



## Burnout hat viele Gesichter...

Impulse für eine professionelle  
Selbstfürsorge und Verantwortung für die  
MA

# Vorstellung Matthias Könnig

- Lebenslagencoach beim pme-Familienservice
- Systemischer Berater, Theologe, Trainer
  - Führungskräftecoaching
  - Konfliktklärung
  - Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz



# Was erwartet Sie?

- Wissenswertes zu den Themen Selbstfürsorge und psychische Gesundheit
- Burnout verstehen und damit umgehen...
- Ihre Meinungen und Erkenntnisse



## Elemente einer gesunden Selbstfürsorge:



Der Mensch als Säugetier mit Gehirn!

# Unser Gehirn



**Großhirnrinde:  
Ideen, Denken**

**Limbisches System:  
Gefühle**

**Stammhirn:  
Instinkte**

# Das autonome Nervensystem: Strampeln



- Aktivierung bei Unbehagen oder Gefahr
- Vorbereitung für Kampf oder Flucht
- Steigerung der Herzaktivität
- Adrenalinschub, später Kortisol
- Angst, Panik, Wut
- Bluthochdruck, Schlafstörungen, Gewichtszunahme,
- Verspannungen,
- erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten

# Auswirkungen im Arbeitsalltag

- Alltagsherausforderungen
- Erfüllung der normalen Aufgaben
- Außergewöhnliche Umstände wie Umstrukturierungen
- Zeiten vor und nach dem Urlaub
- Stellvertretungen
- Zusätzliche private Ereignisse, die herausfordern
- Gesundheitliche Beeinträchtigungen
- Konflikte
- Ängste



# Das autonome Nervensystem: Ertrinken



- Älteste Reaktionsmöglichkeit des Gehirns
- Shutdown, Notabschaltung,
- Benebelt, hoffnungslos,
- Energiesparmodus
- Gedächtnisstörung, Depression
- Chronische Erschöpfung

# Auswirkungen im Arbeitsalltag

- Arbeitsberge, die nicht abgearbeitet werden können
- Konflikte, die keinen Ausweg haben
- Führungskräfte/MA, die keine gemeinsame Basis finden
- Immer wiederkehrende „Bedrohungen“
- Starkes Kontrollverhalten
- Gewünschte Aufstiegsmöglichkeiten, die nie erfolgen
- Fehlende Strukturen
- Ausgrenzungen im Team



# Das autonome Nervensystem: Surfen



- Sicherheit und Verbundenheit
- Regelmäßiger Herzschlag
- Tiefer und voller Atem
- Nehme Gesichter offen auf
- Erweitertes Hörspektrum
- Bin organisiert und planvoll
- Produktiv, glücklich
- Intaktes Immunsystem
- Erholsamer Schlaf, gute Verdauung,
- Allgemeines Wohlfühl

