

## Engagiert arbeiten ohne auszubrennen

**Sandra Sieber-Zysset**

Lic.oec.HSG / Supervisorin BSO / Laufbahnberaterin IAP  
Geschäftsinhaberin der Sieber ConSOULting, Zürich

### Ziele

- Einblick geben in Strategien zum Erhalt der persönlichen Gesundheit im anforderungsreichen Berufsalltag
- Aufzeigen von Methoden zur Stressprävention und Burnoutvermeidung



## Inhaltsübersicht



- Einführung in die Thematik „Stress / Burnout“: ein bisschen Statistik
- Erkennen von gesundheitsgefährdenden Situationen: Symptome und Ursachen
- Prävention: was tun damit es bei mir erst gar nicht soweit kommt?
- Intervention: was tun, um die Spirale zu stoppen? Bei mir wie auch bei anderen?
- Ihre Fragen?

3

## Entwicklung von Stresserkrankungen



Handelszeitung, 31.1.2012

- Die Kosten, die Stress verursacht, werden von verschiedenen Seiten auf **10 Milliarden Franken pro Jahr** geschätzt.
- In einer Studie aus dem Jahr 2000 bezifferte das Seco den Betrag noch auf 4,2 Milliarden.
- Die Zahl der Menschen, die unter chronischem Stress leiden ist von 2000 auf 2010 von 26,6 auf 34,4 Prozent gestiegen.
- Die Anzahl Arbeitender, die sich nie oder selten gestresst fühlen, ist in 10 Jahren von 17,4 auf 12,2 Prozent gesunken.
- Expertise - 2011 herausgegeben von der Gesundheitsförderung Schweiz schätzt die jährlichen Kosten auf bis zu 6000 Franken pro Person, wenn die Angestellten unter erhöhtem Stress arbeiten müssen. Durch Prävention könnten Arbeitsabsenzen gemäss der Studie um 1,7 Tage pro Jahr verringert werden.

4

## Was ist Stress?



Es ist zu unterscheiden zwischen Stress auslösenden Reizen (Stressoren) und Reaktionen darauf (Stressreaktionen):

- Stressoren sind **Reize**, die gewöhnlicher Weise ein Stresserleben nach sich ziehen. z.B. *ein Konflikt, Arbeitsüberlastung, etc.*
- Stressreaktionen (Beschwerden) beschreiben das **Stresserleben**. z.B. *Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, erhöhte Aggressivität, etc.*

5

## «Stress» ist eine natürliche biologische Reaktion auf jede Art Belastung



- steigert körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch:
  - *Erhöhte Aufmerksamkeit / Beschleunigte Reaktionsgeschwindigkeit / verbesserte Gedächtnisleistung / verfügbar machen von Energiereserven*
- Danach fällt die Hormonaktivierung auf Normalniveau zurück

=> **Dauerbelastung schädigt den Körper**

- Organismus ständig im Zustand erhöhter Aufmerksamkeit.
- Körper reagiert, indem er versucht, auf höherem Aktivierungs-Niveau ein neues Gleichgewicht herzustellen.
- die Anpassungsfähigkeit des Körpers bricht zusammen.

6

## Körperliche Stresssymptome



- Appetitlosigkeit oder Hungergefühl bzw. Bedürfnis nach Nahrung in Stresssituationen
- Verdauungsprobleme
- Müdigkeit oder Schlaflosigkeit
- Erhöhtes Schwitzen
- Kopfschmerzen
- Krampf und Muskelzuckungen / Verspannungen
- Augenprobleme
- Kurzatmigkeit
- Übelkeit
- Depressionen

## Mentale Stresssymptome



- Unfähigkeit, mit etwas fertig zu werden - real oder imaginär
- Atypische Ungeduld
- Apathie oder Desinteresse an der Arbeit oder im Privatleben
- Tiefes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Unentschlossenheit, langsame oder ungenügende Entscheidungsfindung
- Erhöhte Angst vor Versagen oder Unsicherheit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Wenig(er) Sinn für Humor
- Irrationale oder unverhältnismässige Wut

