# Stress, Burnout und Resilienz

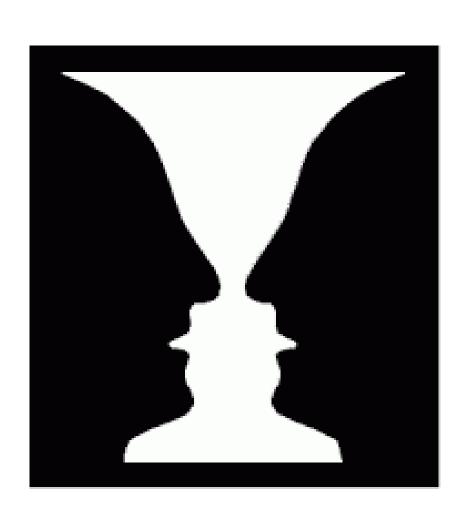
Was die Gehirnforschung zum Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit beitragen kann

> Berthold Langguth Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bezirksklinikum, Universität Regensburg

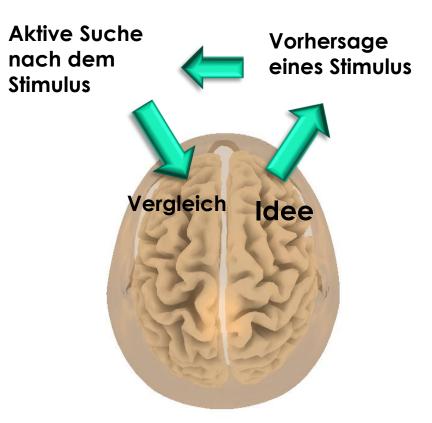
# Was stresst uns?

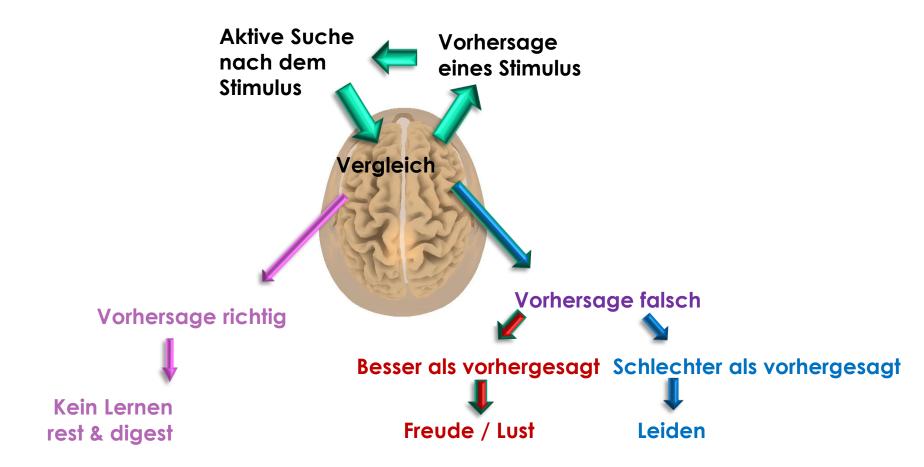


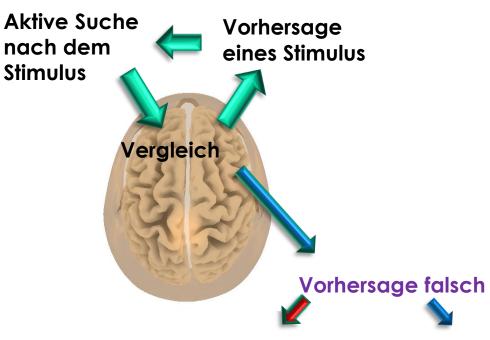
# Wie funktioniert unser Gehirn?



