

Gesundheits-Tag 2015

25. März 2015



Von Stress und Burnout zu sinn-voller Lebens-Balance

ein Vortrag von

Peter Stimpfle

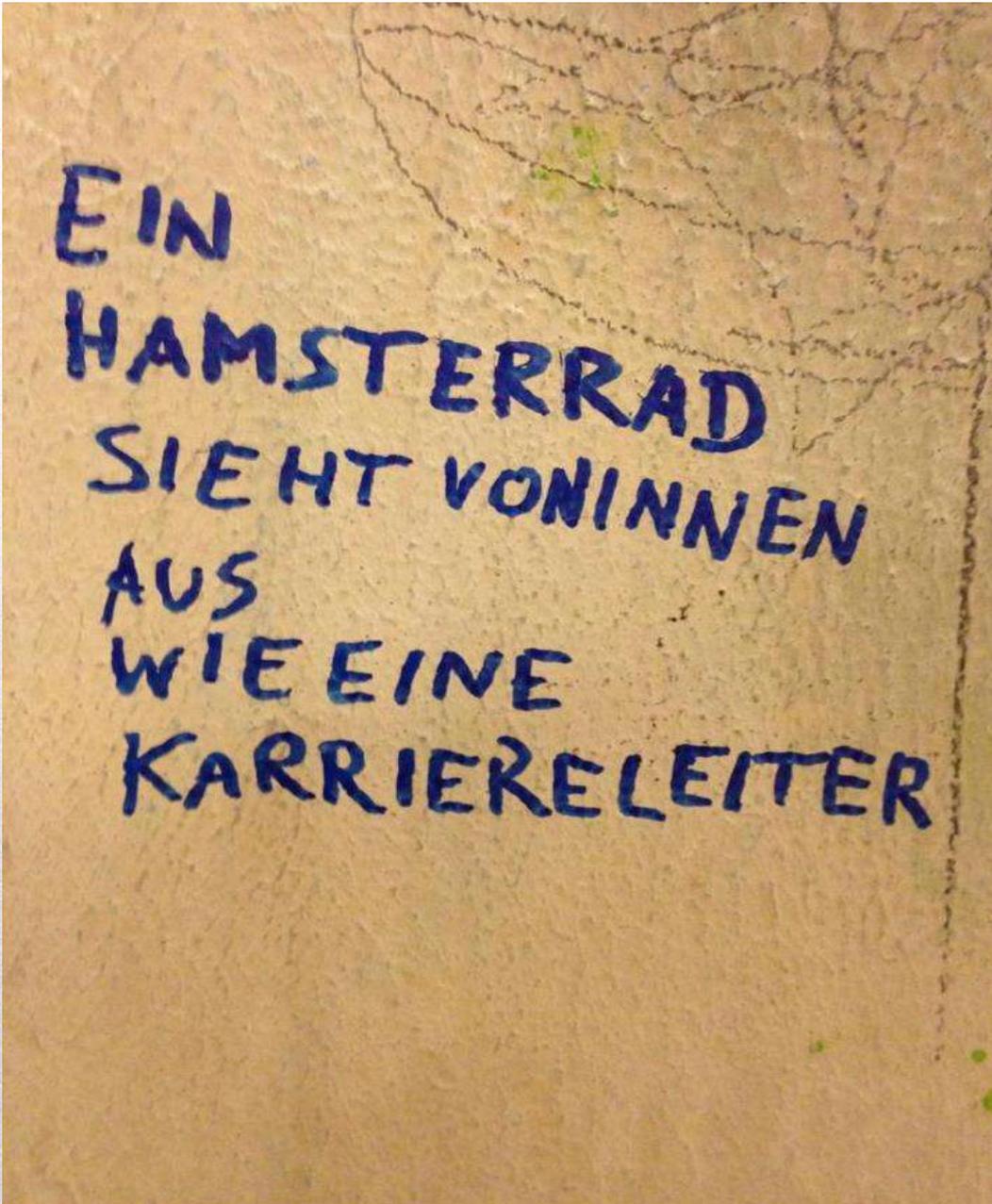
Dipl.-Psych. (Univ.), Dipl.-Soz.-Päd. (FH), Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut,
Systemischer Berater und Therapeut (ISTOB, SG), Klinischer Hypnotherapeut (MEG, ESH)

1

Ein Beitrag zum sinn-vollen, selbst-
respektierenden, wert-schätzenden,
acht-samen und konstruktiven

