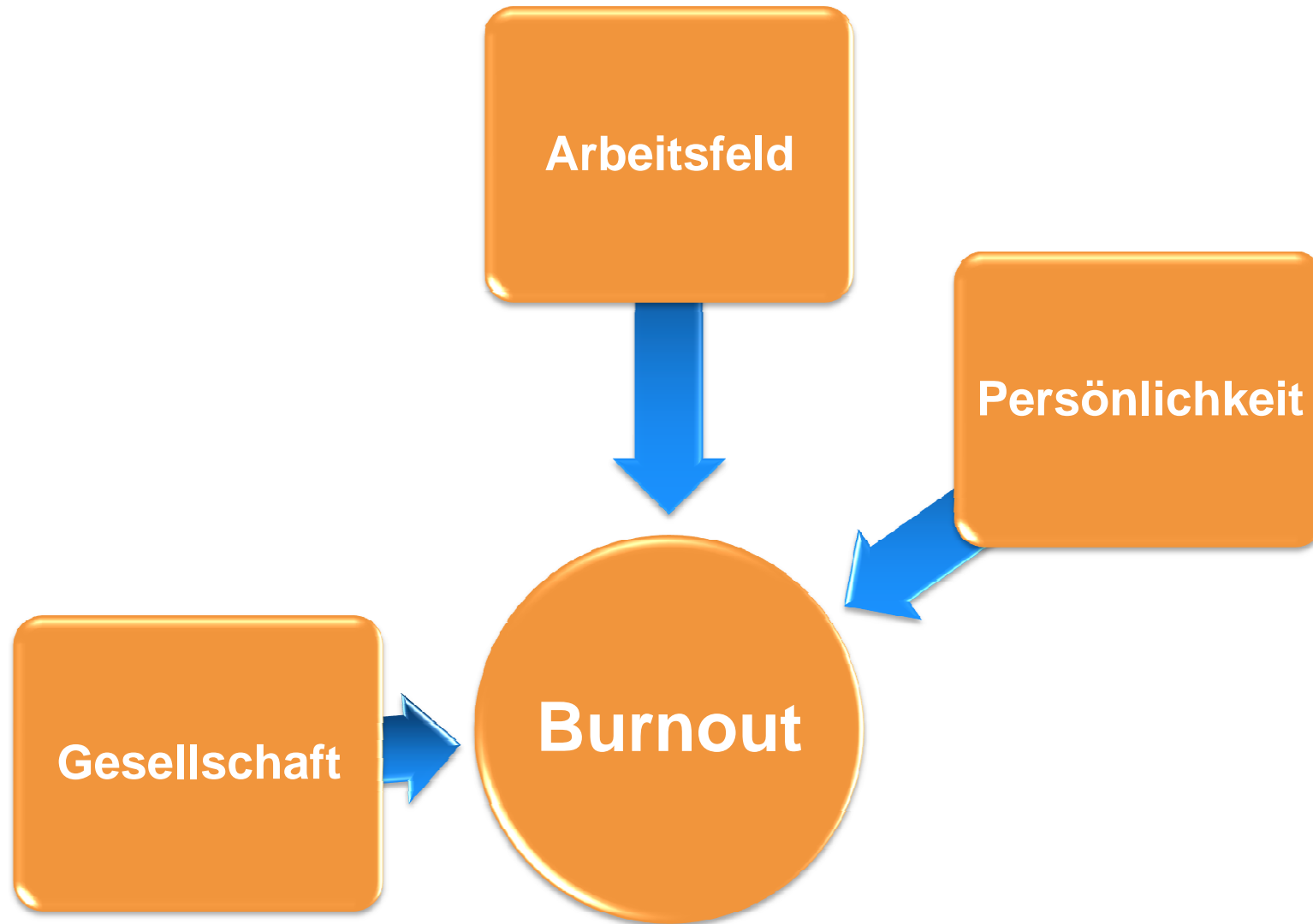
Z 73.2 Mangel an Entspannung oder Freizeit

Z 73.3 Belastung, nicht anderorts klassifiziert

Z 73.4 Unzulängliche soziale Fertigkeiten, anderorts nicht klassifizierbar



Burn-Out ist nach ICD-10 keine eigenständige Krankheit





Hohes Arbeitspensum

Übermäßige Leistungserwartung

Eingeschränkter Handlungs- und Entscheidungsspielraum

Übermäßige Kontrolle / Übermäßige Verantwortung

Unklare Zielvorgaben / Mangelndes Feedback

Widersprüchliche Anforderungen (mangelnde Transparenz)

Arbeitsfeld



Persönlichkeit

Beeil Dich!