#### Generierung von Konzepten







"heiß" "kalt"



Besser als vorhergesagt Schlechter als vorhergesagt



"Richtung ändern"

#### Wir haben ein Gehirn...

# ....um Vorhersagen über unsere Umwelt zu treffen



Wenn sich unsere Umwelt verändert (und unsere Vorhersagen nicht mehr zutreffen)

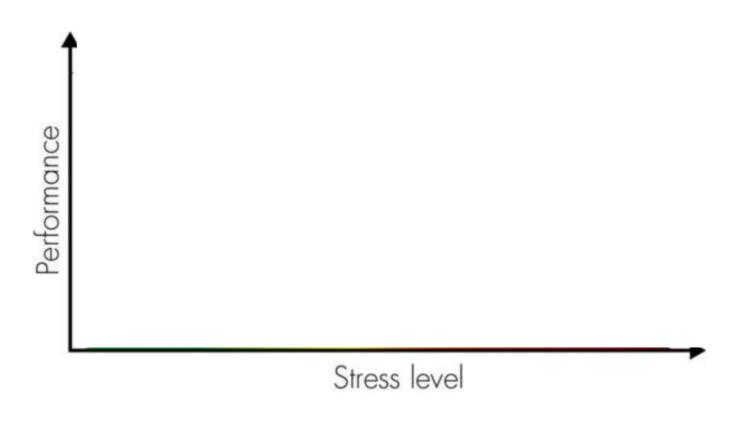
- lernen wir
- geraten wir in Stress

# Was fordert uns derzeit?

- Corona
- Krieg in der Ukraine
- Steigende Preise
- Informationsflut
- Globalisierung
- ...
- ...
- ...

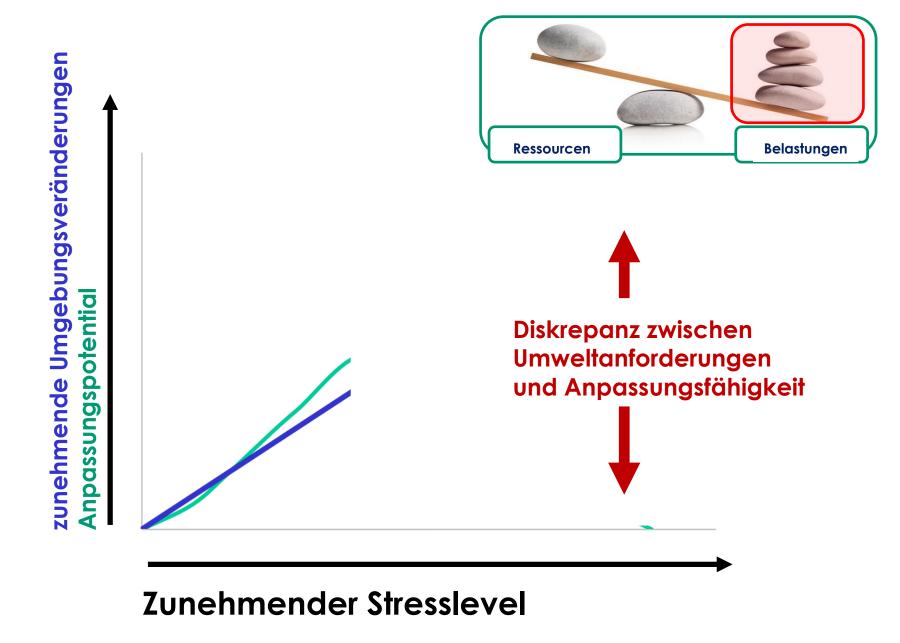
# Unsicherheit

#### Welchen Einfluss hat Stress auf unsere Leistungsfähigkeit?



Bei welchem Stresslevel die maximale Leistungsfähigkeit erreicht ist, ist individuell sehr unterschiedlich

**Zunehmender Stresslevel** 

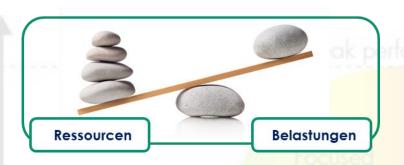


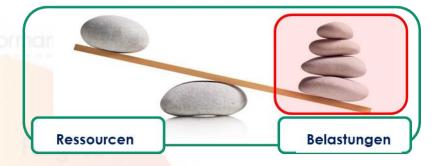
Manche Veränderungen stressen uns, andere nicht

Woran liegt das?



