

An abstract painting featuring a complex composition of colors and textures. The central area is dominated by a deep, textured blue. To the right, a vibrant red shape, possibly a draped fabric, curves downwards. The right edge is framed by a warm, golden-yellow area with a fine, woven texture. The overall effect is one of depth and rich, tactile qualities.

***Lustvoll
arbeiten und leben***

J. Schneider, DGTA-Kongress, 09.05.2014, Dresden

Burnout

(Lewin und) Karsten 1928, nach Soff 2011



- *Psychische Sättigung, psychische Übersättigung:*
dass die Person trotz guten Willens und großer Anstrengung die Arbeit fortzuführen, diese Arbeit nicht mehr ausführen kann und daher abbricht
- *Gefühl des „Auf der Stelle Tretens“*
- *Konflikt zwischen Pflichtgefühl und nicht mehr Können*
- *Versuch die Monotonie zu durchbrechen durch Variation der Handlungsabläufe*
- *Vermehrtes Auftreten von Fehlern*
- *Zusammenbruch oder Revolte („Affektentladungen“)*

Burnout Herbert Freudenberger 1974



- *Verlust von Energie*
- *Erschöpfung am Arbeitsplatz*
- *Innerer Widerwillen gegenüber der beruflichen Arbeit und gegenüber den Klienten bzw. Patienten*
- *Verlust der Effektivität am Arbeitsplatz*
(so fasst Bauer 2013, S. 90, Freudenberger 1974 zusammen)

Burnout

Christina Maslach 1976



Aspekte der betroffenen Person

1. *Emotionale Erschöpfung*
2. *Entpersönlichung*
3. *Ineffizienz und Gefühl fehlender Sinnhaftigkeit*

Aspekte des Arbeitsplatzes

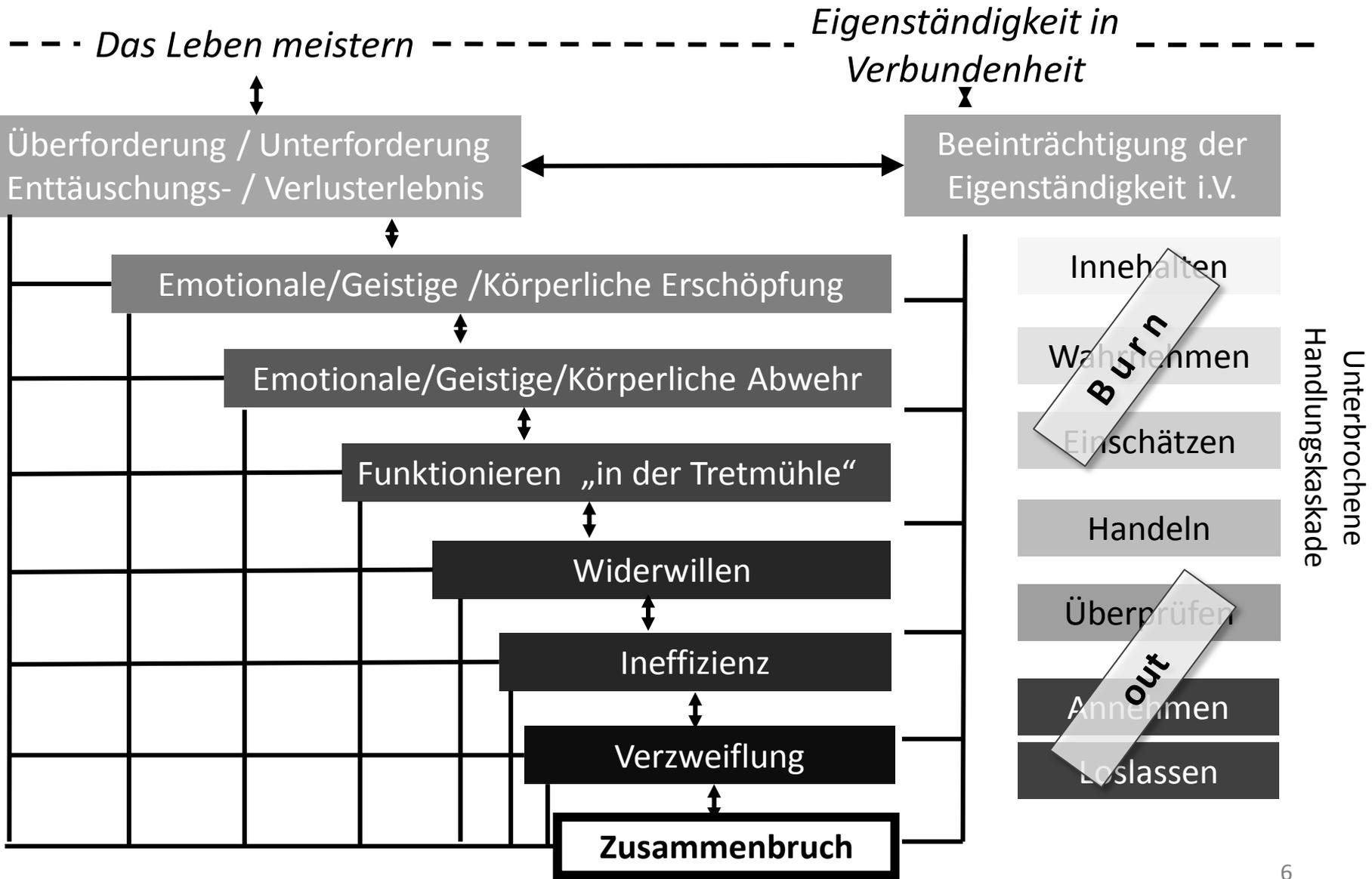
1. *Arbeitsmenge.* **„Work Load“**
2. *Möglichkeit der Einflussnahme auf die Arbeitsabläufe.* **„Control“**
3. *Belohnung und Anerkennung.* **„Reward“**
4. *Arbeitsklima und Kollegialität.* **„Community“**
5. *Transparenz und Gerechtigkeit.* **„Fairness“**
6. *Die mit der Arbeit verbundene Sinnhaftigkeit und Wertehaltung.* **„Values“**



Ergänzt die gängigen Theorien durch die Betonung fehlender Befriedigung von Grundbedürfnissen

insbesondere

- *Erholung/Pausen*
- *Zuwendung*
- *Bewegung*



Arbeitsumgebung

modif. Schneider 2013, Abb. 5-3, S. 212



- *Angemessene Einführung*
- *Stimmige Arbeitsbelastung*
- *Anregung: weder Unter- noch Überforderung*
- *Handlungs- und Entscheidungsspielraum (Professionelle Autonomie)*
- *Wertschätzung*
- *Transparenz*
- *Konsistenz*
- *Kollegiales Klima*
- *Professioneller Austausch in und außerhalb des Arbeitsplatzes*
- *Sinnhaftigkeit und Werterhaltung*



Burnout

1. *Anhaltende emotionale Erschöpfung*
2. *Anhaltende, vorher nicht vorhandene emotionale Aversion oder Zynismus gegenüber den Menschen ..., Widerwillen gegenüber der Arbeit*
3. *Effizienzverlust am Arbeitsplatz*

Depression

1. *Anhaltender Verlust der allgemeinen Lebensfreude, der Motivation und des Antriebs.*
2. *Anhaltender allgemeiner Verlust des Selbstwertgefühls mit Selbstvorwürfen oder Schuldgefühlen*
3. *Selbsttötungsgedanken*