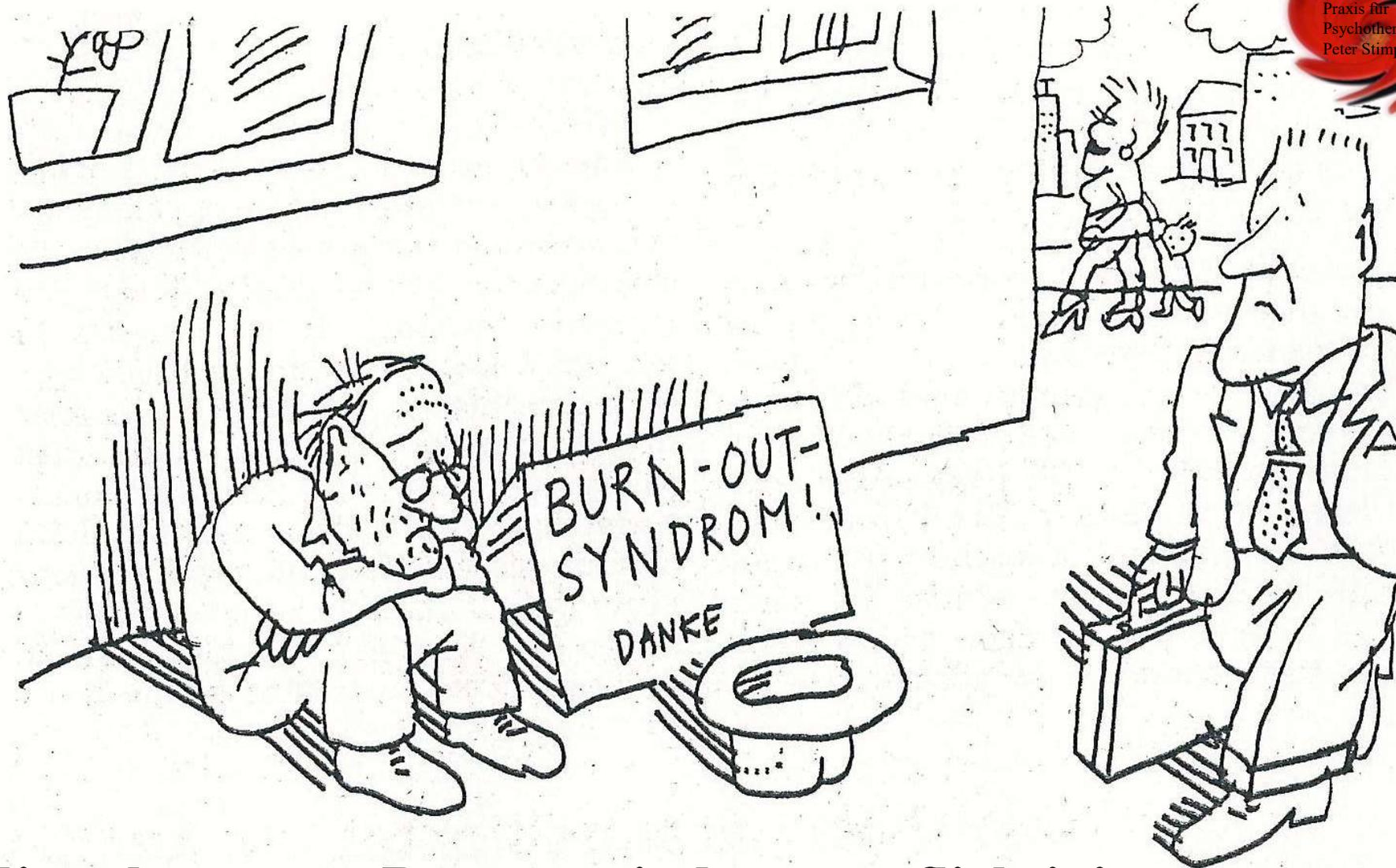
Umgang mit endlichen Kräften angesichts zunehmend konfusionierender Zurufe aus der Umwelt mit unendlichen Ansprüchen von Optimierungswahn und Perfektionismus

2



**„Ich erkläre
mich solidarisch
mit den
Wünschen
meiner Seele.“**

Andre Heller



Einnahmen aus Burnout sind steuerpflichtig!

Jan Tomaszewski

Viele Psychologen ... viele Zugänge zum Menschen ...



**Lebenskrisen
sind zwar etwas
ganz Normales,**

...

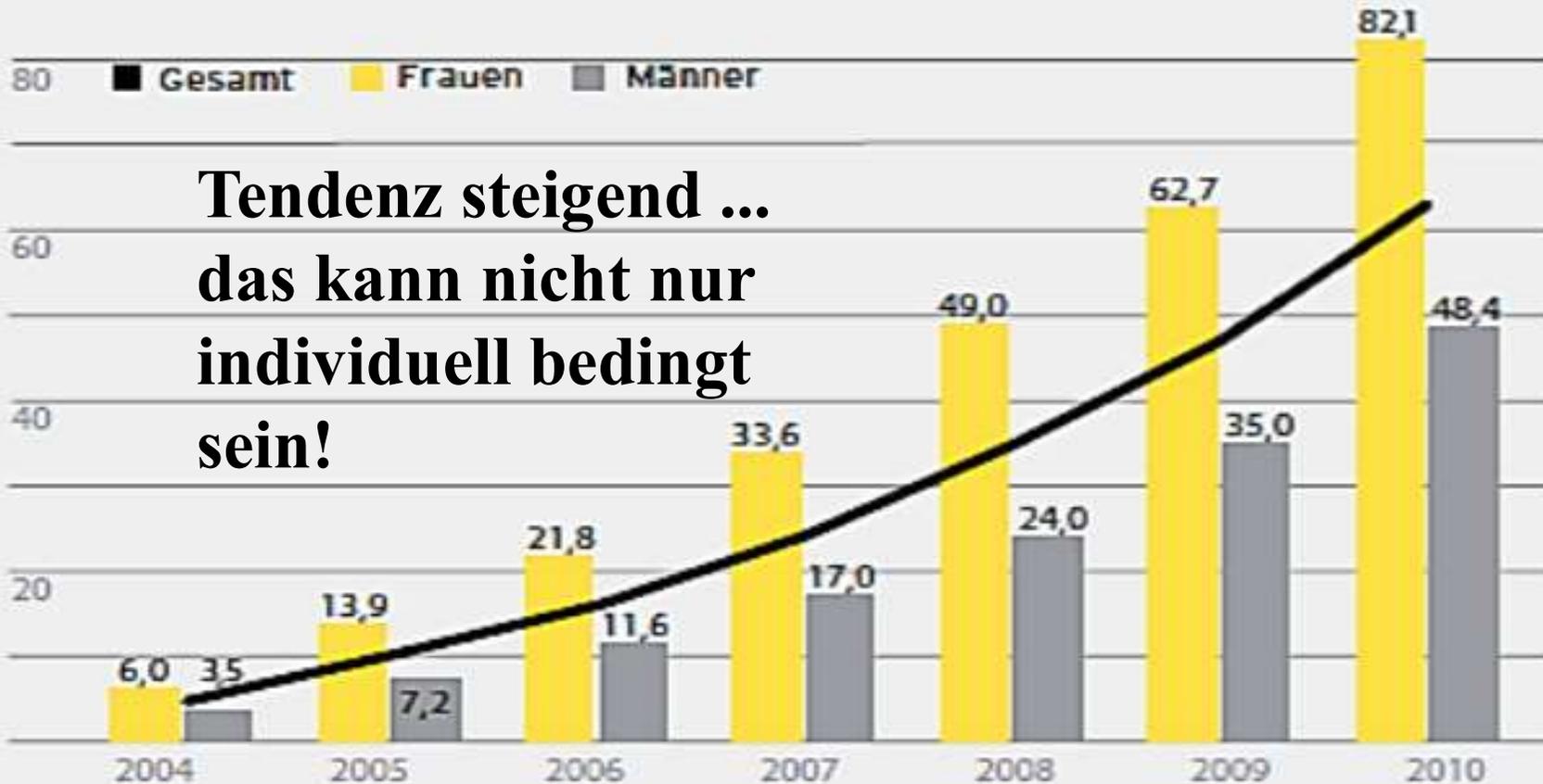
**aber wenn man
gerade
betroffen ist, ...
kann es ganz
schön schlimm
sein ...**