# Stress und Lernen

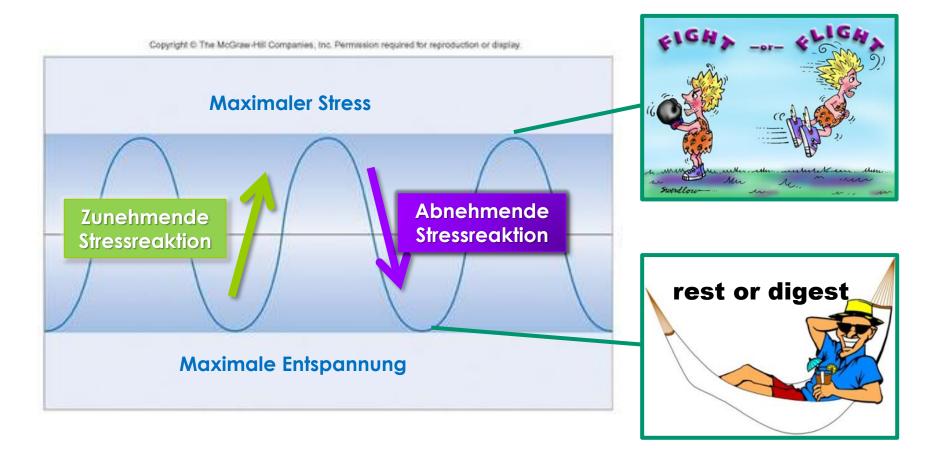


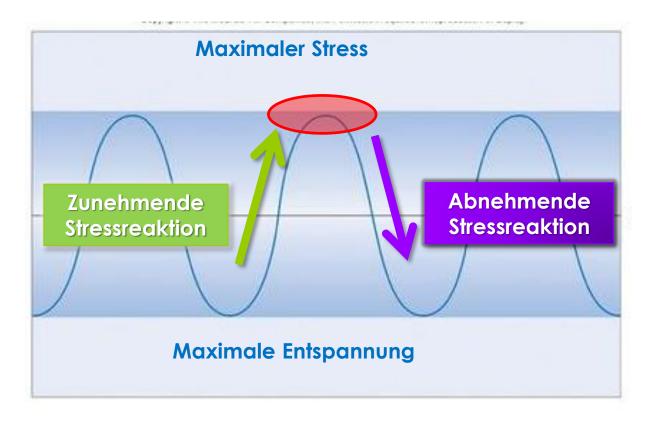


zunehmende Anforderungen führen zu einer **Zunahme der Leistungs- und Lernfähigkeit** 

zunehmende Anforderungen führen zu einer zunehmenden Überforderung und einer Abnahme der Leistungs- und Lernfähigkeit

# Wechselspiel von Stress und Entspannung





Wer aufhört besser zu werden, hört auf gut zu sein
Philip Rosenthal, Geschäftsführer Rosenthal 1958-1981

I want reforms continued without pause.

Hiroshi Okuda, CEO Toyota 1995-1999

Warum erleben wir die derzeitige Situation so stressig?



# Veränderung durch Digitalisierung



# Gehirn und Gigabyte

#### aber:

- Die Evolution ist langsam
- Unser Gehirn hat sich seit der Steinzeit nicht wesentlich verändert
- Fürs Überleben vorteilhaft sind Informationen zu Gefahr, erfolgreicher Jagd und zur Paarung

"Sex and Crime"





# Gehirn und Gigabyte

- pro Sekunde erreichen 11 Mio Bits an Informationen unser Gehirn
- 11 Bits/Sekunde erreichen das Bewußtsein
- 99,9999 % aller Reize werden auf dem Weg zum Bewusstsein aussortiert

#### aber:

- Die Informationen werden nicht nur mehr, sondern sind darauf ausgerichtet, Aufmerksamkeit zu erzielen
- Soziale Medien werden stetig optimiert, um den "Türsteher des Bewußtseins" zu umgehen





# Was können wir tun?

- Konsum beunruhigender Berichterstattung vermindern
- Orientierung an sachlicher Information
- Auch positive Informationen berücksichtigen
- Handyfreie Zeiten und Räume
- Bewußter Verzicht auf die Informationsflut
- Langeweile aushalten





