



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

# Widerstand gegen das Burnout-Gespenst: Prinzipien und praktische Anregungen

**11. Hessischer Palliativtag , 4. März 2017**

Prof. Dr. Dr. Martin Hambrecht  
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
AGAPLESION ELISABETHENSTIFT EVANG. KRANKENHAUS  
Darmstadt



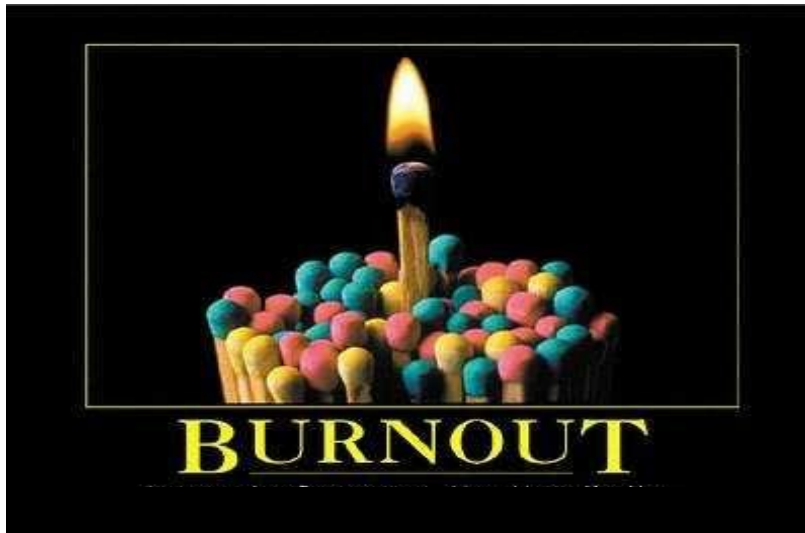
AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