DD Burn-out, Depression

Bauer 2013, S.111



Burn-out

Anhaltende emotionale Erschöpfung

emotionale Aversion o. Zynismus, Widerwillen

Effizienzverlust am Arbeitsplatz

Depression

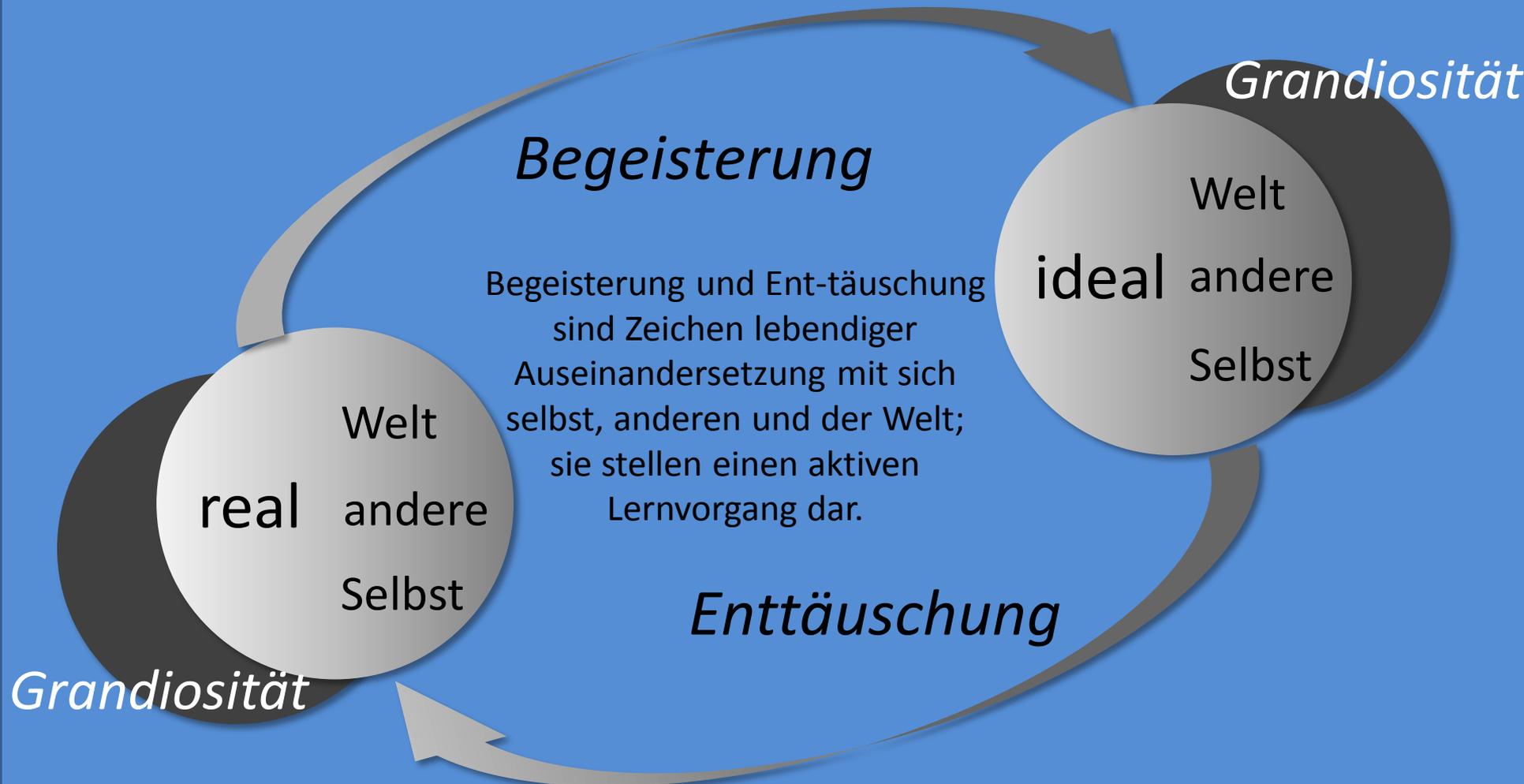
Anhaltender Verlust der allgemeinen Lebensfreude, der Motivation u. des Antriebs

Anhaltender allgemeiner Verlust des Selbstwertgefühls

Selbsttötungsideen

Begeisterung und Enttäuschung - Grandiosität

Schneider 2013, Abb. 3-12, S. 102





Übergroße Arbeitsmenge
Widersprüchliche Vorgaben
Hoher Zeitdruck

Geringe Entscheidungsspielräume

*Liegt bei 15% aller Beschäftigten vor (Kivimäki u. Kollegen 2012):
Erhöhtes Risiko an Depression zu erkranken,
1,2 – 1,9 faches Risiko einer Koronaren Herzerkrankung*

Verausgabung – Anerkennung

„Gratifikationskrise“ nach Siegrist



Hohe Verantwortung
Arbeitsintensität
Zeitdruck
Widersprüchliche Anforderungen

Anerkennung

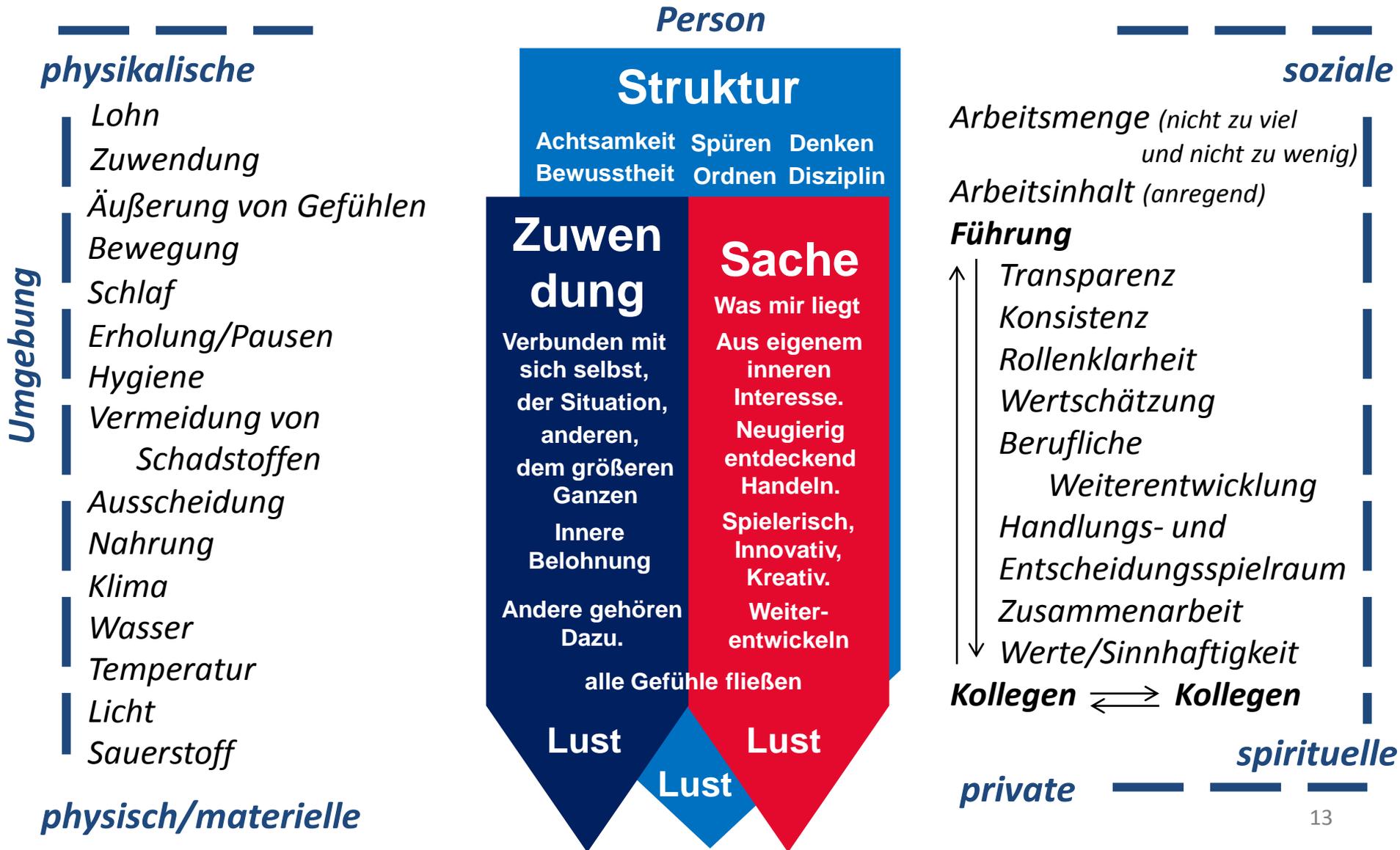
(finanzielle, nicht materielle, Arbeitsplatzsicherheit,
berufliche Entwicklungschancen)