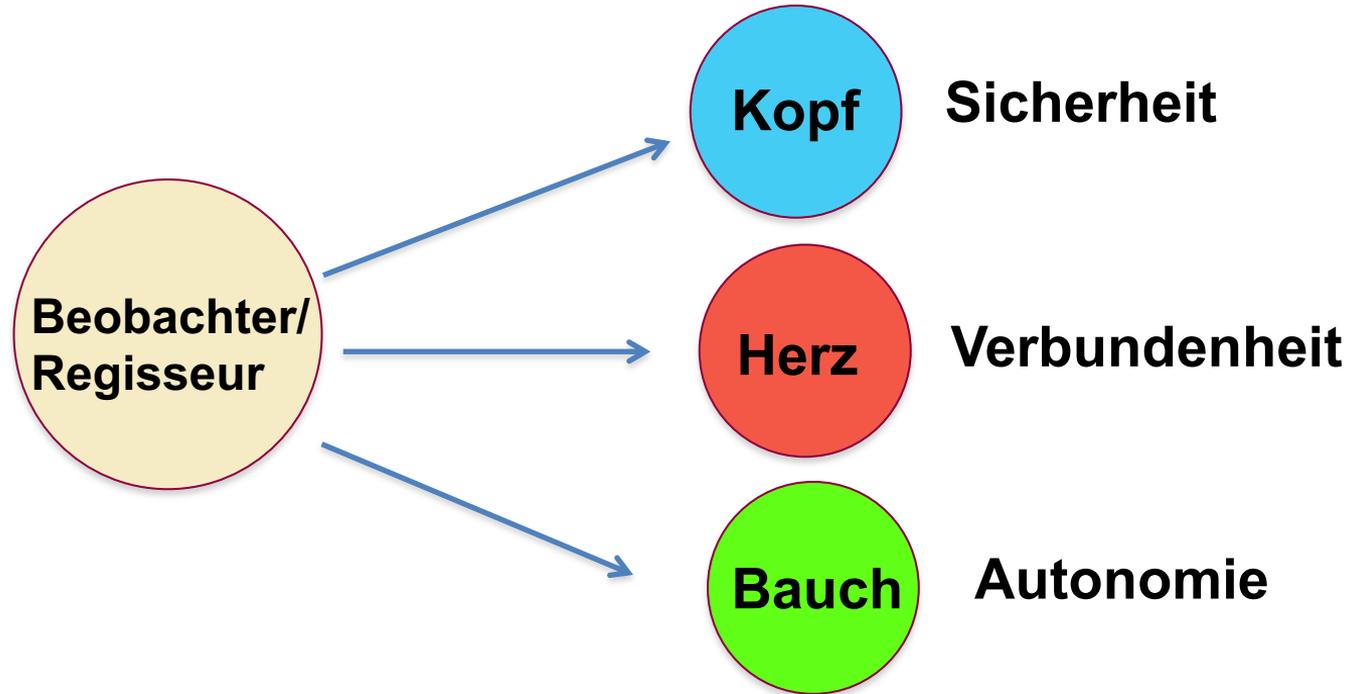
# Auswirkungen im Arbeitsalltag

- Sinnvolle Arbeit
- Wertschätzende Führungskraft
- Teamgeist
- Lebendige Firmenkultur
- Jubiläen, Geburtstage, Atmosphäre
- Freiräume
- Konfliktlösungskultur
- Empathie
- Persönlichkeitsorientierte Führung
- Zweitbeste Lösungen mögen