**Wenn Sie mir eine Email  
schreiben, schicke ich Ihnen  
gerne meine Folien:**

**[hambrecht.martin@eke-da.de](mailto:hambrecht.martin@eke-da.de)**



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT



# Burnout



# Resilienz



# Was ist „Burnout“?

- engl.: *to burn out* = ausbrennen

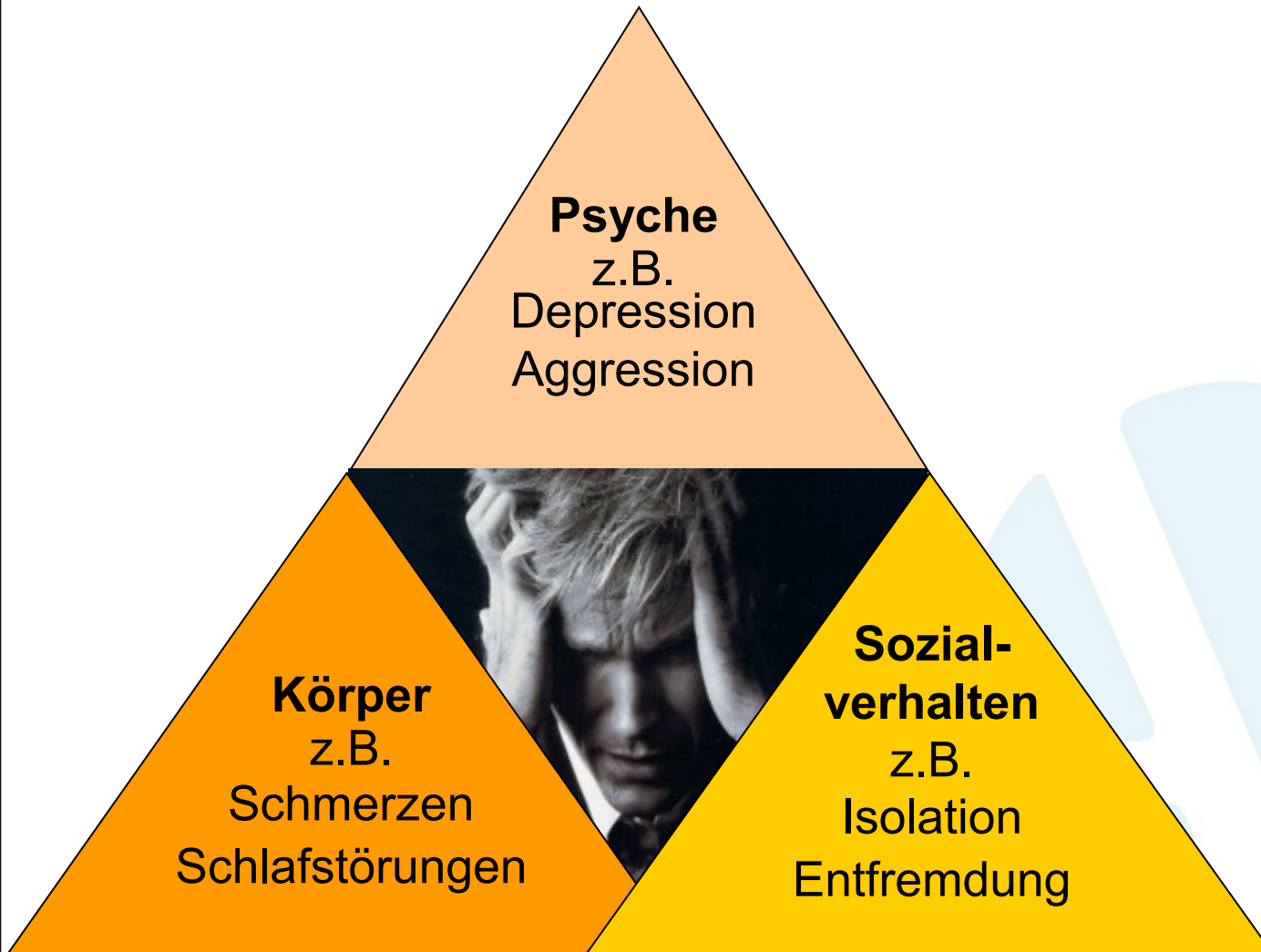
## Ursprünglich

- die negativen Folgen der beruflichen (Über-) Beanspruchung:
- **gemütsmäßige Erschöpfung**
- **innere Distanzierung**
- **Leistungsabfall**
- ein "Streßsyndrom der helfenden Berufe" :  
„Die hilflosen Helfer“ von W. Schmidbauer (1978):  
Selbstaufopferung aufgrund eigener Bedürfnisse

# „Burnout“ ist eine Kombination



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT





AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

Ursachen:

Burnout entsteht in der Regel durch das Zusammenspiel äußerer und innerer Faktoren.

1. **Allgemeine und gesellschaftliche Rahmenbedingungen**
2. **soziale und organisatorische Faktoren**
3. **persönliche Faktoren**