*Liegt bei 9,3% aller Beschäftigten in Deutschland vor
(DAK Gesundheitsreport 2012):*

*Erhöhtes Risiko: Stresshormon-Immunsystem, Bluthochdruck, Depression 5fach,
Koronare Herzerkrankung 1 -2fach, Tod durch KHK 2,4 fach*

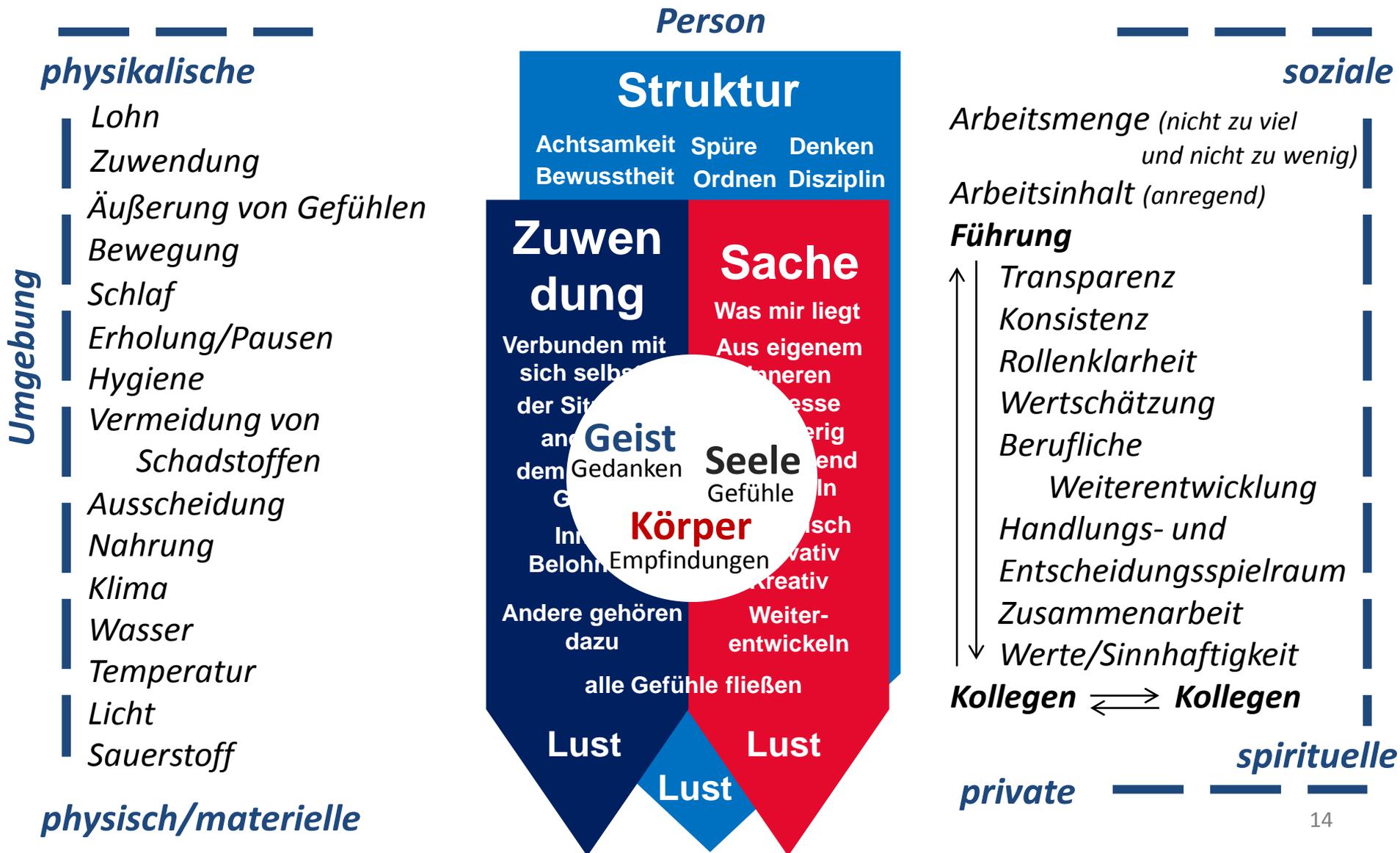
Wirkgefüge

Lustvoll arbeiten und leben



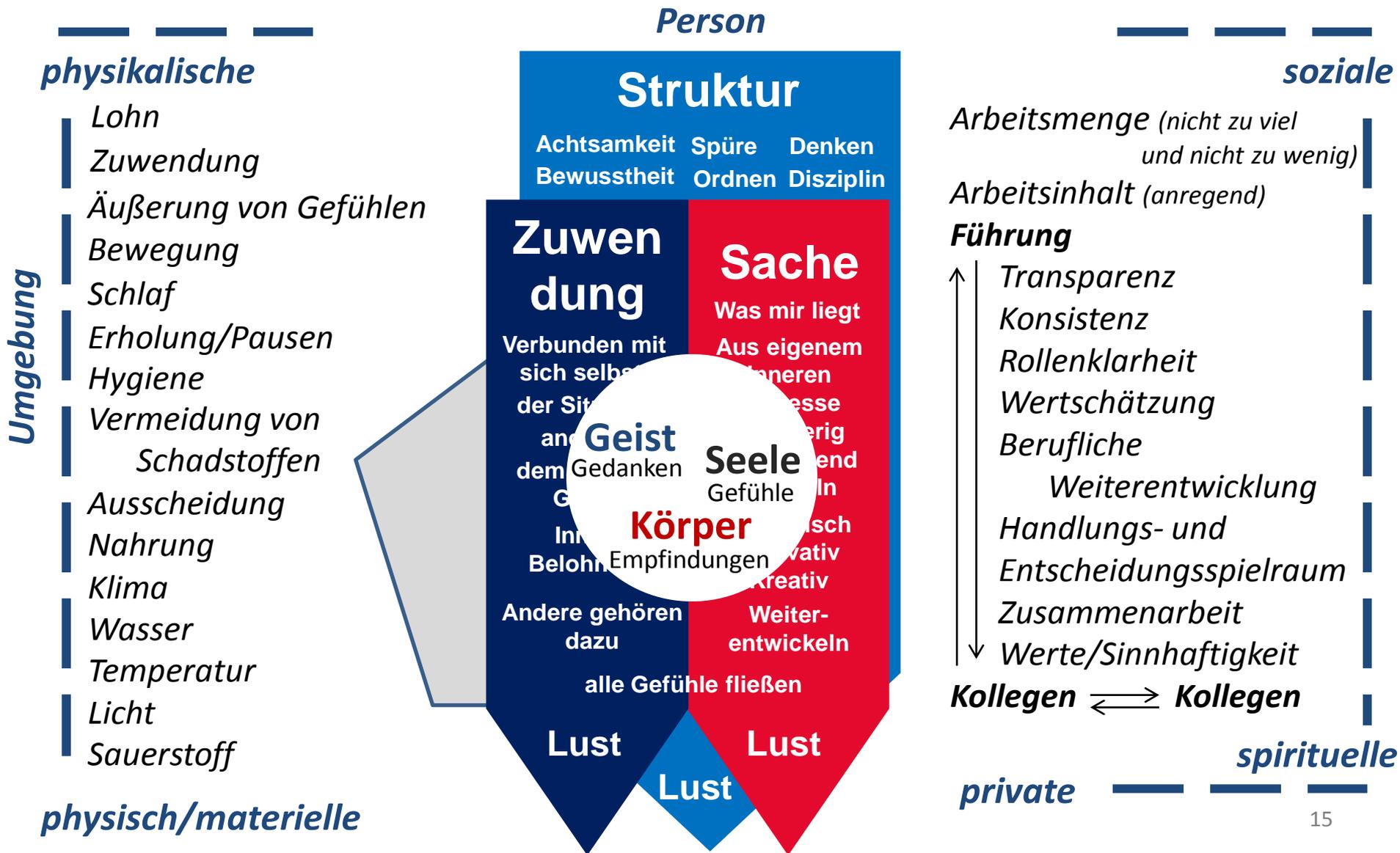
Wirkgefüge

Lustvoll arbeiten und leben



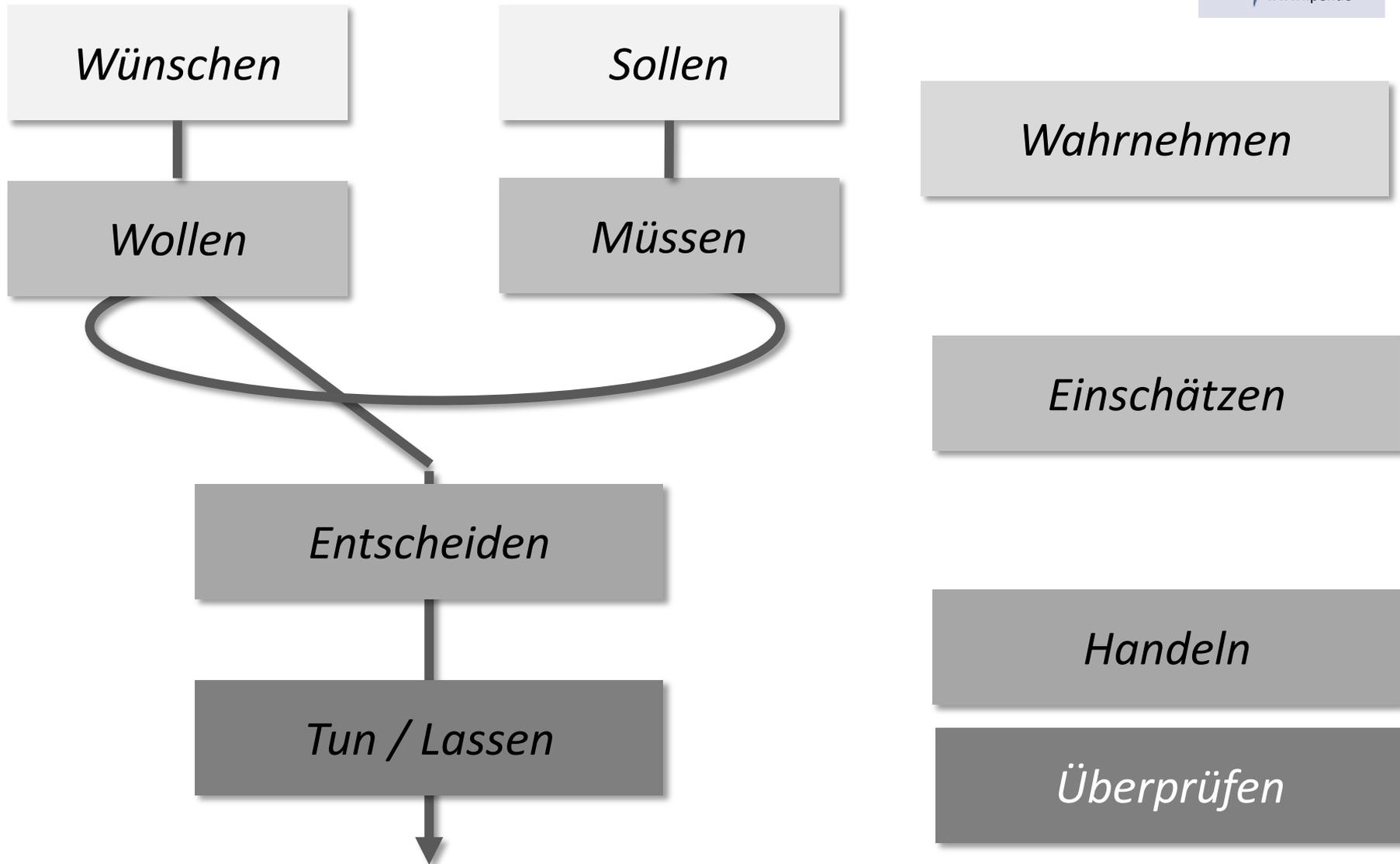
Wirkgefüge

Lustvoll arbeiten und leben





*Angemessene Arbeitsziele
Gesunder Ideal – Real - Prozess
Bewusstheit für Zuständigkeiten
Rollenbewusstheit
Angemessene Distanz und Nähe
Balance der Lebensbereiche
Befriedigung der Grundbedürfnisse
Persönliche Eigenständigkeit in Verbundenheit*



Veranschaulichung der Funktion von Struktur



*Dreißig Speichen treffen die Nabe/
Die Leere dazwischen macht das Rad.*

*Lehm formt der Töpfer zu Gefäßen/
Die Leere darinnen macht das Gefäß.*

*Fenster und Türen bricht man in Mauern/
Die Leere damitten macht die Behausung.*

*Das Sichtbare bildet die Form eines Werkes.
Das Nicht-Sichtbare macht seinen Wert aus.*

(Laotse, Tao Te King XI)

FRAGE



Welche Verbindung haben Sie zu Ihrem Körper? Welche Einstellung?

In welchen Situationen erleben Sie Ihren Körper angenehm und lustvoll?

Was erleben Sie dann?

Was spüren Sie?

Was denken Sie?

Welche Empfindungen und Gefühle nehmen Sie wahr?