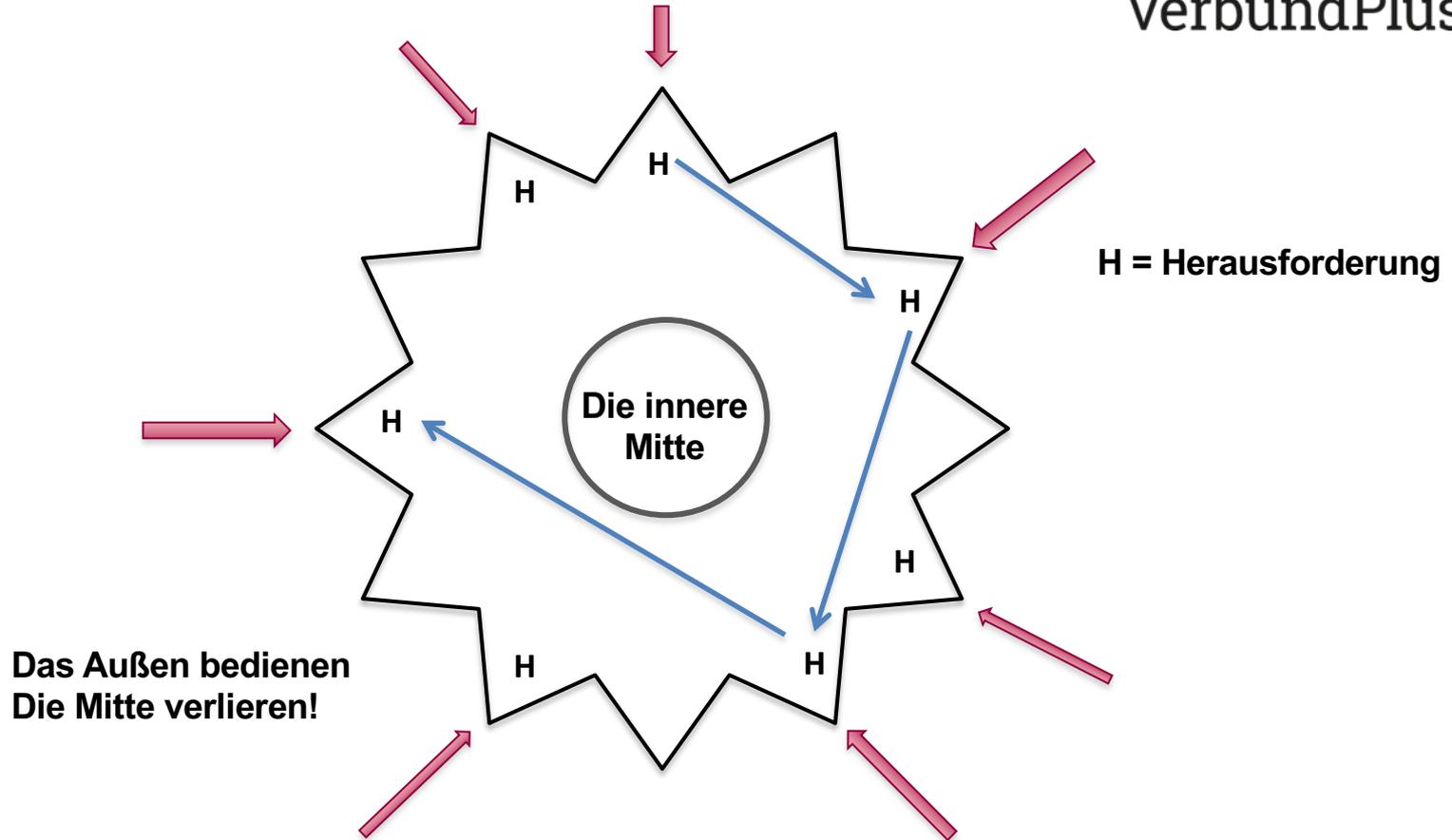


**Gibt es Fragen/Anmerkungen im Chat?**

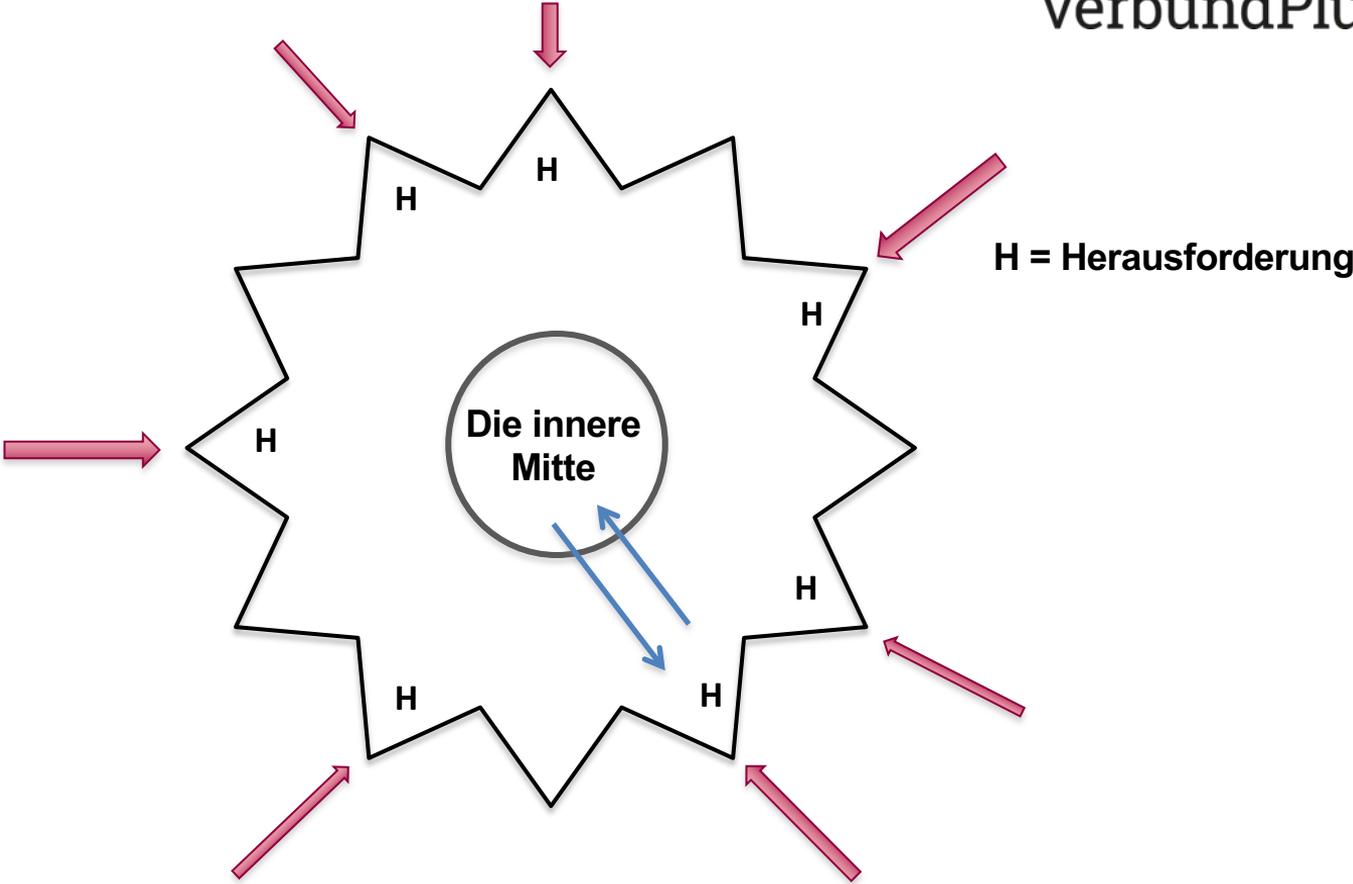
# Die menschliche Triade



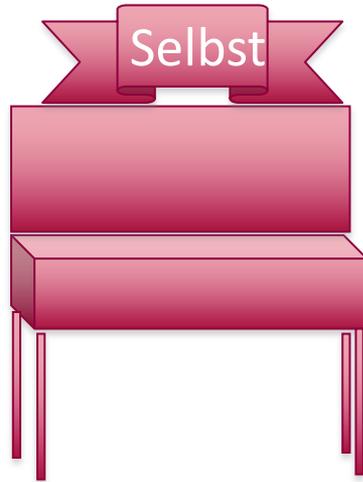
# Kohärenzmodell



# Kohärenzmodell



# Ihre „Selbststärkung“!



Der „Thron“ der  
Selbstermächtigung

- Selbstregulierung