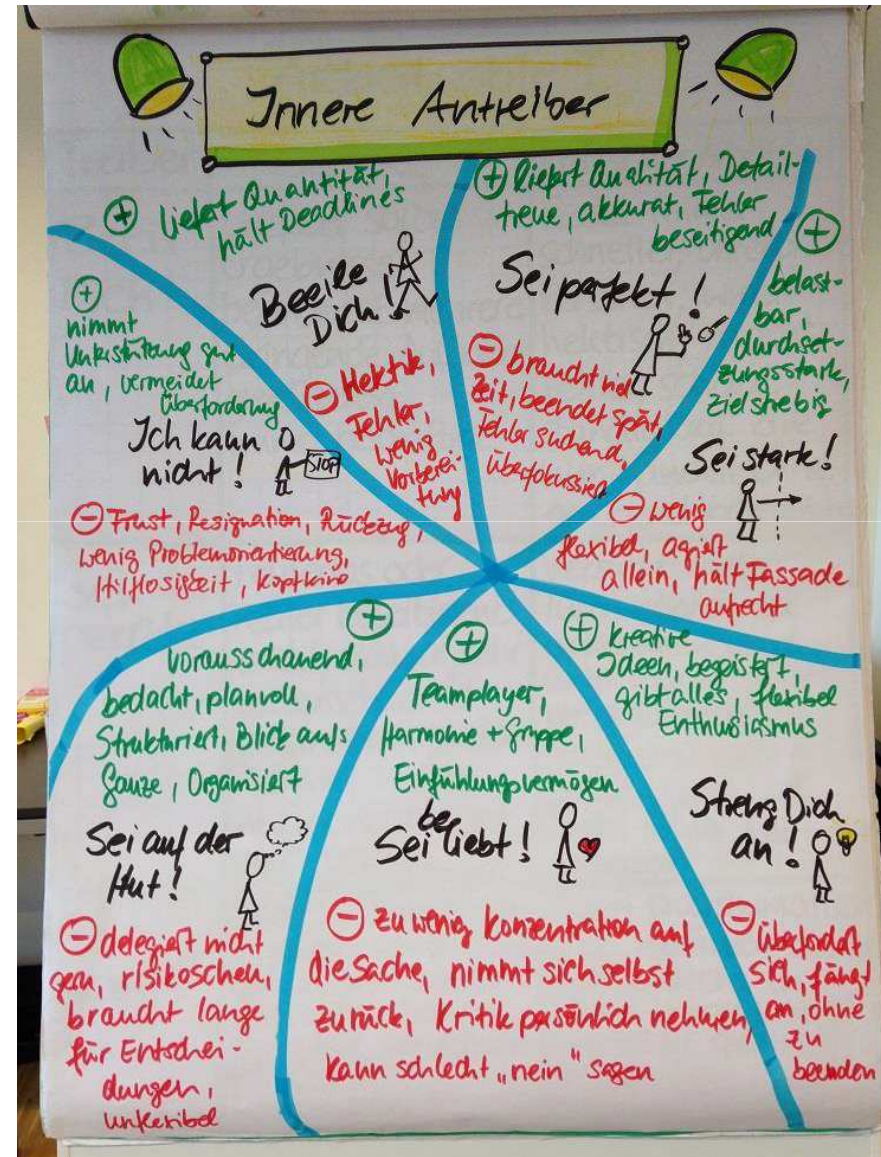
Sei perfekt!

Sei Stark!

Streng Dich an!

Sei beliebt!

Sei auf der Hut!