Gesundheits - Tag 2015



Illustration: Quino/Bulls

Krankheitstage durch das Burn-out-Syndrom Tage je 1.000 BKK Mitglieder ohne Rentner



**Tendenz steigend ...
das kann nicht nur
individuell bedingt
sein!**

Quelle: BKK Bundesverband, Faktenspiegel, 09/2011

7

Zahlen /Statistik:

- **9 Mio Deutsche leiden ca. an Burnout (2012
Schätzung BKK)**
 - **59 Mio. Krankheitstage 2012**
 - **35-55jährige am häufigsten betroffen**
 - **An Burnout erkrankte Mitarbeiter in
deutschen DAX Unternehmen (2011)**
 - **Telekom 8900 (7,3 % der Belegschaft)**
 - **Siemens 900 (7,8 %)**
 - **Daimler 11400 (6,8 %)**

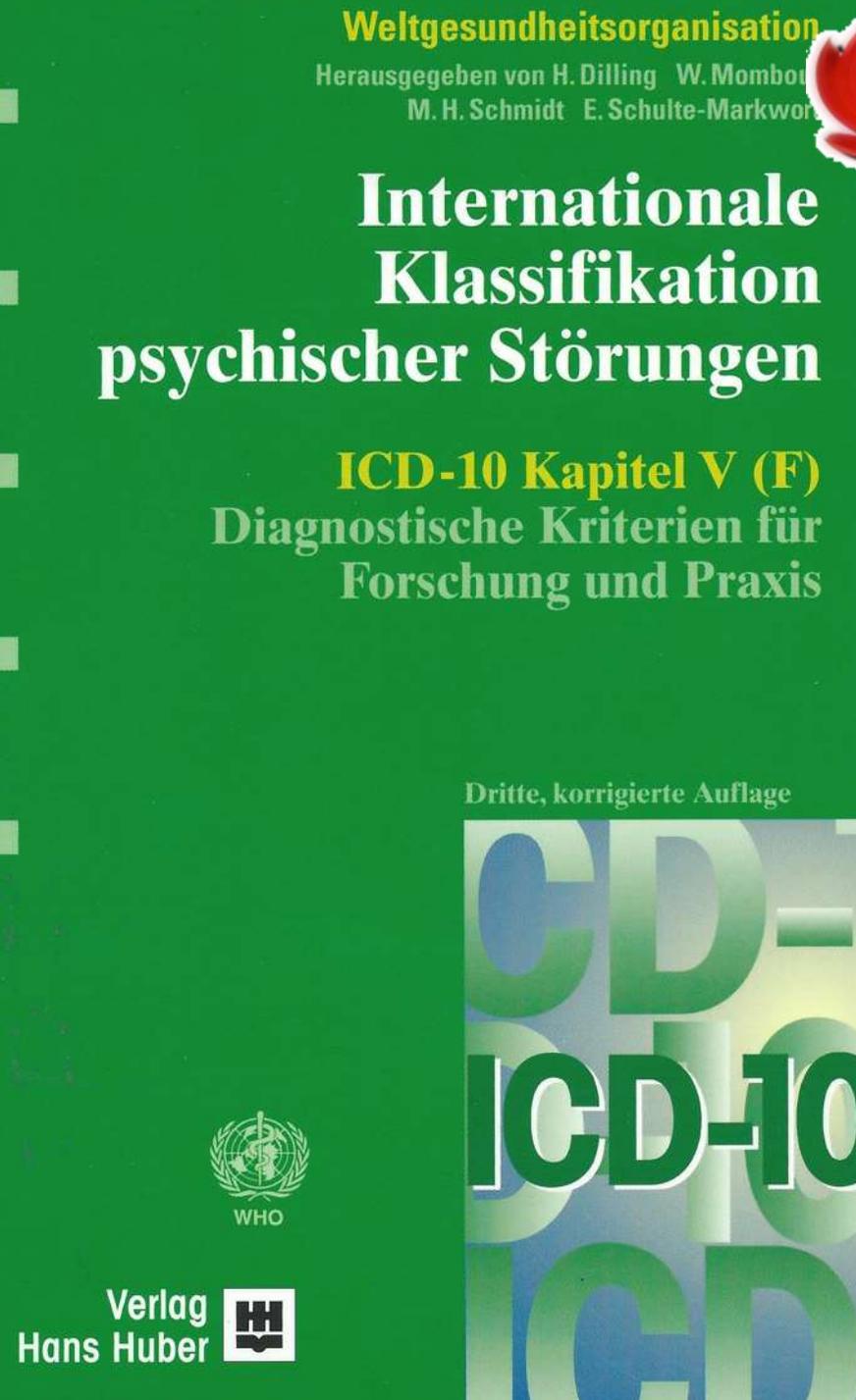
**Burnout – ein
Massenphänomen**

...