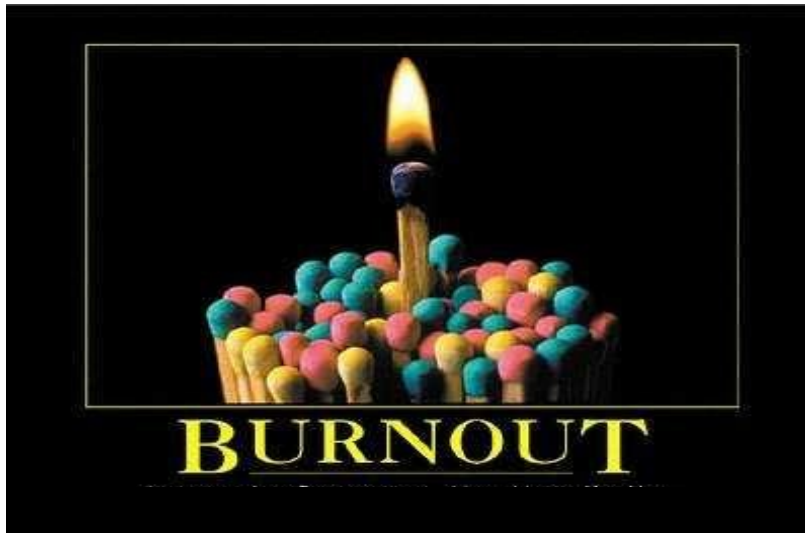


## Persönliche Faktoren bei Burnout

- falscher Umgang mit Stress
- hohe Ansprüche und Erwartungen an sich selbst
- hohe Ansprüche auch an andere („dann mach ich es lieber selber...“)
- überkorrekt
- perfektionistisch
- unrealistische Situations- und Selbstwahrnehmung
- labiles Selbstwertgefühl
- ausgeprägter Wunsch nach Anerkennung
- starke Emotionalität, die unangemessen gelebt wird



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT



# Burnout



# Resilienz

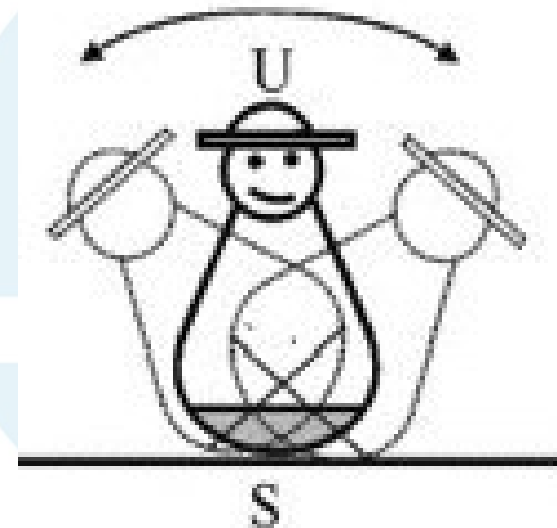
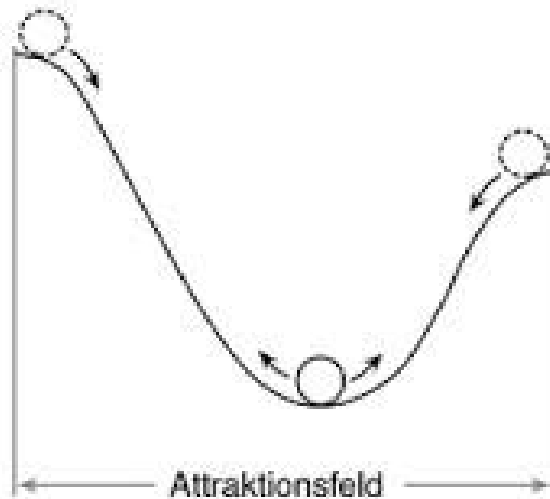




# Resilienz – Begriff aus den Naturwissenschaften

„the ability of a system to cope with change“

**Resilienz** = die Fähigkeit, Veränderungen zu bewältigen





# Geschichte des Resilienzbegriffs

## Ausgangspunkt:

- Was macht Menschen stark gegen schwerste, eigentlich traumatisierende Umwelteinflüsse ? Block (1950er Jahre), Werner (1971)
- Warum kommen andere schon mit kleinen Veränderungen nicht zurecht ?
- Bei Krankheiten: „**Salutogenese**“
- „**Resilienz**“: Antwort auf den **Burnout-Boom**



# „Resilienz“ –

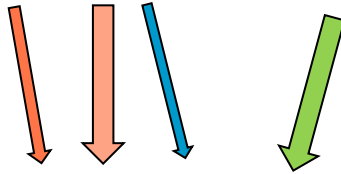
## Widerstandsfähigkeit durch ?

- Umgang mit Stress: adäquat - inadäquat
- Bewältigung negativer Ereignisse („coping“)
- Persönlichkeitszüge
- Abwehrmechanismen bei (inneren) Konflikten

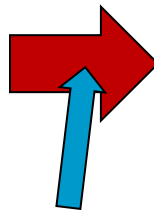


# Resilienz als Stressbewältigung im Sinne von Erholung

Belastungen (z.B. am Arbeitsplatz)



Akute Stressreaktionen



Chronische Stressreaktionen

Der Chronifizierung von Stressreaktionen begegnen durch:

- **Erholungsaktivitäten**
- **Erholbarkeit des Schlafes**
- **Fähigkeit zum gedanklichen Abschalten**

**Regeneration**

# Resilienz als Summe bestimmter Verhaltensweisen und Techniken



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

Studie: 93 arbeitsfähige Lehrkräfte **im Vergleich** mit 65 Lehrkräften in stationärer Psychotherapie (Lehr u.a. 2008):

1. Arbeitsfähige können sich **distanzieren**.
2. Arbeitsfähige gehen mit Misserfolgen **nicht resignativ** um.
3. Arbeitsfähige mobilisieren **Unterstützung** aus dem sozialen Netz.



# Resilienz als „Coping“ = Bewältigungsstrategien, d.h. bestimmte Verhaltensweisen

Bewußte (?) Vorgänge:

vor allem für den Umgang mit schweren Krankheiten

- Funktionale vs. dysfunktionale Strategien zur Regeneration
- bzw. adaptive vs. maladaptive Strategien

## Beispiel:

Bei mir wird **Krebs** festgestellt.

- Ich kann mich informieren, mit Vertrauten über meine Gefühle sprechen oder eine Selbsthilfegruppe aufsuchen
- oder mich betrinken.

# Persönlichkeit und Resilienz

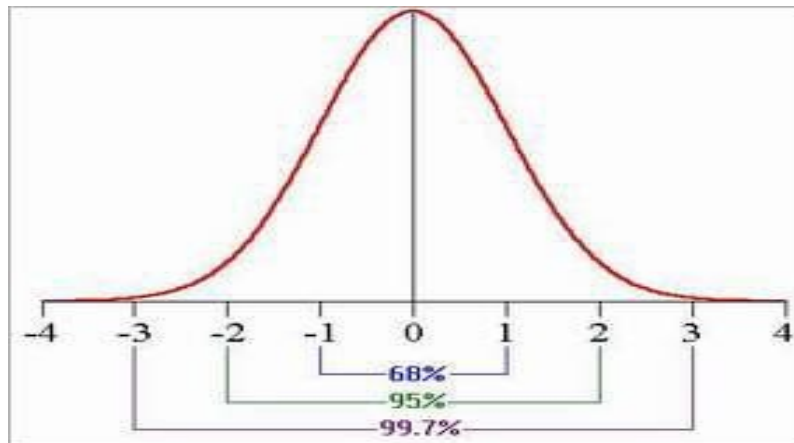


AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

## Was gibt jedem seine unverwechselbare Individualität ?

„Big-five-Modell“ nach Costa & McCrae:

1. Extraversion (kontaktfreudig – zurückhaltend)
2. Verträglichkeit (friedfertig – streitsüchtig)
3. Gewissenhaftigkeit (gründlich – nachlässig)
4. Neurotizismus (entspannt – überempfindlich)
5. Offenheit (kreativ – phantasielos)



Modellannahme:  
Alle 5 Merkmale sind normalverteilt, und die Dimensionen korrelieren nicht miteinander.



# Günstige Persönlichkeitsmerkmale

## Welche Merkmale fördern Resilienz ?

1. Extraversion (kontaktfreudig – zurückhaltend) *flexibel*
2. Verträglichkeit (friedfertig – streitsüchtig) *flexibel*
3. Gewissenhaftigkeit (gründlich – nachlässig): keine Extreme
4. Neurotizismus (entspannt – überempfindlich)
5. Offenheit (kreativ – phantasielos)



# Resilienz durch Abwehrmechanismen (Sigmund Freud und v.a. Anna Freud)



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

## Abwehrmechanismen

- eine Ich-Funktion zur Abwehr unerwünschter Triebimpulse des Es oder unangenehmer Affekte
- sind unbewusst und wirken ständig.