## Mögliche Ursachen von Stress am Arbeitsplatz



**Arbeitslast** => Zu viel oder zu wenig.

**Rolle** => Mangel an Klarheit in Bezug auf Ihre Rolle oder zu viele Rollen mit widersprüchlichen Ansprüchen.

**Konflikte** => Schwierige Beziehung zu Ihrem Vorgesetzten, Ihren Kollegen, Kunden oder Lieferanten

**Ausgleich zwischen Privatleben und Beruf** => Konkurrenzierende Anforderungen aus Privatleben und Beruf.

**Isolation** => Schlechte Kommunikation oder mit Problemen allein gelassen werden.

**Planung** => Lange oder unattraktive Arbeitszeit, Pendenzenberge.

**Unterbrechungen** => Geplante und ungeplante Anlässe, die sich mit Ihrer Arbeit überschneiden

**Umgebung** => Schlechte Arbeitsverhältnisse oder Arbeitsmittel

**Unsicherheit** => Unsicherheit in Bezug auf das Anstellungsverhältnis.

**Druck** => Übermässiger Druck, bestimmte Resultate zu erzielen oder Zeitlimiten einzuhalten.

9

## Mögliche Ursachen von Stress im Privatleben



- **Familie**  
Konflikte oder Ängste bezüglich Partner, Eltern oder Kinder
- **Finanzen**  
Finanzielle Probleme oder eine neue finanzielle Verpflichtung eingehen.
- **Schmerzlicher Verlust oder Krankheit**  
Tod oder Krankheit eines nahen Verwandten oder Freundes.
- **Veränderung**  
Wohnungswechsel, Heirat, Pension, Geburt.
- **Konflikt**  
Rechtsprobleme, Nachbarstreit.
- **Ferien**  
Ferienplanung und -vorbereitung

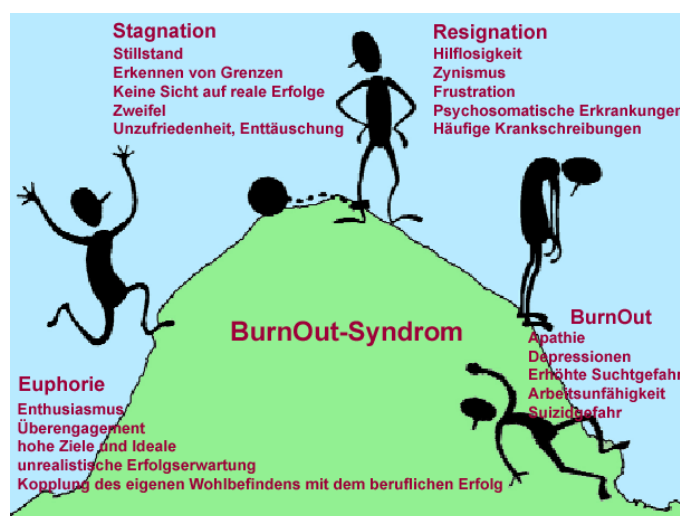
## Definition Burnout



- beschreibt einen Zustand ausgesprochener **körperlicher und emotionaler Erschöpfung** und **dadurch eine reduzierte Leistungsfähigkeit**.
- ist eine **arbeitsassoziierte Stressreaktion**, die zu einem anhaltenden negativem Gefühlszustand bei normalen Individuen führt.
- kann als **Endzustand einer Entwicklungslinie** bezeichnet werden.
- ist charakterisiert durch Erschöpfung, die begleitet ist von chronischem Stress, reduzierter Effizienz und Motivation und der Entwicklung «gestörter» Einstellungen und Verhaltensansätzen am Arbeitsplatz.

11

## Burnout - Symptomatiken



12

## Burnout - Phasen



13

## Was führt zu Stresserkrankungen / Burnout?



- **Soziale / gesellschaftliche Bedingungen**  
(Heldenfaktoren / Zeitdruck / Medien / Leistungsgesellschaft / Stellenwert der Arbeit / Mobilität / Changemanagement / hohe Verantwortung / unsichere Zukunftsaussichten,...)
- **Organisationale Faktoren**  
(Arbeitsbelastung und Zeitdruck / Mangel an Kontrolle = Fremdbestimmung / Ungerechtigkeit / widersprüchliche Werte im Unternehmen / mangelnde soziale Unterstützung von Vorgesetzten und Kollegen ...)
- **Persönlichkeit**  
(Personen mit hohen Idealen / mit hohem Risikoverhalten / hohe und unrealistische Erwartungen / Personen mit grosser Erfolgsorientierung / Konkurrenzdenken, ...)

14

## Was führt zu Burnout? (Erfahrungswert)



### „Bewusste“ Faktoren

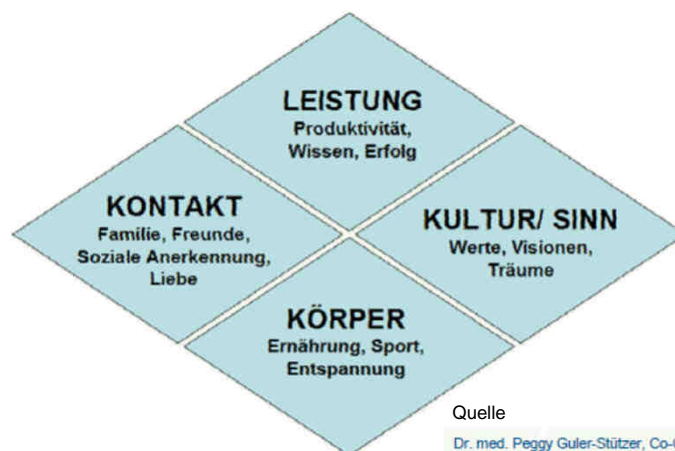
- Zeitdruck / Stress
- Dauernde Situationen mit hoher Belastung, die man nicht ändern kann
- Anhaltende Unzufriedenheit
- Tätigkeiten mit hoher persönlicher Zuwendung zu anderen Menschen