- Selbstfürsorge
- Selbstbewusstsein
- Selbstvertrauen
- Selbstwirksamkeit

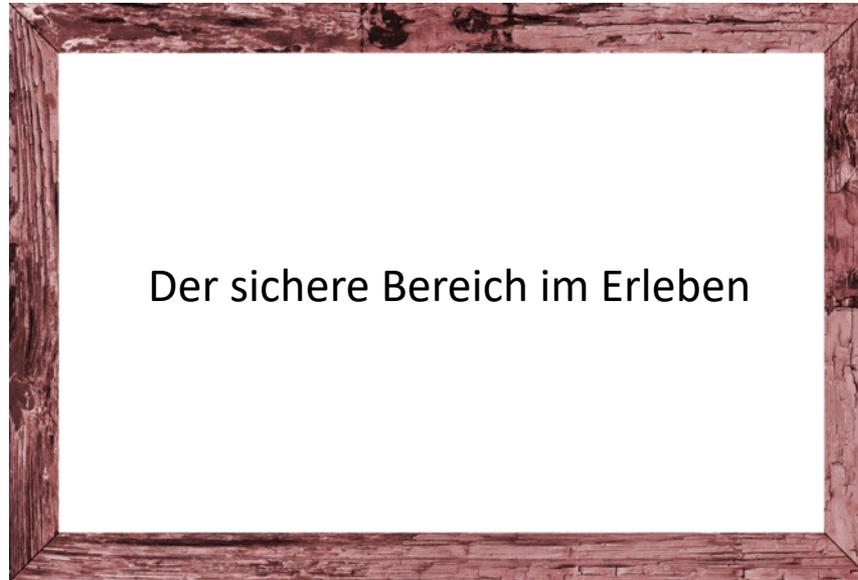
# Reaktionen im Stress

- Kampf
- Flucht
- Erstarrung
- Fawn



# Ihr Toleranzfenster

Bereich der Übererregung



Bereich der Untererregung



**Gibt es Fragen/Anmerkungen im Chat?**

Und wenn er da ist?



