

burn out syndrom

Stressoren

persönliche Ressourcen
Anspruch an sich selbst

Burnout
anhaltende Erschöpfung

Ernährung

Krankheiten

Erklärung des Burnout-Syndroms

(Mit dem Job Demands-Resources bzw. Effort-Reward-Imbalance Modell nach Bakker*

Anforderungen
(„Energieverbrauch“)

- Aufmerksamkeit und Konzentration unter Zeitdruck
- Emotional belastende Situationen und Verhalten
- Körperliche Anspannung und Belastung
- Zunehmende Komplexität und steigende Ansprüche



Ressourcen
(„Energiequellen“)

- Wertschätzung und „gute“ Beziehungen (Zugehörigkeit)
- Erfolgserlebnisse (Leistungen) und Feedback
- Gestaltungsmöglichkeiten, Kreativität und Einfluss
- Persönliches Wachstum, Lernen und Ethik

Notwendige Kompetenzen

- Selbststeuerung und Volition
- Umsetzungskompetenz
- Selbstmanagement

*Arnold Bakker, *The Job Demands-Resources model: state of the art*,
in: *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 23 (2007), pp. 309-328

Somatisch

Anämie, Eisenmangel

Hypothyreose, Diabetes, Nebenniereninsuffizienz

Herzinsuffizienz, COPD

Niereninsuffizienz

Borreliose, HIV, Tuberkulose

Malignome, Lymphome, Leukämien

Entzündliche Systemerkrankungen

Degenerative Erkrankungen des ZNS

Obstruktives Schlaf-Apnoe-Syndrom, Restless-Legs-Syndrom

Medikamentennebenwirkungen

Psychosomatisch / Psychiatrisch

Chronic-Fatigue-Syndrom (CFS)

mehr als sechs Monate andauernde durchdringende Müdigkeit

nicht-organischer Ursache

bessert sich nicht durch Ruhe

Dysomnien

Neurasthenie

Somatisierungsstörungen

Depressive Störungen

Generalisierte Angsterkrankung

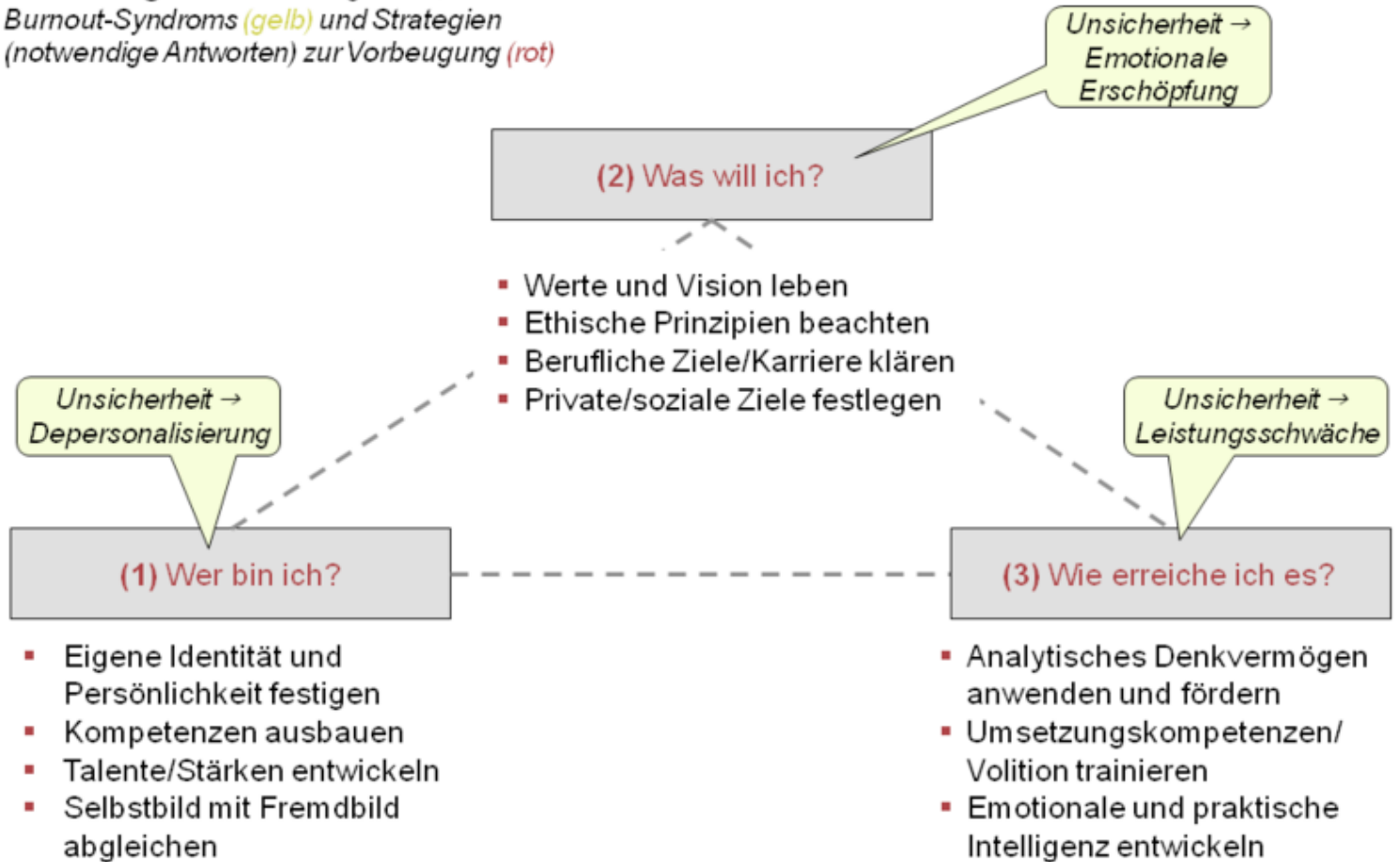
Posttraumatische Belastungsstörung

Essstörungen

Substanzmissbrauch (Alkohol, Tranquillizer)

Burnout-Vorbeugung (durch Ganzheitliche Selbststeuerung/Volition)

Erläuterung: Die drei wichtigsten Quellen des Burnout-Syndroms (*gelb*) und Strategien (notwendige Antworten) zur Vorbeugung (*rot*)



Quelle: Institut für Management-Innovation, Prof. Dr. Waldemar Pelz

Symptomatik	Substanzklasse	Wirkstoff	
Erschöpfung/Müdigkeit	Stimulanzien	Methylphenidat Modafinil	
Schlafstörungen	Benzodiazepin-Rezeptor-Agonisten	Zolpidem Zopiclon	
	Sedierende Antidepressiva	Amitryptilin Trazodon Mirtazapin Trimipramin	
	Muskuloskelettale Schmerzen	Nichtsteroidale Antirheumatika	Ibuprofen Diclofenac Mefenaminsäure
		Antidepressiva	Amitryptilin Venlafaxin Duloxetin
		Andere	Paracetamol Tramadol
Stressregulation	Sedierende Antidepressiva	Doxepin	
	Atypische Neuroleptika	Quetiapin Olanzapin	
	Benzodiazepine	Alprazolam Diazepam Lorazepam	

- Entlastung von Stressoren,
- Erholung durch Entspannung und Sport,
- Ernüchterung im Sinne einer Verabschiedung von externen Perfektionsvorstellungen

Ginseng
Johanniskraut
Passionsblume
Hopfen
Baldrian
Aromatherapie
Manuja
Coffein
Vitamine
Ibuprofen
Basenpräparate
Lavendel-präparate
dystologes
Paracetamol