### „Unbewusste“ Faktoren

- Glaube, die unerträgliche Situation weder verlassen noch ändern zu können
- Gewünschte Rolle nicht ausüben können
- Eigene unbewusste Ziele nicht erreichen können
- Sich vom Sinn des eigenen Lebens entfernen

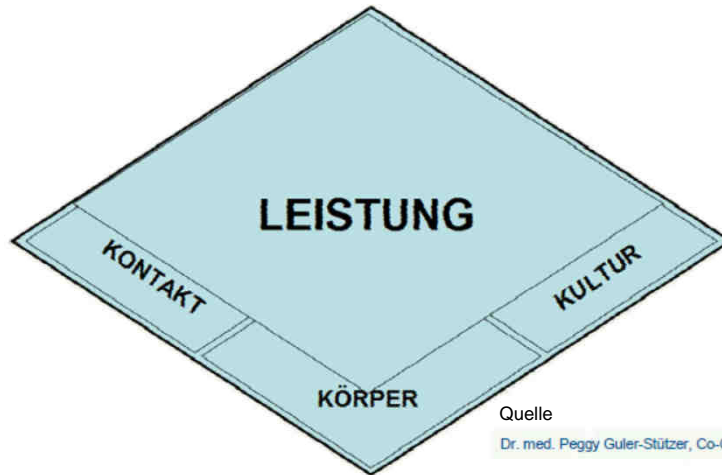
15

## Work – Life Balance?





## Work – Life Balance?



## Umgang mit Stress / Belastungen / Work-Life-Balance



## Persönliche Ressourcen stärken um Stress und Burnout zu vermeiden



- **Verstehen** (ich habe das Gefühl ich verstehe, was um mich herum und mit mir passiert)
- **Handhabbarkeit** (ich habe das Gefühl, ich kann die gestellten Anforderungen bewältigen)
- **Sinnhaftigkeit** (ich habe das Gefühl, dass das was um mich herum geschieht, Sinn hat / macht).

19

## Ressourcen, die helfen Stress und Burnout zu vermeiden



### Am **Arbeitsplatz:**

- Autonomie und Selbständigkeit / Entscheidungskompetenzen
- Feedback zur Qualität der geleisteten Arbeit
- Soziale Unterstützung
- Entlastung von schwierigen Klienten / Fällen
- Offene Kommunikation / Transparenz

### Bei der **Person**

- Veränderungen gegenüber offen sein
- Intaktes soziales Netz
- Kann entspannen und geniessen
- Ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit / Erholung
- Andere sinngebende Tätigkeiten ausserhalb der Arbeit
- Positiver Attributions-Stil / positive Kontrollüberzeugungen