# Sie sind gefragt!

- Wie treibe ich mich selbst erfolgreich in ein Burnout!



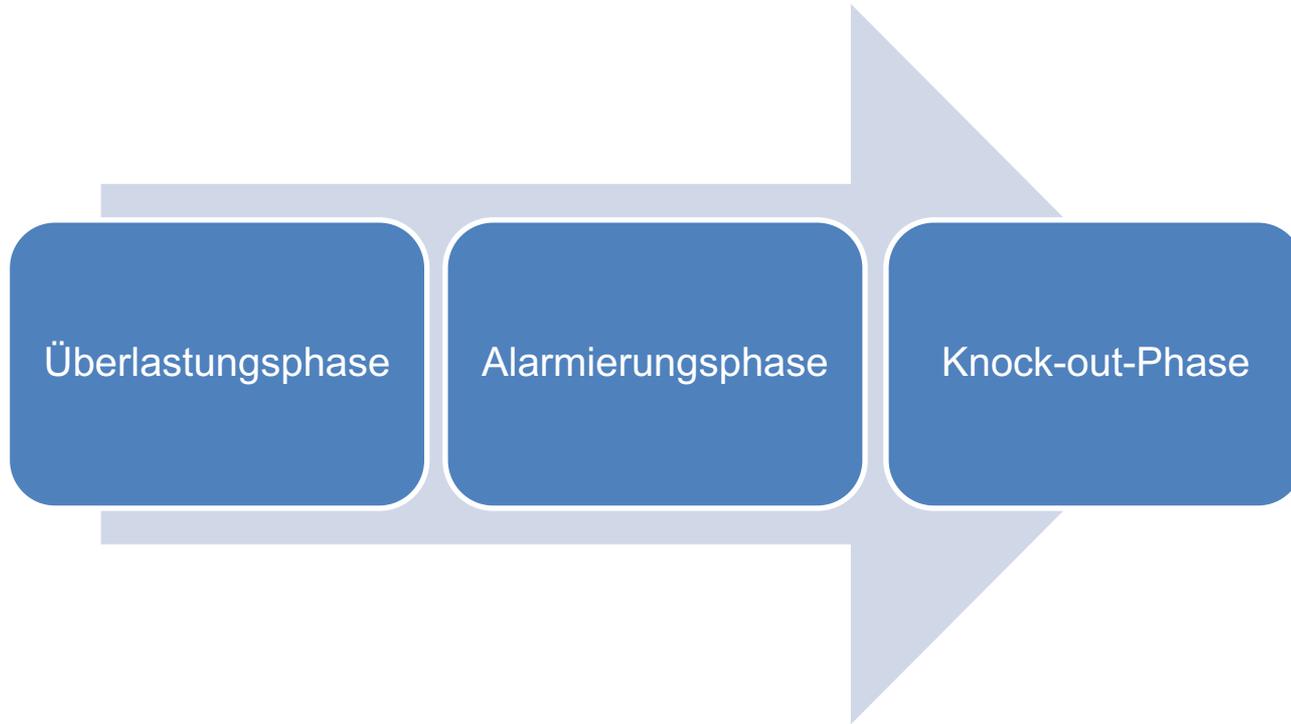
- Wie treibe ich meine MA erfolgreich dahin!