***Beispiel:*** Sie haben einen **Autounfall** verursacht.

*Wie reagieren Sie ?*

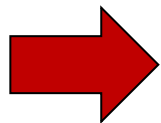


# Sie haben einen Autounfall verursacht. Wie reagieren Sie ?

**Unbewußte, spontane Reaktionen:**

**Affekte und Triebimpulse:** z.B. Ärger, Scham, Aggression, Flucht

Diese erlaubt unsere Zivilisation aber nicht, also



**Abwehrmechanismen**



## Abwehrmechanismen, z.B. nach einem selbstverschuldeten Autounfall

- Niedriges Strukturniveau  
z.B. **Verleugnung** („Das war schon“),  
**Projektion** („Der andere war schuld“)
- Mittleres Strukturniveau  
z.B. **Regression** („Papa, komm schnell“),  
**Verschiebung** („Meine Uhr geht schon wieder nach“),  
**Konversion** („Ich muss kotzen“)
- Reifes, hohes Strukturniveau  
z.B. **Intellektualisierung** („Hier ist ein Schwerpunkt in der Unfallstatistik“),  
**Sublimierung** („Da muss man was machen. Ich gründe einen Verein“)



## Fazit:

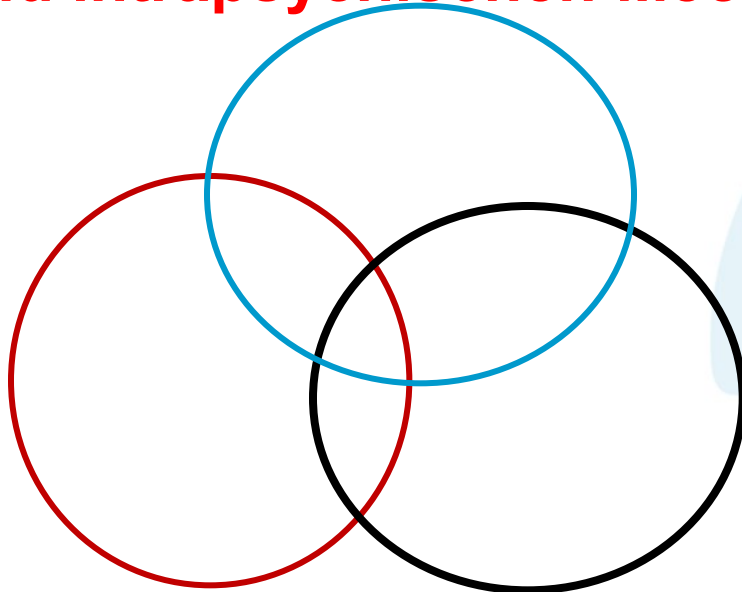
# Bekannte Konzepte finden sich im Konzept der „Resilienz“ wieder:

- Coping
- Bewältigungsstrategien
- Salutogenese
- Persönlichkeitsmerkmale
- Abwehrmechanismen



# Resilienz als Kombination von

1. bestimmten Verhaltensweisen
2. bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen
3. und intrapsychischen Mechanismen



**Wie kann ich  
Resilienz  
„trainieren“ ?**

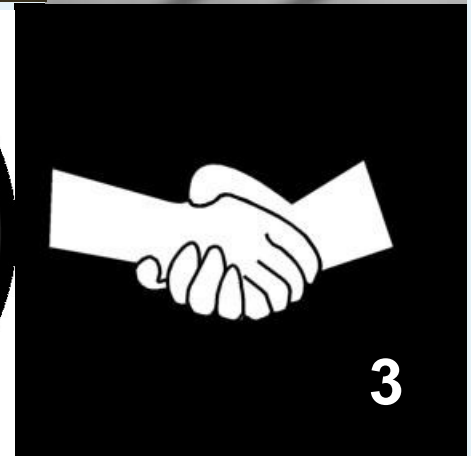
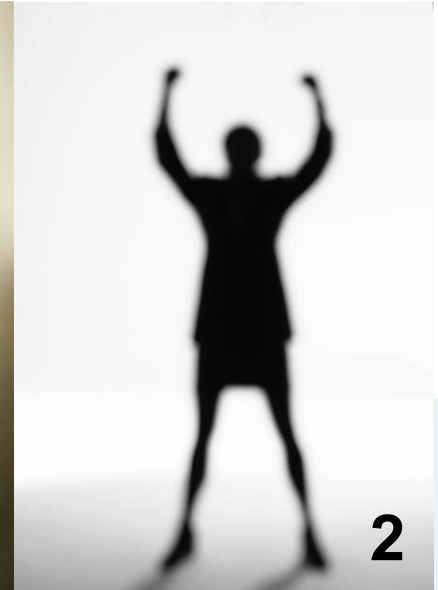
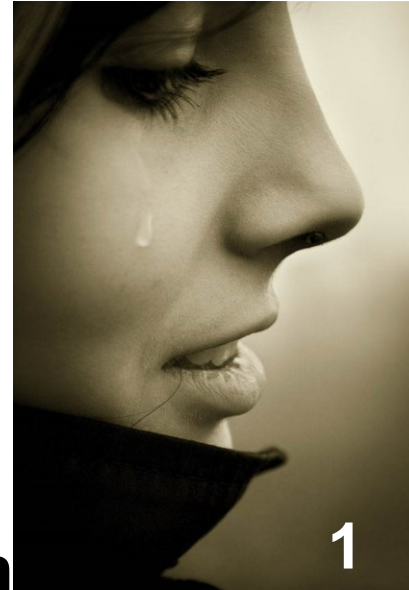
nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