Lust



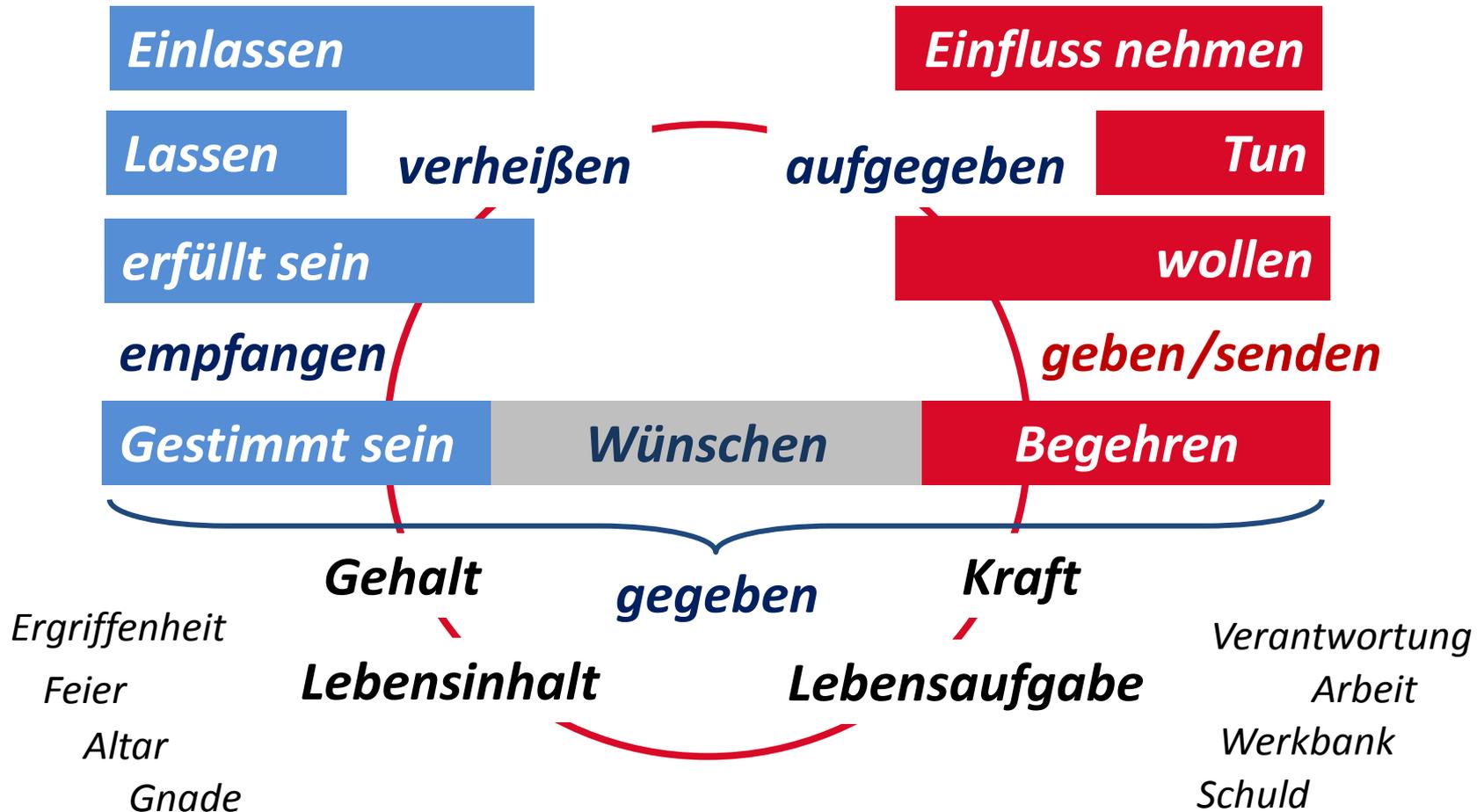
- *Lust entsteht aus einem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele!*
- *Lust ist Empfindung, Gedanke, Gefühl und Tat!*
- *Lust*
 - *gelebt mit Bewusstheit,*
Entscheidungsfreiheit und Verbundenheit –
ist Genuss!

Arbeit u. Erwerbsarbeit



- *Ideologien*
- *Mythen (Glaubenssätze)*
- *Wissen*

Tanz des Lebens modif. nach Moor 1971





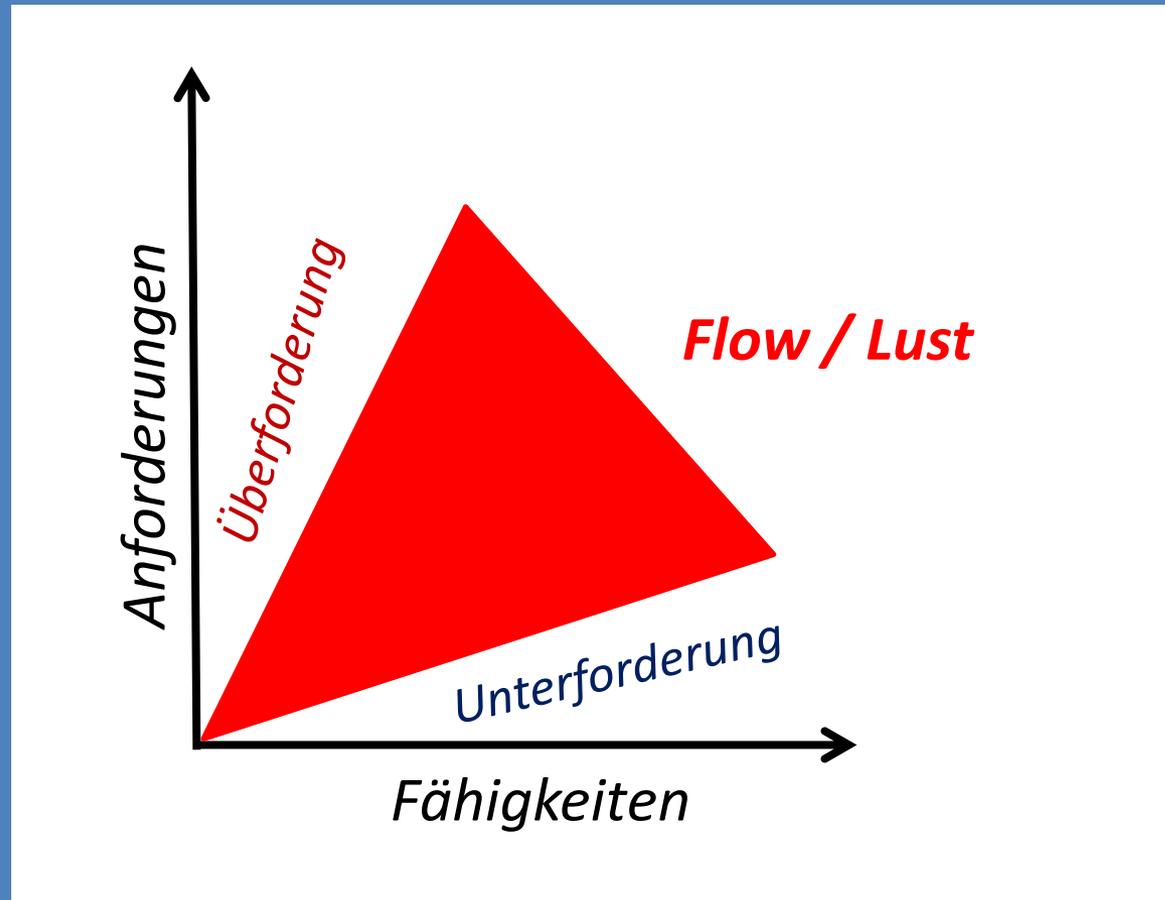
„Der Lebensinhalt, der erfüllende und innerlich reich machende Gehalt, um den es in der Arbeit gehen muss, wenn sie das Leben „köstlich“ machen soll, kann nur dem empfangenden Gemüt, dem aufgeschlossenen Herzen geschenkt werden.“

im Fluss sein / Flow

modif. nach Csikszentmihalyi 2010



Spaß
Lust
Schaffenskraft
Mitten in meiner
Kraft
Fokussierung
Zentrierung
Im Fluss sein
Steuerung
Gelassenheit
Leichtigkeit



Austauschgruppen



- *Wer bin ich?*
- *Was ist das Bemerkenswerte für mich in dem Vortrag?*
- *Wie sehe ich den Zusammenhang von Begeisterung /Burnout und die Entwicklung von Ich-, Selbst- und Selbstwertgefühl?*
- *Welche Rolle spielt das „In-Beziehung-Sein“ bei der Entwicklung des Burn-out-Syndroms?*