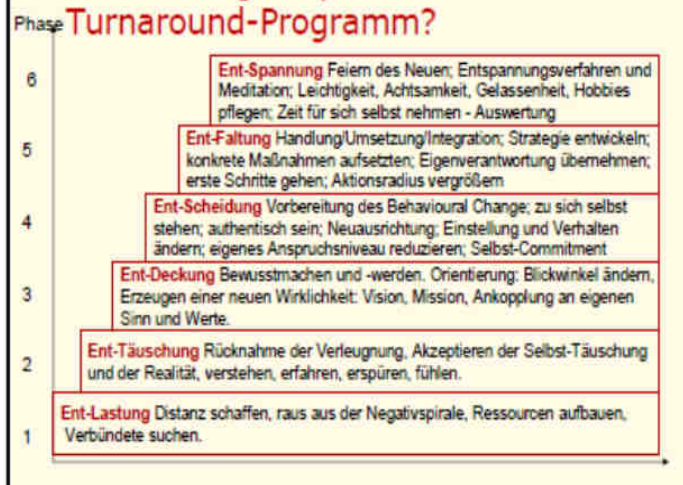
20

## Handlungsstrategien um Umgang mit Stress



1. **Körperliche** Handlungsstrategien
  - Achten Sie auf Ihre Ernährung.
  - Schlafen Sie genug.
  - Treiben Sie regelmässig Sport.
  - Beteiligen Sie sich an Freizeitaktivitäten.
2. Handlungsstrategien im **Geschäftsbereich**
  - Entwickeln Sie einen persönlichen Stressabbauplan.
  - Delegieren Sie einen Teil der Verantwortung.
  - Ändern Sie das Arbeitsumfeld.
  - Setzen Sie neue Ziele
  - Teilen Sie Ihre Zeit anders ein.
  - Gehen Sie Konfliktherde an.
3. Strategien zur **Selbststärkung**
  - Wenden Sie Entspannungstechniken an. Beispielsweise Meditation, Yoga usw.
4. **Äussere** Unterstützungsstrategien
  - Lassen Sie eine Persönlichkeitsanalyse erstellen, gehen Sie in eine Stressberatung, besuchen Sie Kurse zur Verhaltensänderung oder absolvieren Sie ein Persönlichkeitstraining.
5. Soziale **Unterstützungsstrategien**
  - Suchen Sie die Unterstützung von Freunden, Familie, Beratungsstellen oder von Kontakten aus dem Arbeitsumfeld.
6. **Vermeidungsstrategien**
  - Meiden Sie Tabak, Alkohol sowie verschriebene und nicht verschriebene Medikamente

## Welche Ressourcen brauchen Sie für Ihr ganz persönliches Turnaround-Programm?



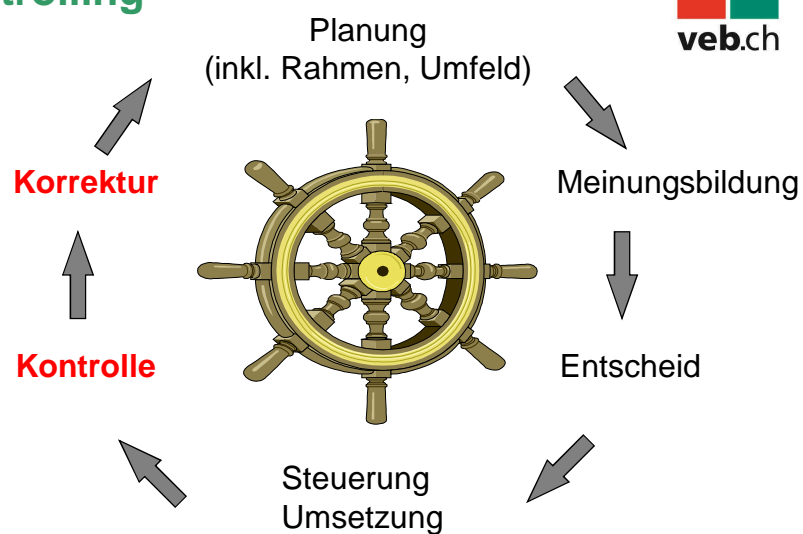
## Zur ENT-Lastung: Aufgabenstrukturierung



- Ist diese Aufgabe **NOTWENDIG**?
  - Was passiert wenn sie nicht erledigt wird?
- Muss ich sie **JETZT** tun?
  - Ist der Zeitpunkt günstig?
- Muss ich sie **SELBER** tun?
  - Ist es zweckmässiger spezialisierte Stelle einzuschalten?
- Erledige ich sie **OPTIMAL**?
  - Zeiteinsatz / Qualität / Wirkung / Hilfsmittel

23

## Nichts geht ohne Planung und Controlling



## Rechtliche Grundlagen

### Verankerung im Arbeitsgesetz und im UVG Gesundheitsschutz (ArGV 3, Art. 2)



**Der Betrieb muss alle Massnahmen treffen, die nötig sind, um den Gesundheitsschutz zu wahren und zu verbessern und die physische und psychische Gesundheit der Arbeitnehmer zu gewährleisten.**

- Ergonomisch und hygienisch gute Arbeitsbedingungen
- Keine Beeinträchtigung durch schädliche und belastende Einflüsse (physikalisch, chemisch, biologisch)
- Vermeidung übermässig starker oder allzu einseitiger Beanspruchungen
- Geeignete Organisation der Arbeit



## Was ist die Aufgabe des Arbeitgebers / des Umfelds im Zusammenhang mit Stress / Burnout?



- Sensibilität in der Eigenwahrnehmung (z.B. bei Vorgesetzten)
- Sensibilität in der Wahrnehmung anderer (Abweichungen / Veränderungen erkennen)
- Ansprechen (nicht weg sehen)
- Hilfestellungen anbieten oder Hilfe holen
- Prävention betreiben
- .....

26

## Nützliche Links



- [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)  
Definitionen / Checklisten / Hilfsmittel / Selbsttest / Test für Vorgesetzte
- [www.swissburnout.ch](http://www.swissburnout.ch)  
zur Zeit leider «under construction»
- [www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de)  
Geschichten / Hilfsmittel für den Alltag / Newsletter als hilfreicher Reminder