**gibt es eigentlich
gar nicht ...**

**zumindest nicht im
ICD-X**

Gesundheits - Tag 2015



Burnout-Syndrom

wird definiert als

- **Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit.**
- **Zunehmende Zweifel Betroffener am Sinn ihrer Arbeit.**
- **Gegenüber Kollegen / Kunden / Klienten entwickelt sich oft eine innere Abneigung oder zynische Einstellung.**

10

Meist als Resultat eines langen Prozess der oft beginnt mit:



- **großem Engagement und Begeisterung („Brennen“)**
- **massive Frustrationen werden erlebt**
- **die zu gravierend anderen pessimistischen Erwartungen führen und enden können in**
- **Zynismus, Apathie, psychosomatischen Erkrankungen, Depression, Aggressivität, z. T. erhöhter Suchtgefährdung bis hin zu totaler Erschöpfung.**

11

Phasen der Burnout-Entwicklung



1. Enthusiasmus

(„Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben“)

- **Mehrarbeit mit entsprechender Gratifikation,
Gefühl der Anerkennung und Unentbehrlichkeit,
Beschränkung sozialer Kontakte.**

- **erste Anzeichen von Müdigkeit und
Erschöpfung, um so mehr wird Priorität auf
Arbeit gesetzt; zunehmender Rückzug aus
sozialen Beziehungen.**

12

2. Sinnverlust:

**Verlust von Idealismus und „positiven“ Gefühlen
gegenüber Kollegen / Kunden / Klienten, ...
Negative Einstellung zur Arbeit / Selbstentwertung**

3. Emotionale, geistige und körperliche Symptome:

**depressive Verstimmung, Weindruck, Reizbarkeit,
Schuldzuweisungen, Schuldgefühle,
Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwäche,
Ängste, Panik, Schlafstörungen, Immunschwäche,
Infekte, Verspannungen, Schmerz, Süchte,
Reizdrogen, Alkohol als „Schlafmittel“)**

13

4. Dekompensation:

„Ich kann nicht mehr“

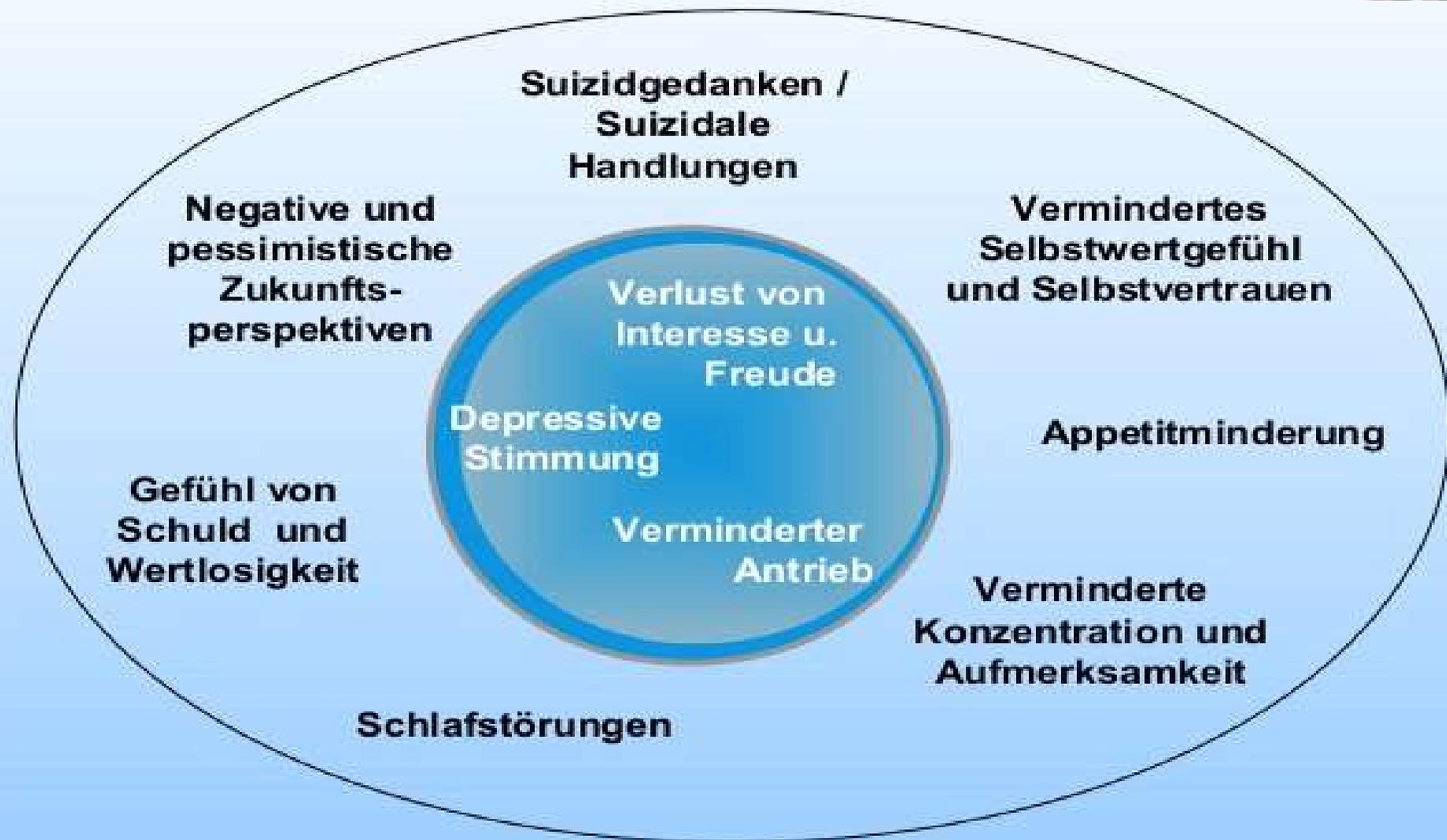
**Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung,
Arbeitsunfähigkeit, Krankschreibung,
Suizidgedanken.**