# Resilienz-stärkende Fähigkeiten



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

1. **Selbstregulierung**
2. **Selbstverantwortung**
3. **Beziehungen gestalten**
4. **Zukunft gestalten**

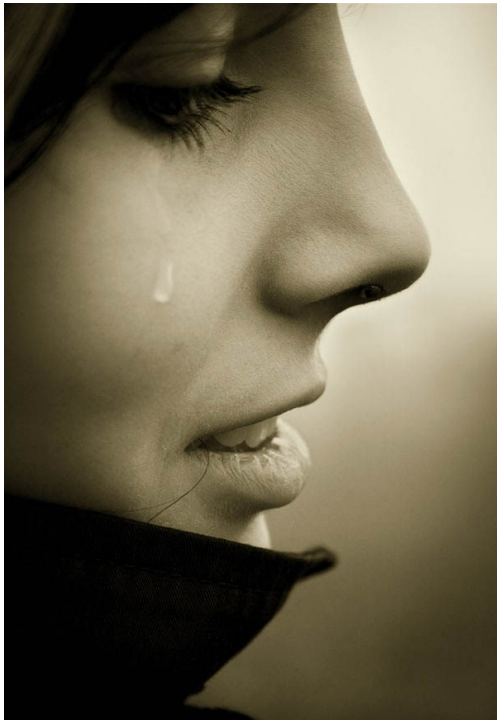


nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

# Resilienz-stärkende Fähigkeiten 1.



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT



## **Selbstregulierung einüben:**

sich selbst je nach Erfordernis der

Situation motivieren, aufheitern,

disziplinieren, kontrollieren oder

beruhigen

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

# Resilienz-stärkende Fähigkeiten 1.



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT



## Wie motivieren Sie sich ?

...

...

...

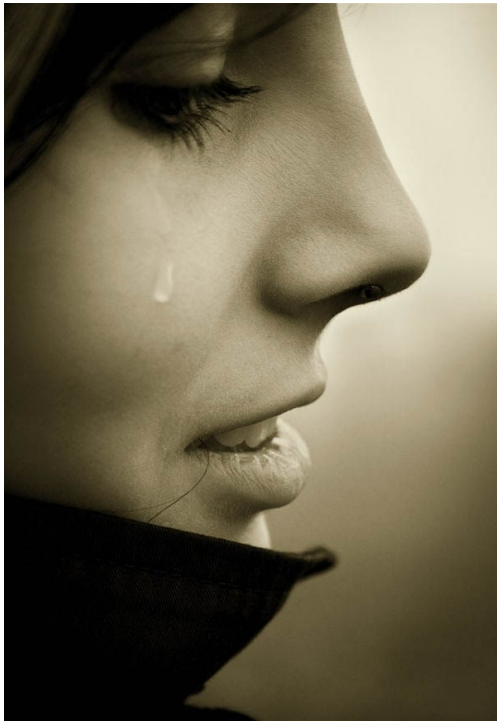


nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

# Resilienz-stärkende Fähigkeiten 1.



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT



## Wie heitern Sie sich auf ?

...