Dynamisches Handlungspentagon

Schneider 2013,
Abb. 4-23, S. 160

Kontakt

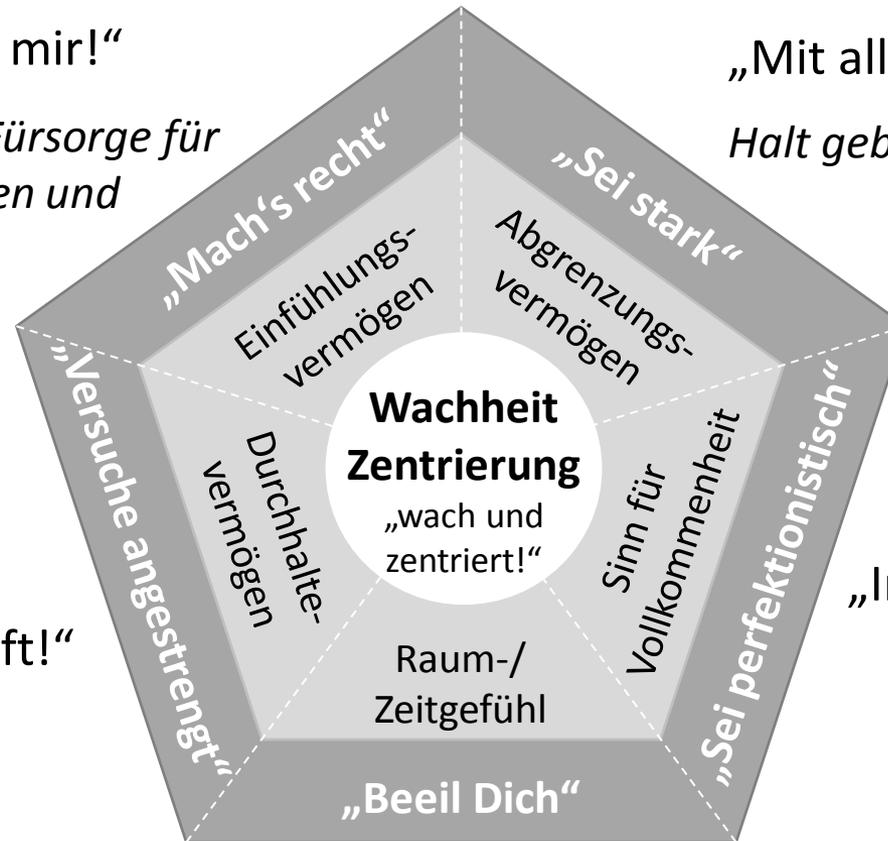
Situation – Andere - Selbst

„Stimmig zu mir!“

*Einfühlend, Fürsorge für
Empfindungen und
Gefühle*

„Mit all' meinen Sinnen!“

*Halt gebend Empfindungen
und Gefühle wahr-
nehmen*



Kraft

„Nach
meiner Kraft!“
Spielerisch

Technik

„In meiner Weise!“
Heiter, Gelassen

Rhythmus

„In meinem Rhythmus“
besonnen

Geschwindigkeit

„In meinem Tempo!“
Raum gebend da SEIN

Bedürfnisbefriedigungsdefizit + Stress

0 Meisterschaftsebene

Eustressverhalten

Gegenantreiberverhalten
„Aufbäumen“

Disstressverhalten 1°

+ /- /- Haltung

Ärger, Rache, Triumph,
Vorwurf, Trotz

Endauszahlung

Disstressverhalten 3°

-/-/- Haltung
alte Gefühle

Verzweiflung,
Zusammenbruch,
Krankheit

1

Disstress-
verhalten

3

Antreiberverhalten

Disstressverhalten 1°

„Ich bin nur O.K., wenn ...“
„Du bist nur O.K., wenn ...“
„Sie ist nur O.K., wenn ...“