Auslösende Faktoren für Zusammenbruch /

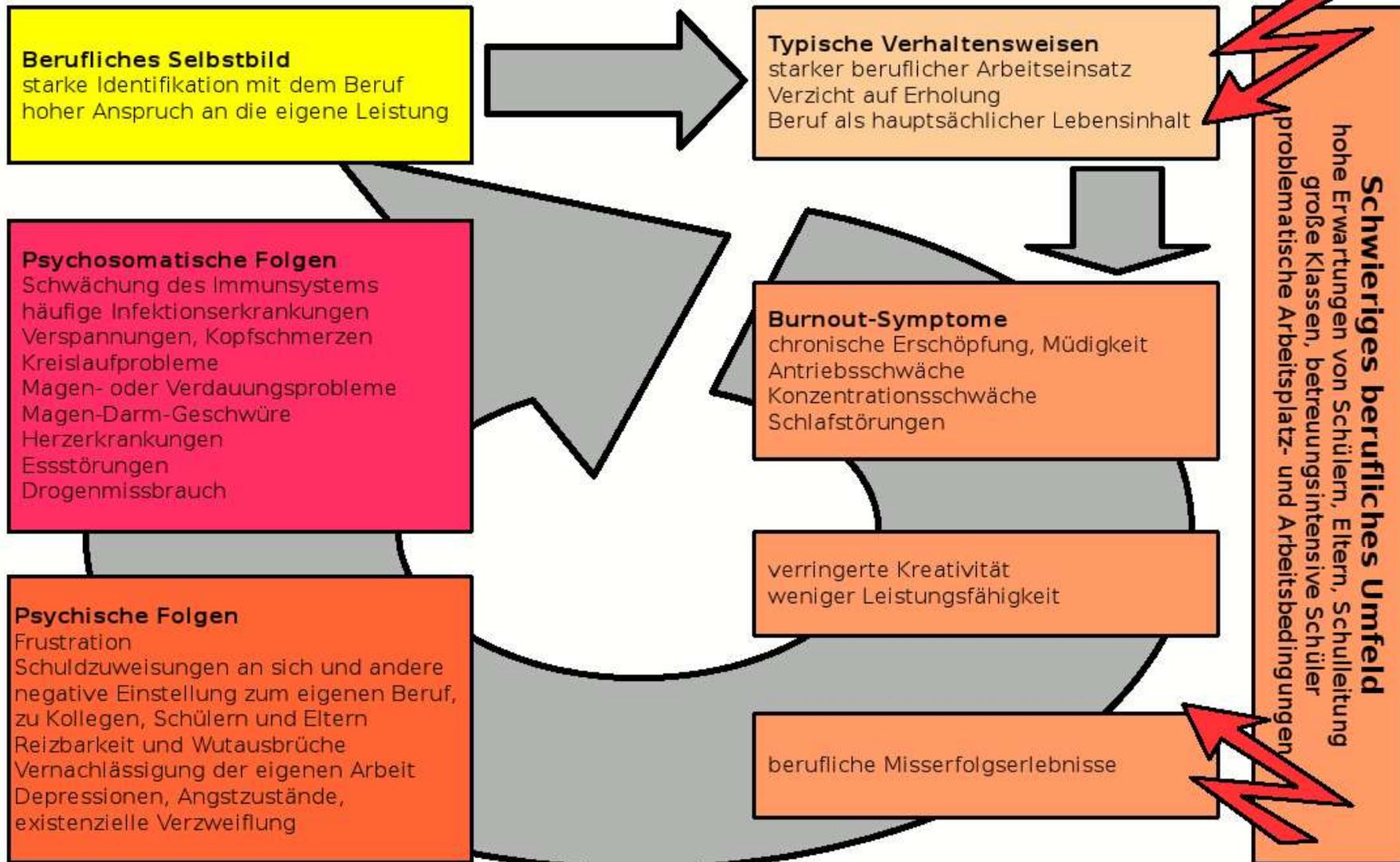
Dekompensation:

**Lebensereignisse wie Hausbau, Geburt von
Kindern, Trennung, Versetzung, Unfall, Trauma,
Kränkung, Erkrankungen, ...**

Haupt- und Nebenkriterien einer Depression nach ICD-X



Der Burnout - Teufelskreis



ABER:

Sog. Symptome, wie etwa „sich ausgebrannt“ zu erleben, können auch verstanden werden, als unbewusste

FÄHIGKEIT (KOMPETENZ)

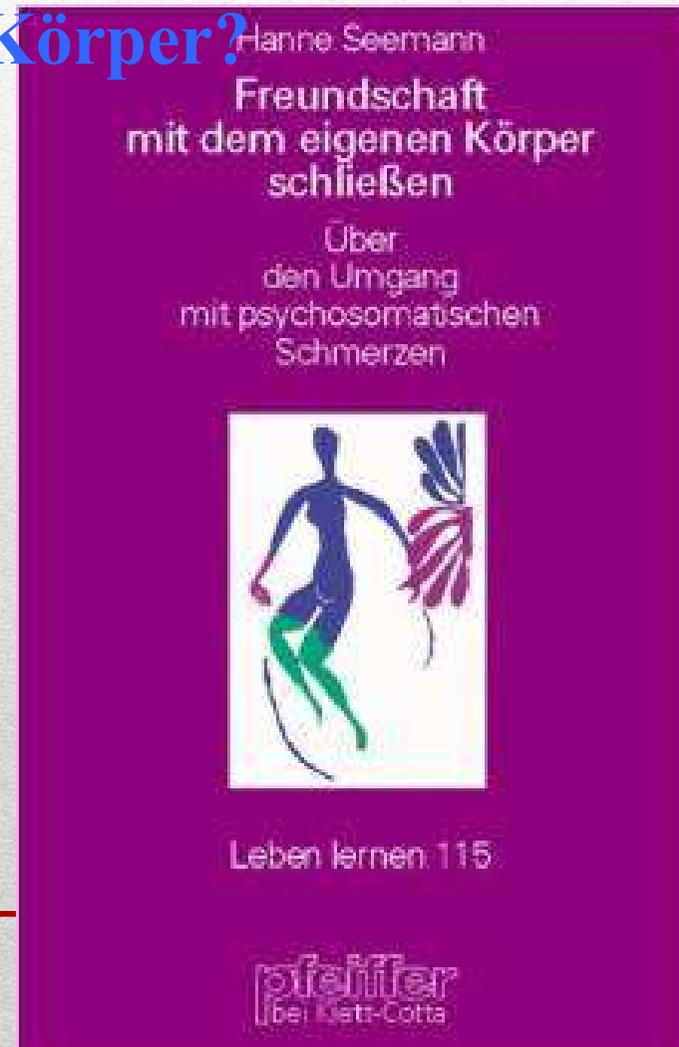
des Organismus, des Körpers, nämlich Ausdruck klugen innerem Wissens, verstanden und genutzt werden als ¹⁷