Idealismus, hohes persönliches (Über-) Engagement

Perfektionismus

Geringer Selbstwertgefühl

Hochgradiges Bedürfnis nach Erfolg

Helfersyndrom

Hohe Ansprüche an sich selber

Persönlichkeit



Quelle: 12-Phasen-Modell nach Freudenberger & North



Frühwarnsignale

1. Warnsymptome der Anfangsphase

Quälende Grübeleien über Probleme, die zu keinem Ergebnis kommen
Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten

2. Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen

Flüchtigkeitsfehler

Konzentrationsschwierigkeiten

Aussetzer im Kurzzeitgedächtnis („Filmrisse“), Vergesslichkeit

Verlegen von Gegenständen (Akten, Schlüsselbund ...)



3. Gefühl von Zeitnot und Gereiztheit

Chronische innere Unruhe; sichtbare Nervosität
Unfähigkeit zur Entspannung

4. Sozialer Rückzug

Meidung von Kontakten mit Kunden und Kollegen
Fernbleiben von Anlässen wie Betriebsausflügen, Feiern etc.
Zunehmende Schwierigkeit, anderen zuzuhören



5. Verringerte Emotionskontrolle

Erhöhte Reizbarkeit, Wutausbrüche
Verstärkte Neigung zu Tränen
Starre Mimik („Pokerface“)

6. Leistungsabfälle

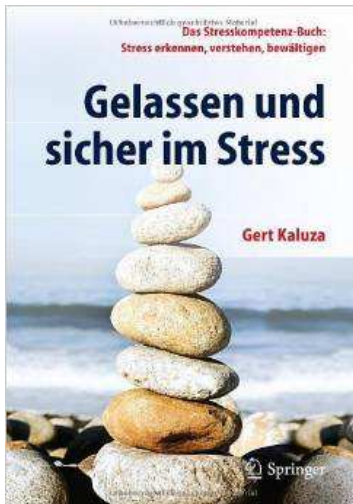
Erhöhter Zeitaufwand für Routineaufgaben
Unnötige Überstunden

7. Krankheitsanfälligkeit

Fehlzeiten wegen Erkältung o. Ä.



Stressmanagement (psychische Belastung)



Vorstellung Truppenpsychologie

Stressgrundlagen

Burnout

Prävention und Entspannung



~~Taschen-
karte~~





Einstellungsänderung

Zeitmanagement

Stressoren (kennen, erkennen, vermeiden, reduzieren, verändern)

Ja-Sagen / Nein-Sagen

Frühwarnsysteme installieren

Optimismus, positiv denken, Zukunftspläne / Perspektiven

Persönlichkeit



VERHALTENSMANAGEMENT

“einfach und wirksam, aber anstrengend”

Genug Zeit für sich selbst nehmen

Gesundheitsprävention (Selbstfürsorge: gesundes Essen, Schlafen etc.)

Auf die Signale des eigenen Körpers achten

Ausdauersport, Entspannungstraining, Meditation

Sich etwas Zutrauen und Erfolgserlebnisse schaffen

Nähe zur Natur und Mitmenschen (Spaziergänge, Freunde, Hobbys)



Arbeitsfeld

Bewusst Routinen und kleine Pausen einbauen

Erreichbare Ziele setzen (keine exzessiven Überstunden)

Regelmäßig Urlaub planen (1 x pro Jahr 3 Wochen)

Enttabuisieren / Probleme „besprechbar“ machen

Mitarbeiter in die Gestaltung von Arbeitsabläufen einbeziehen (MA Befragung)