# Burnout

- Körperliche und emotionale Erschöpfung
- Depersonalisation (Entfremdung, Egal-Haltung)
- Reduzierte Leistungsfähigkeit

(ICD 11 seit Januar 2022)

# Die drei Burn-out-Phasen



# Die drei Burn-out-Phasen

## Überlastung – verstärkter Sympathikus

- Weniger Schlaf wird zur Norm
- Kompensation durch Essen und Trinken
- Konzentration auf Hauptbeschäftigungen
- Verleugnung der Überbelastung
- Keine Einsicht
- Abnahme der Sozialkompetenz
- Störungen und Konflikte in Beziehungen
- Infektanfälligkeiten,  
Verdauungsprobleme,
- Diffuse Dauerschmerzen



# Die drei Burn-out-Phasen

## **Alarmierung - Dauersympathikus**

- Starke Schlafstörungen
- Gedankliche Fixierung
- Eingeschränkte Selbstbestimmung und Entscheidungsfähigkeit
- Beeinträchtigung der Denkfähigkeit
- Teilweise lebensbedrohliche Einschränkung der Körperfunktionen



## Die drei Burn-out-Phasen

### **Knock-out – Parasympathikus erschöpft**

- Kreisende Gedanken um spezifische Probleme
- Massive Zukunftsangst
- Blockierte Steuerungsfähigkeit
- Hohe Antriebslosigkeit
- Gleichzeitig Unruhe und Abschaltung
- Emotionale Unausgeglichenheit
- Starke Beeinträchtigung der Konzentration, der Merk und Denkfähigkeit
- Diffuse Körpersymptome, Schmerzen und Verdauungsprobleme



## **Grundarbeitsfähigkeit**

- Mangelnde Pünktlichkeit
- Schlechtes Einhalten von Terminen
- Verminderte Durchhaltefähigkeit
- Verspätete Abgabe von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen
- Qualitative oder quantitative Einbußen
- Vermeiden von bestimmten Tätigkeiten
- Häufiges Nachfragen

# Mögliche Auffälligkeiten im Arbeitsleben

## **Sozialverhalten/Teamfähigkeit**

- Sozialer Rückzug
- Mangelnde Gesprächigkeit
- Übergroßes Misstrauen
- Verminderte Kritikfähigkeit
- Geringes Selbstvertrauen
- Unsicherheit und erhöhte Reizbarkeit
- Plötzlich wechselnde oder nicht einschätzbare Reaktionen

## Mögliche Auffälligkeiten im Arbeitsleben

### **Körperliche Symptome**

- Appetitlosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Unruhe, Schmerzen
- Vernachlässigung von Körperpflege und Kleidung

# Schlüsselsignal Veränderung

Verändertes Aussehen

Verändertes Leistungsverhalten

Veränderung im sozialen Kontakt



# Orientierung bei Gesprächen mit belasteten Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen

H

**Hinsehen** → zeitnah ansprechen + Unterstützung anbieten

I

**Initiative ergreifen** → erneut ansprechen + Lösungsmöglichkeiten sammeln

L

**Leitungsfunktion wahrnehmen** → konkrete Arbeitsziele vereinbaren + Erwartung an therapeutische Unterstützung formulieren

F

**Führungsverantwortung ausüben** → Fördern + Fordern + schriftliche Vereinbarungen

E

**Experten einbeziehen** → möglichst frühzeitig

# Helfersystem - Führungskraft

Betriebsarzt,  
Betriebsrat,  
Sozialarbeit

sozialpsychiatrischer  
Dienst, Therapeuten,  
Beratungsstellen,  
Ärzte

Internet,  
Telefonseelsorge,  
Selbsthilfegruppe

Angehörige,  
KollegInnen, Freunde,  
Nachbarn

# Passende Sichtweise und Umgang: Mitarbeiter\*in in Not

- Aktiv zuhören und Fragen stellen
- Es braucht viel Zeit!
- Sowohl ich als auch der MA können „im Säugetierzustand“ sein. Es zeigt sich eine Not.
- Akzeptanz: Alles darf sein. Es ist wie es ist. Es gibt nichts zu tun.
- Die Bedürfnisse dahinter sehen.
- Der erste kleine, aber hilfreiche Schritt
- Auf positive Ausnahmen achten und verstärken
- Mit Skalierungen arbeiten



**Gibt es Fragen/Anmerkungen im Chat?**

A person is walking away from the camera on a path covered in fallen autumn leaves. The path leads into a misty forest where sunlight filters through the trees, creating a warm, golden glow. The person is wearing a dark jacket and a red hat. The overall atmosphere is serene and peaceful.

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**