- 1. Intensive effektive intuitive unbewusst
unwillkürliche Feedbacks darüber was fehlt
für gesundes erfüllendes Leben**
- 2. Konsequenter unbestechlicher Ausdruck
aner kennenswerter wertvoller Wert- und
Sinnhaltungen, Visionsfähigkeiten, Loyalitäten,
Bereitschaft zu Verantwortung und Engagment.**
- 3. Unwillkürliche (nicht bewusste!)
Abgrenzungs-Kompetenz als wirksamer Schutz
vor Überforderung.**
- 4. Hilfreiche „Warnblink-Anlage“**

Wird der Sicherheitsgurt beim Autofahren nicht angelegt, ertönt ein akustisches Warnsignal, was man sinnvollerweise nicht als „negatives“ Zeichen (bzw. Defizit) ansehen sollte, auch wenn es „stört“, sondern als wertvollen Hinweis darauf, etwas so zu ändern, dass „es“ für den Betroffenen wieder stimmt. Die Warnlampe im Auto welche den (gefallenen) Öldruck anzeigt ist in diesem Sinne ebenfalls eine wichtige Information.

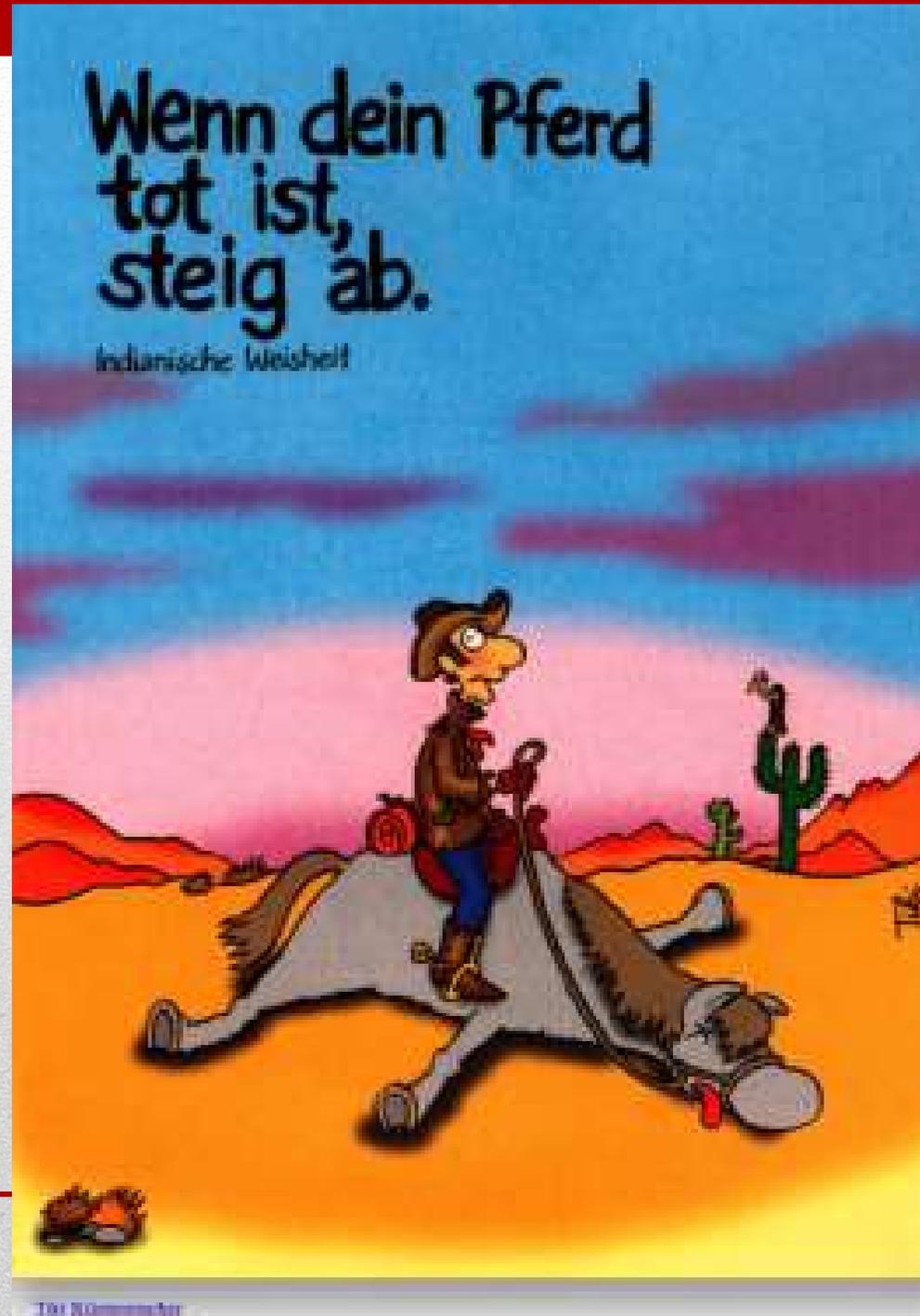
Wir neigen allzu gerne dazu, die „Warnzeichen“ des eigenen Organismus (die wortwörtlich zu deuten sind!) als Zeichen von Defizit, Unfähigkeit, Schwäche, Störung, etc. zu interpretieren.

In diesem Sinne könnte man sich fragen, ob wir
Maschinen wie Computer, Autos, Bügeleisen,
Geschirrspülmaschinen achtsamer behandelt als unseren
eigenen Körper?



**Was geht
in einem
Menschen
vor, der
Burnout
erlebt ...?**

Gesundheits - Tag 2015



21



Wer bin ich? Wenn ja – wie viele?