# Was können wir tun?

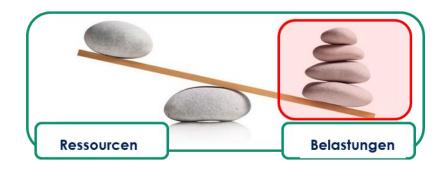
Faulenzen



Ruhe in der Natur suchen



# Was passiert, wenn wir die Balance verlieren?





#### **BURNOUT**

#### **Diese Warnzeichen**

#### solltest du ernst nehmen

# Deine Emotionen spielen verrückt

- Du distanzierst dich von deinem Job
- Du fühlst dich oft ängstlich
- Du fühlst dich schuldig, Job und Mitmenschen nicht gerecht zu werden
- Du hast das Gefühl, keine Kontrolle zu haben
- Du fühlst dich innerlich leer

**Aber:** Burnout zeigt sich bei jedem Menschen anders. Deshalb: Wenn du Warnzeichen an dir entdeckst, wende dich an Fachärzt:innen. Nur sie können eine Diagnose stellen.



#### Dein Verhalten ändert sich

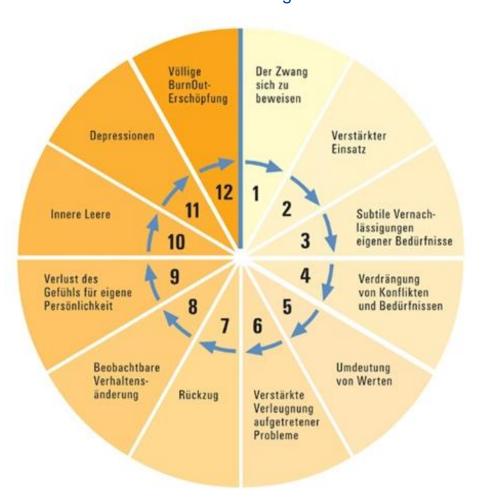
- Deine Leistungsfähigkeit nimmt ab
- Du bist schnell gereizt
- Du verlierst den Überblick oder bist vergesslich
- Private Verabredungen stressen dich

#### Dein Körper schlägt Alarm

- Du bist oft erschöpft
- Du hast Schlaf- und Konzentrationsprobleme, Kopf- und Magenschmerzen
- Das Wochenende bringt dir kaum Erholung
- Du kränkelst oft
- Deine Muskeln sind verspannt oder schmerzen

Das 12 - Phasen - Modell (1992)

Nach HJ. Freudenberger und G. North



# **Hohe Arbeitsbelastung Eustress? Dysstress? Demotivation Erschöpfung** Vulnerabilität? Coping? **Burn-out Depression**

Ist ein Alarmzeichen; eine Symptomkonstellation die signalisiert, dass jemand mit den Belastungen nicht mehr zurecht kommt

#### **Einflussfaktoren**

- Arbeitsbedingungen
- Persönlichkeitseigenschaften
- Fehlende Unterstützung
- Schwierige Klientengruppen
- Privatleben ?
- Kompensationsstrategien ?
- Frühere Erfahrungen ?
- Komorbidität ?

Arbeitsüberlastung
Unkollegialität
Fehlende Anerkennung
Schlechte Bezahlung/Perspektive
Kontrollverlust
Kurze oder fehlende Erholungszeit





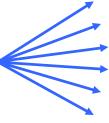
Ist ein Alarmzeichen; eine Symptomkonstellation die signalisiert, dass jemand mit den Belastungen nicht mehr zurecht kommt

# mehr zurecht kommt Idealismus

#### **Einflussfaktoren**

- Arbeitsbedingungen
- Persönlichkeitseigenschaften
- Fehlende Unterstützung
- Schwierige Klientengruppen
- Privatleben ?
- Kompensationsstrategien?
- Frühere Erfahrungen ?
- Komorbidität ?