Gefühle werden vermieden

Einschärfungsverhalten

Disstressverhalten 2°

-/+ /+ Haltung
alte Gefühle

Beschämung,
Schmerz,
Scham

5

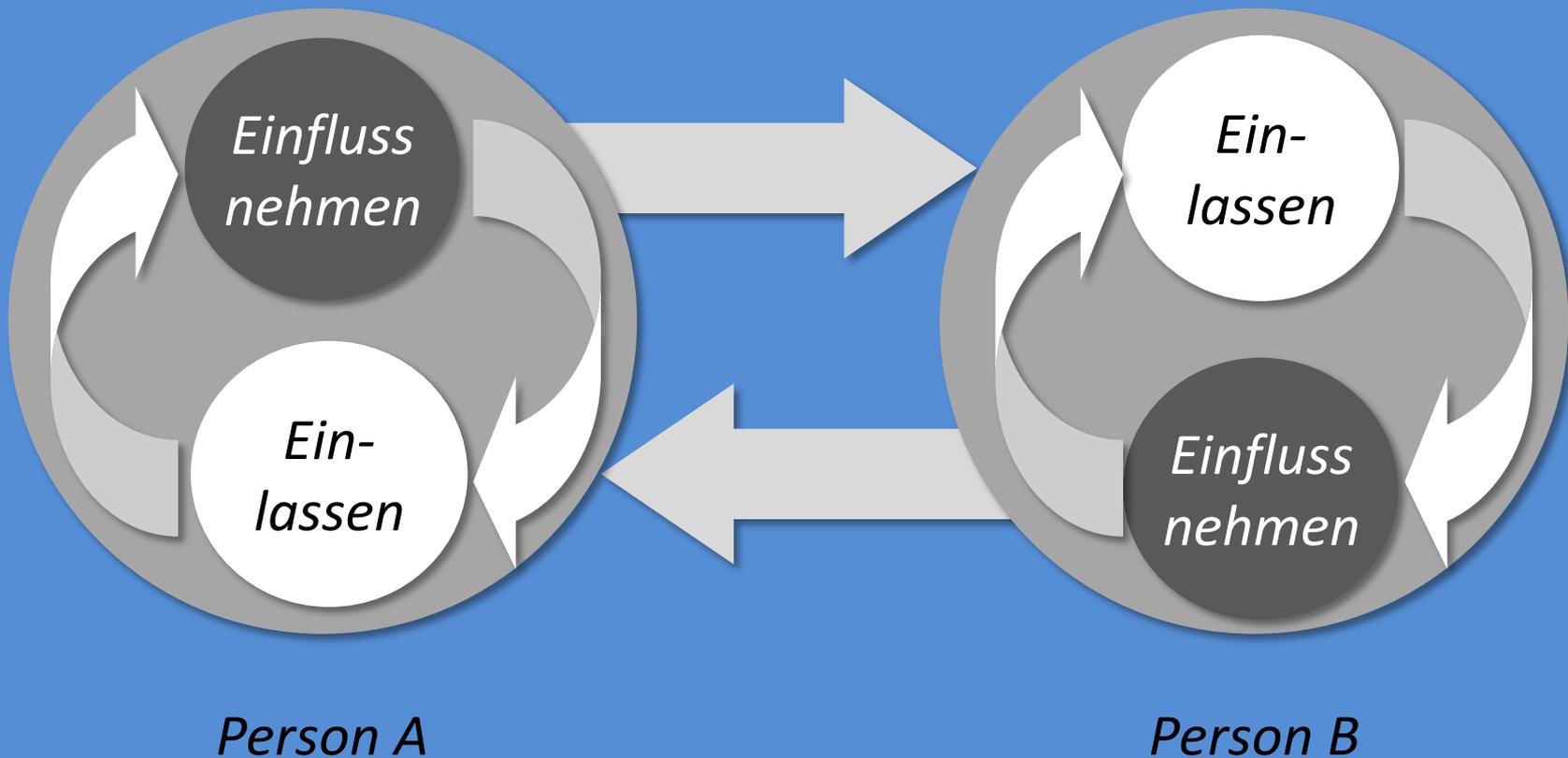
Verletzungen in der Lebensgeschichte

Disstressverlauf

Schneider 2013

Zügel der Macht

Schneider 2013, Abb. 4-4, S. 128

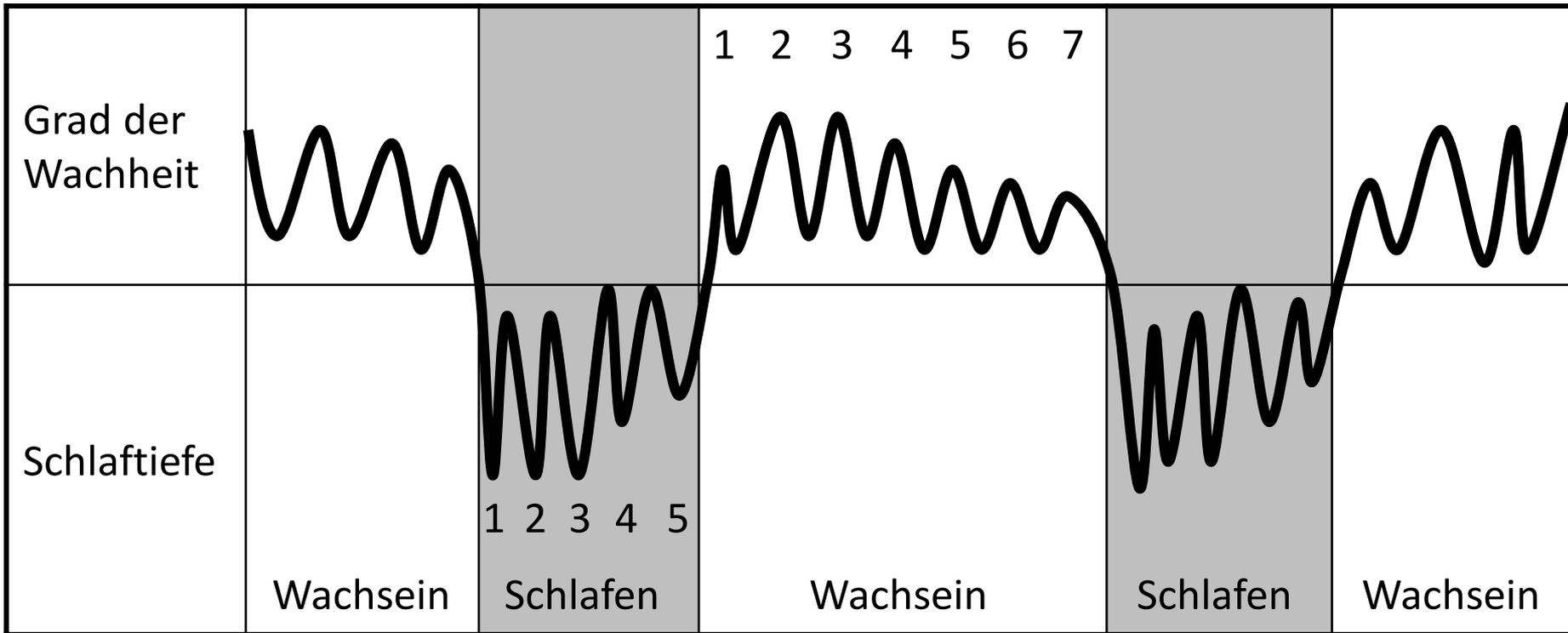


Wach-Schlaf-Rhythmus und ultradiane Rhythmen

Schneider 2013, Abb. 3-5, S. 84



7 Leistungs-Pause-Rhythmen

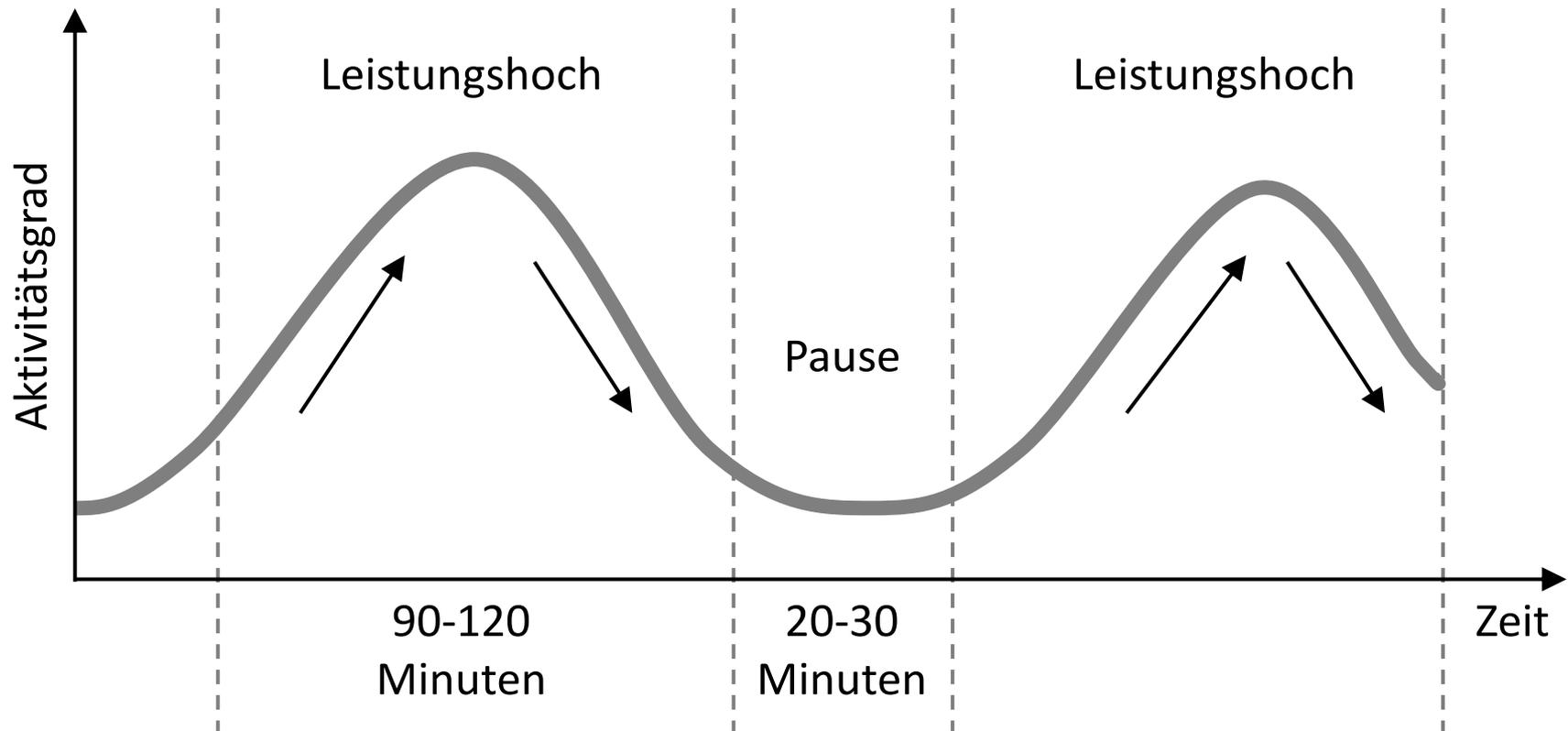


5 REM-

Tiefschlaf-Rhythmen

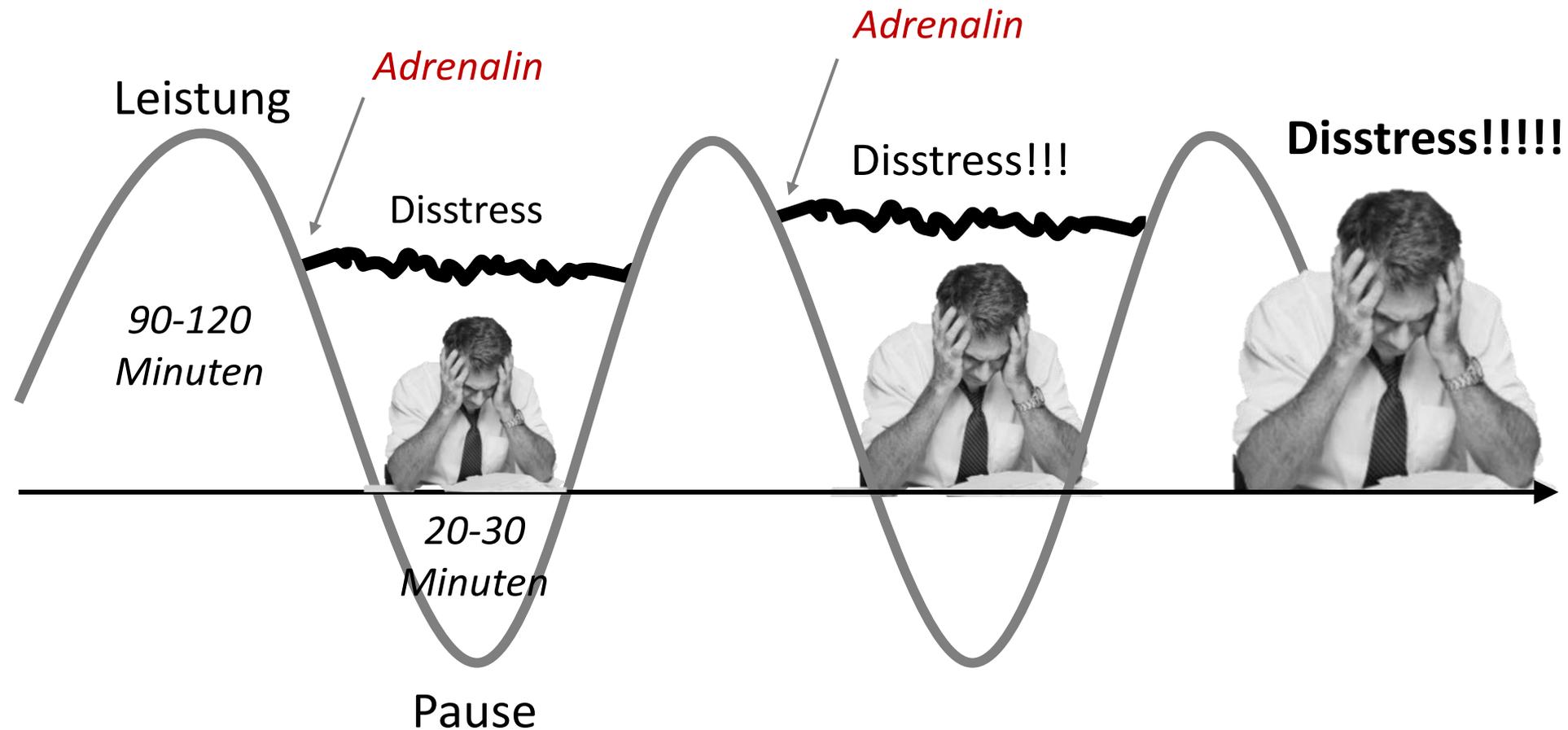
Natürlicher Leistungs-Pause-Rhythmus

Schneider 2013, Abb. 3-4, S. 83



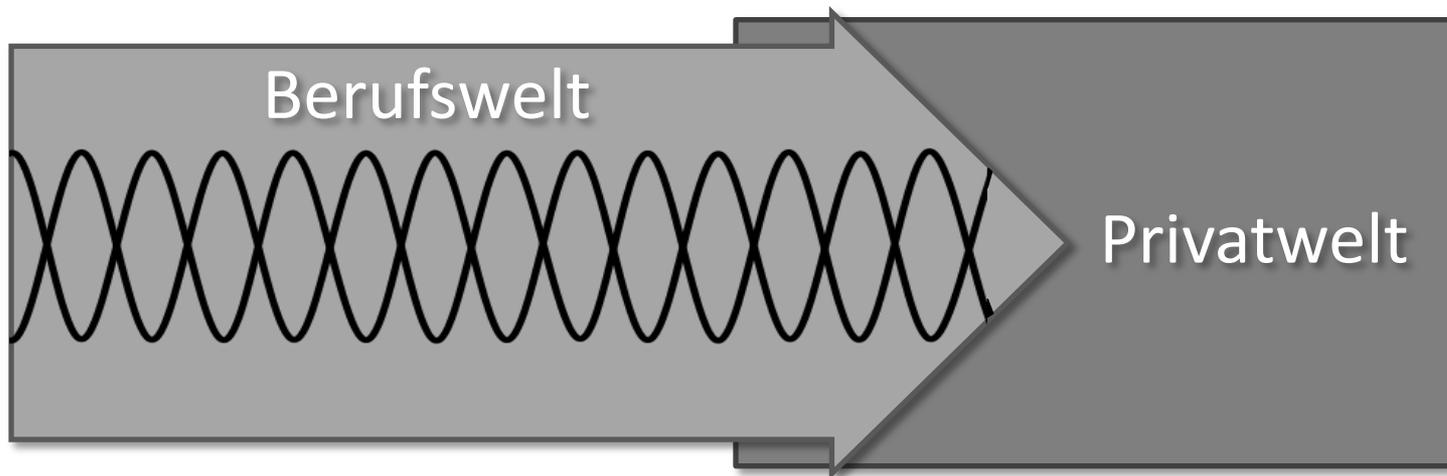
Übergehen von Pausen

Schneider 2013, Abb. 3-6, S. 85



Pausenverschiebung

Schneider 2013, Abb. 3-7, S. 86



FRAGE



- *Was habe ich erlebt, erfahren?*
- *Was hat mich berührt, angesprochen, angeschaut?*
- *Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen?*
- *Was ahne ich für meine Zukunft?*
- *Was werde ich direkt umsetzen?*
 - *Was später?*
- *Welche Hilfen werde ich für mich in Anspruch nehmen?*
- *Was kann ich für mich als professionelle Begleiterin, professioneller Begleiter, umsetzen?*



- Antonowsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.* (A. Franke, Hrsg.) Tübingen: dgvt-Verlag.