SELBST

ICH

ES

KÖRPER

22

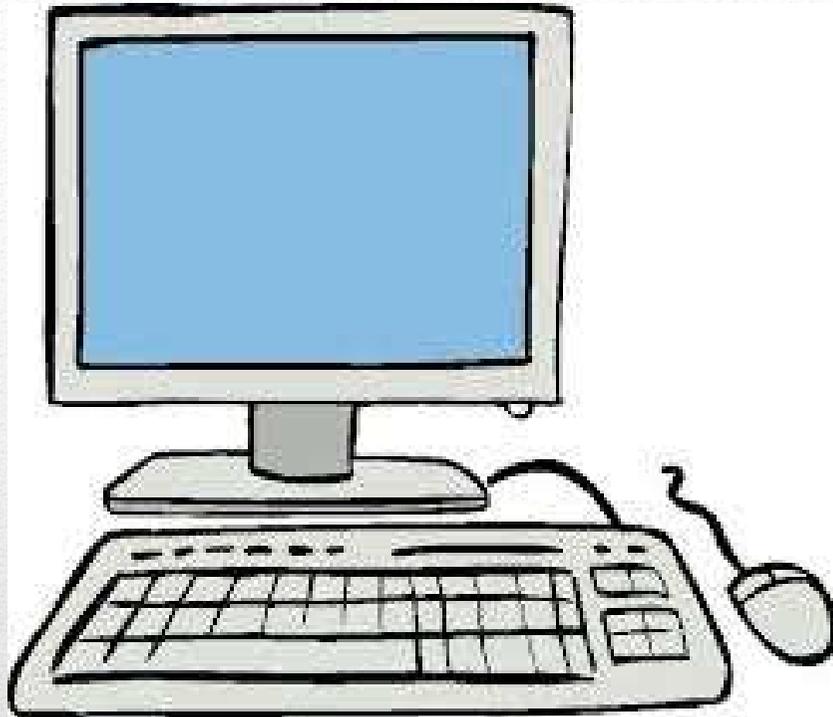
SELBST

**Die innere Mitte - „Bei sich sein“
Der „Dirigent“, „Manager“, ...
Beobachterposition**

**Vorsicht: Einseitigkeit, Parteilichkeit, ...
Braucht „Body-Guards“, Grenzen
Zielorientierung (wohin?)**

**Ich bin alle ...: Annehmen des Widerspruchs
achtet alle – sorgt für alle
Balance**

Konstruktiver Umgang mit Endlichkeit ²³



Ich Prozesse sind
relativ langsam – viel
langsamer als man
denkt. Reflektieren,
bewerten, ordnen, ...

ICH-WELT

ICH WILL ...

ENERGIELOS

Vernunft vs. unvernünftig

Logisch vs. Unlogisch

Ja vs. Nein

Analytisch – Lineare Kausalität

Kognitiv – Normativ – Sortiert

1 vs. 0

Alles vs. Nichts

Richtig vs. Falsch

Außenwelt – die Anderen, ZUGEHÖRIGKEIT

Sprache – Planen – Rechnen

Einsichten – Wieso?

aber-Logik

WAS?

Reden über ...

24



ES-WELT

ES GESCHIEHT ...

Träger der ENERGIE

Unwillkürlich – Unbewusst

Innenwelt – „Innen-Wissen“

Welt der Bilder

Intuition – Bauchgefühl – Ahnung – Intuitive Abläufe

Lebensanliegen

Endlichkeit

Gefühle – Träume

Symptome (Schmerz, Angst, ...)

Stimmigkeit vs. unstimmig

kompetent vs. inkompetent

wohlig vs. unwohl

aktivierend vs. deaktivierend

Kraft- und energievoll

sowohl-als-auch

und-Logik

WIE?

Erleben von ...

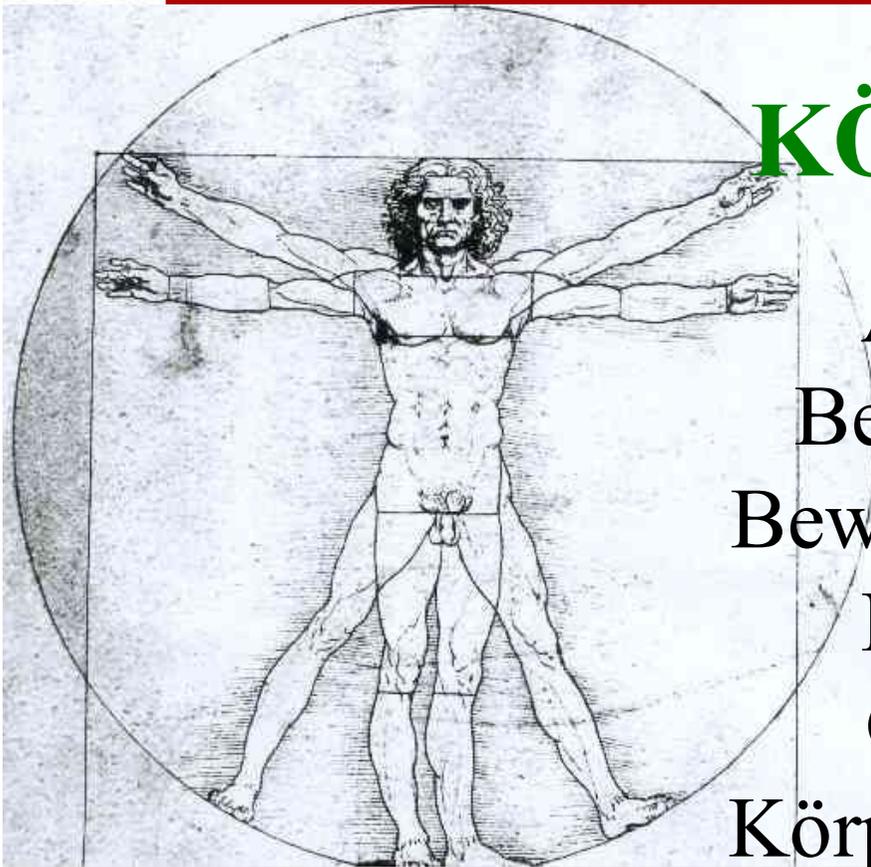
**Abläufe sind in der
ES-Welt schnell,
ökonomisch,
effektiv,
energiereich,
präzise ... viel
schneller als man
denkt (7-10x
schneller)**

25

Auf unbewusst-unwillkürliche ES-Prozesse kann nicht einfach durch Einsichten oder willentlich zugegriffen werden, da hier (früh) gemachte Erfahrungen über die Sinneskanäle (sinn-voll) gespeichert sind. Diese sind mit Energie / Kraft geladen und NUR über die Sinneskanäle bzw.