"Ich habe zu lang zu viel für zu viele getan, mit zu wenig Rücksicht auf mich selbst"



Perfektionismus
Überschätzung
Zu hohe Erwartungen (Omnipotenz)
Zwanghafte Persönlichkeitsmerkmale
Altruismus



#### Ohne Veränderungen der Situation / der Einstellung:

- Tendenz zur Zunahme der Symptome
- Emotionale Erschöpfung (EE)
- Dehumanisierung (DP)
- Abnehmende Leistungsfähigkeit (PA)

(Maslach Ch. Hum Behav, 1976)



Gefühl der Energielosigkeit
Gefühl leer zu sein
Gefühl der Hilflosigkeit
Unzufriedenheit
Zunehmende Angst vor Konfrontation mit Arbeit
"Geschwächtsein" vor Dienstbeginn

#### Ohne Veränderungen der Situation / der Einstellung

- Tendenz zur Zunahme der Symptome
- Emotionale Erschöpfung (EE)
- Dehumanisierung (DP)
- Abnehmende Leistungsfähigkeit (PA)





# Wer ist gefährdet?

#### Im Prinzip: Alle

#### **Besonders:**

- Ehrgeizigen
- Perfektionisten
- Idealisten
- Einzelgänger
- Dünnhäutige
- Sensible

#### Früher:

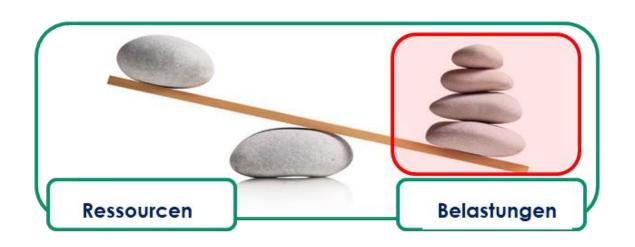
- Soziale Berufe(Ärzte, Pfleger,Lehrer, Priester ...)
- Hochbelastete(Manager)

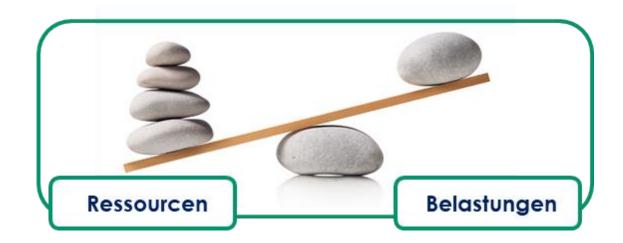
#### **Heute:**

- Alle Berufsarten
- Hausfrauen
- Helfende

# Was schützt vor Burn-Out?







# **Krise**

#### Krise wird überwunden

- Gestärkt aus der Krise hervorgehen
- Neue Kompetenzen
- Gemeinschaftsgefühl
- Selbstwirksamkeit
- "rest and digest"



Geringes Risiko für Burn-out

#### Krise wird nicht überwunden

- Krisenzustand wird Dauerzustand
- Chronische Stressreaktion
- Physiologische Reaktion dysfunktional
- Gefühl der Hilflosigkeit
- Andauerndes "fight and flight"



Hohes Risiko für Burn-out

# Resilienz



Zukunft planen



Optimismus



Akzeptanz



Lösungsorientierung



Opferrolle verlassen



Verantwortung übernehmen



Netzwerke aufbauen

#### Belastungen werden unterschiedlich wahrgenommen



Für unterschiedliche Menschen sind unterschiedliche Empfehlungen hilfreich



Erholungsinseln im Alltag



Achtsamkeit / Selbstfürsorge



Erfüllende Aufgaben



**Hobbies** 



Bewegung / Sport



Soziale Kontakte

Zukunft planen

Optimismus

Akzeptanz

Lösungsorientierung Opferrolle verlassen

Verantwortung übernehmen Netzwerke aufbauen

### Was trägt zur Resilienz bei

- Stressbelastung reduzieren
- Akkus aufladen durch positive Erfahrungen
- Akzeptanz (statt Schuldzuweisungen)
- Selbstwirksamkeit (statt Hilflosigkeit)
- Zusammenhalt (statt Spaltung)

### Wann ist professionelle Hilfe sinnvoll?

- Wenn man sich monatelang gleich schlecht fühlt
- Wenn man den Eindruck hat, dass sich nichts tut.
- Wenn Angehörige oder Freunde der Meinung sind, man brauche professionelle Hilfe.
- Wenn man sich sehr einsam fühlt
- Wenn man das Gefühl hat, alle bisherigen Anstrengungen hätten nichts gefruchtet.