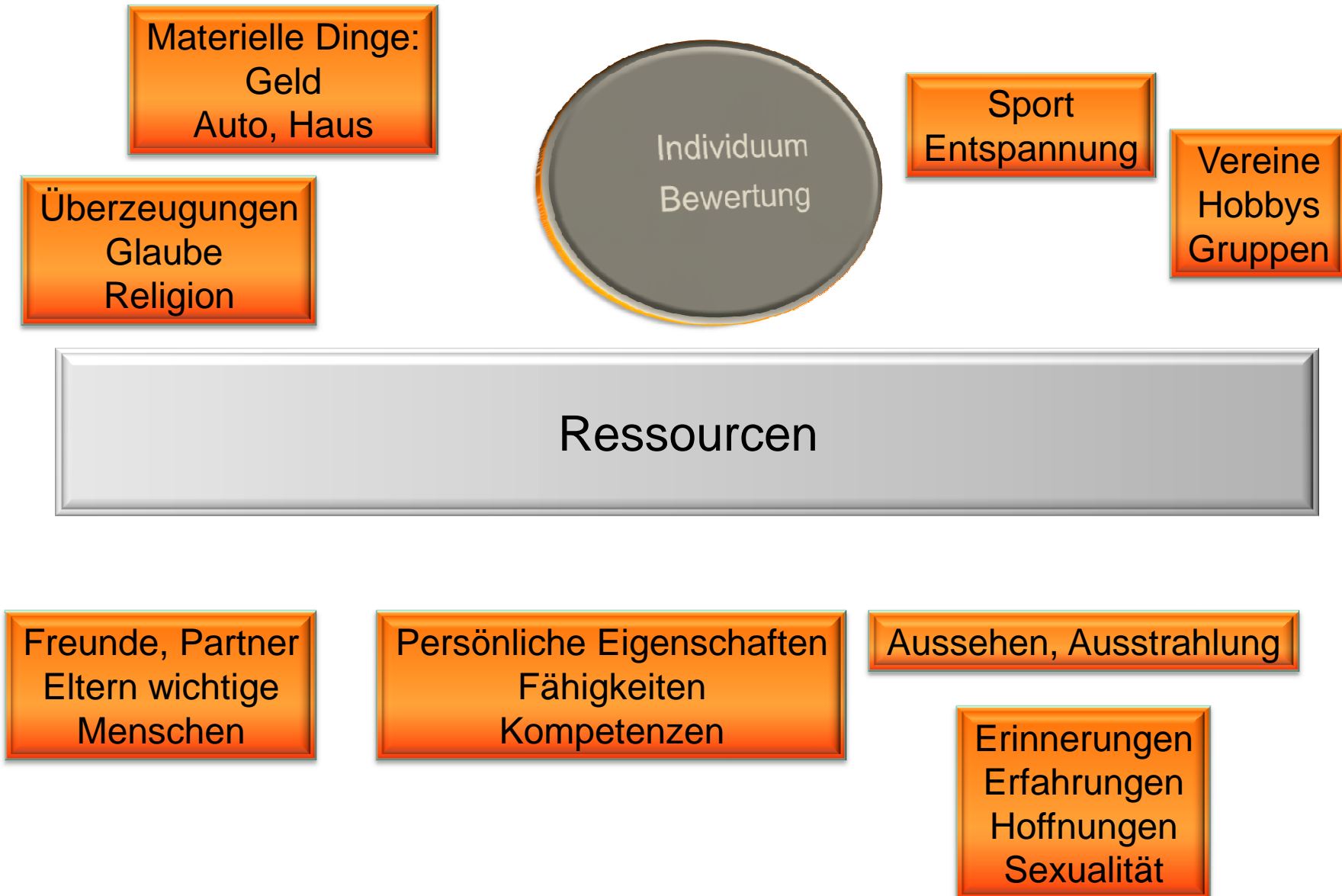
Soziale Unterstützung durch den Vorgesetzten (Fürsorgepflicht)



Übung - Ressourcen

Ressourcen-Fragen:

- Worüber bin ich im Moment glücklich?
- Worauf bin ich besonders stolz?
- Wen mag ich und wer mag mich?
- Was begeistert mich?
- An welchen Orten fühle ich mich besonders wohl?
- Was mache besonders ich gerne?
- Woran erinnere ich mich gern?
- Woran glaube ich?
- Was hebt täglich meine Stimmung?





Achtsamkeitsübung

Achtsamkeit kann dazu beitragen,...

- zu entschleunigen
- leichter innezuhalten
- Körpersignale bewusster wahrzunehmen
- mehr Gelassenheit zu erleben
- besser mit Stress umzugehen
- und mit einer neuen Perspektive wahrzunehmen.



Ende