- Bauer, J. (2013). *Arbeit. Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht.* München: Karl Blessing.
- Czikszentmihalyi, M. (2010). *Flow der Weg zum Glück.* Freiburg: Herder.
- Karasek, R. A. (1981). Job decision latitude, job demands and cardiovascular disease: a prospective study of swedish men. *American Journal of Public Health* 71, S. 694-705.
- Levin, P. (1982). The Cycles of Development. *Transactional Analysis Journal*(12/2), S. 129-139.
- Lowen, A. (1979). *Lust - Der Weg zum kreativen Leben.* München: Kösel.
- Moor, P. (1971). *Das Spiel in der Entwicklung des Kindes. Entfaltung des Unbewussten im Spielverhalten.* Ravensburg: Otto Maier Verlag.
- Schneider, J. (2009). Meisterschaft - Prinzipien und Merkmale gelingenden Handelns. (U. Müller, Hrsg.) *Zeitschrift für Transaktionsanalyse* 3, S. 219-233.
- Schneider, J. (2013). *Burnout vorbeugen und heilen. Erfolgreich arbeiten - erholt in den Feierabend.* Paderborn: Junfermann.
- Schneider, J. (2003). Vor Freude weinen- Das Zeitintegrationsmodell. (U. Müller, Hrsg.) *Zeitschrift für Transaktionsanalyse*, 1/2003, S. 36-56.
- Siegrist, J. u. (2009). *Psychosoziale Arbeitsbelastungen und Gesundheit bei Erwerbstätigen: Eine europäische Vergleichsstudie.* Hans Böckler Stiftung.