...

...



nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

# Resilienz-stärkende Fähigkeiten 1.



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT



## Wie beruhigen Sie sich ?

...

...

...



### **Selbstverantwortung übernehmen:**

- die Opferrolle verlassen
- statt Selbstmitleid oder Schuldzuweisungen
- die eigenen Handlungsspielräume nutzen

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

## Resilienz-stärkende Fähigkeiten 2.



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT



**„Ich bin ein Opfer, weil ...“**

...

**„Da kann ich nichts machen, denn ...**

...

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

## Resilienz-stärkende Fähigkeiten 2.



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT



### Meine Stärken sind ...

...

...

...

nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

## Resilienz-stärkende Fähigkeiten 2.



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT



**Das Starke an meinen  
Schwächen ist ...**

...

...

...



## Beziehungen gestalten:

wertschätzende Beziehungen

pflegen,

Unterstützung geben und von

anderen annehmen



## Die eigene Zukunft gestalten:

- an den eigenen Werten orientierte Ziele setzen und verfolgen
- auf das Kommende vorbereitet sein



nach Monika Gruhl & Hugo Körbächer

## Resilienz-stärkende Fähigkeiten 4.



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT



### Was mir wirklich wichtig ist:

...

...

...



# Resilienzmodell

von Monika Gruhl & Hugo Körbächer

Immer, wenn wir uns den Aufgaben und Herausforderungen unseres Lebens stellen, trainieren wir unbewusst die **Schlüsselkomponenten für unsere innere Stärke:**

## Resiliente Grundhaltungen:

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Lösungsorientierung



# Das „Kölsche Grundgesetz“ als Resilienzstrategie



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT



- |      |   |                               |
|------|---|-------------------------------|
| § 1  | <b><i>Et es, wie et es.</i></b>                       | Anerkennung der Realität      |
| § 2  | <b><i>Et kütt, wie et kütt.</i></b>                   | Mein Einfluss ist begrenzt    |
| § 3  | <b><i>Nix bliev, wie et es.</i></b>                   | Leben ist Veränderung         |
| § 4  | <b><i>Et hät noch immer jotjeange.</i></b>            | Optimismus                    |
| § 5  | <b><i>Mäht nix.</i></b>                               | Richtig schlimm ist es nicht  |
| § 6  | <b><i>Wat fott es, es fott.</i></b>                   | sich mit Verlust abfinden     |
| § 7  | <b><i>Jede Jeck es anders.</i></b>                    | Unterschiede akzeptieren      |
| § 8  | <b><i>Wat soll dä Quatsch.</i></b>                    | eine eigene Meinung haben     |
| § 9  | <b><i>Hammer immer esu jemaat.</i></b>                | Bewährtes erhalten            |
| § 10 | <b><i>Hammer nit, bruche mer nit, fott domet.</i></b> | Mach Dich frei                |
| § 11 | <b><i>Drink doch ene met.</i></b>                     | Halt findest Du in der Gruppe |



## Literatur zum Thema Resilienz

- Gruhl, Monika und Hugo Körbächer: *Mit Resilienz leichter durch den Alltag. Das Trainingsbuch*. Kreuz-Verlag, 2012
- Anna Freud: *Das Ich und seine Abwehrmechanismen*. Kindler, München 1936/1964.

## Wissenschaftliche Studien:

- Dirk Lehr u.a. (2008): Bewältigungsmuster und psychische Gesundheit. Eine clusteranalytische Untersuchung zu Bewältigungsmustern im Lehrerberuf. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie* 52: 3-16
- A. Hillert u.a. (2013) Das Burnout-Phänomen am Beispiel des Lehrerberufs. *Nervenarzt* 84: 806-813.



AGAPLESION  
ELISABETHENSTIFT

AGAPLESION - Unsere Werte verbinden

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

[www.agaplesion-elisabethenstift.de](http://www.agaplesion-elisabethenstift.de)