Submodalitäten ansprechbar. Diese sind:

- **VISUELL / OPTISCH / SEHEN (nah-fern, groß-klein, bunt-sw, rund-eckig)**
 - **AKUSTISCH / HÖREN (laut-leise, dumpf-voll, ...)**
- **KINÄSTHETISCH (warm-kalt, beweglich-starr, weich-hart-dick-dünn, schwer-leicht)**
- **OLFAKTORISCH (süße-sauer, bitter-mild, zar-aufdringlich)**
 - **GUSTATORISCH (riechen)**



KÖRPER

Atmen
Bewegung
Beweglichkeit
Mimik
Gestik
Körperhaltung
Raumgefühl
Körpererfahrungen
Sinne

**Körperreaktionen
sind genauso
schnell und
energiereich wie
ES Prozesse**

Sehen – Hören – Spüren – Riechen – **27**

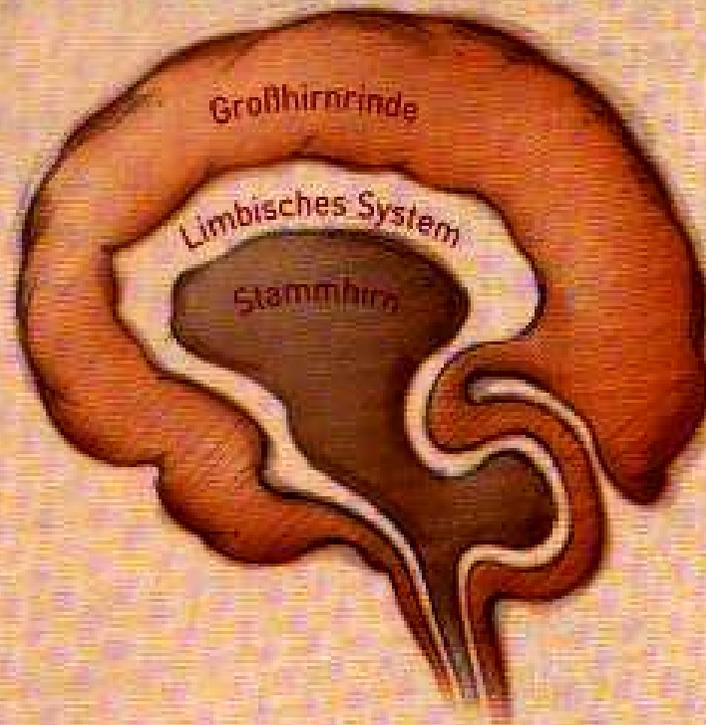
Schmecken

**ICH-Welt
Großhirn
(„Professor“)**

**KÖRPER-Welt:
Stammhirn
(Atmen, Bewegen,
Puls, ...),
„Dinosaurier“ /
„Reptilien“-
Gehirn)**

Gesundheits - Tag 2015

EVOLUTION IM GEHIRN



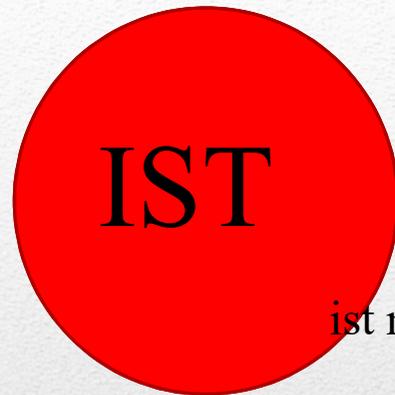
Das Unbewusste herrscht vor allem in den älteren Schichten des Gehirns: dem Reptilien- oder Stammhirn, das Reflexe oder Hormone befiehlt, und im limbischen System, das Affekte und Emotionen steuert. Die „höchste“ Ebene, die Großhirnrinde, ist unter anderem für komplexe kognitive Leistungen wie bewusstes Denken zuständig.



**ES-Welt:
Mittelhirn –
Limbisches
System, „Sitz der
Seele“ (Säugetier-
Gehirn – Pferd,
Katze, Hund,
Delphin, ...)**

Was ist ein Problem – und was nicht?

Problem: IST-SOL-Diskrepanz, wobei das IST abgewertet wird.



Problem

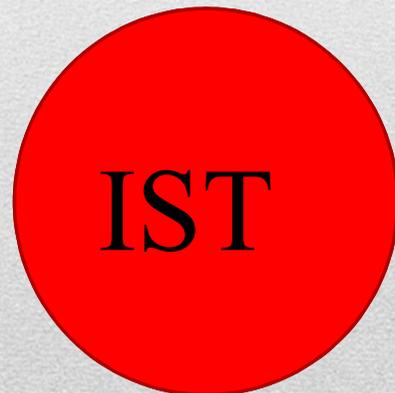
LEID

Lösung

ist mit meinen derzeitigen Mitteln möglich



Achtung: Kosten, Nebenwirkungen, Auswirkungen



Restriktion

Einschränkung

LEID



Lösung ist DERZEIT mit den gegebenen Mitteln und Möglichkeiten nicht möglich **29**

Zur Unterscheidung von Problemen und Restriktion

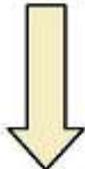
💡 Problem

= Eine Situation, die von mir direkt beeinflussbar ist



Klasse von Lösungen =

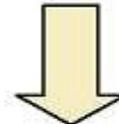
Veränderung



Ergebnis

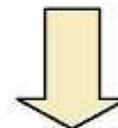
💡 Restriktion

= Eine Situation, die von mir nicht direkt beeinflussbar ist



Klasse von Lösungen =

Aktive Einstellung



Ergebnis

- Wenn bisherige Ergebnisse gewünscht, weiter so!
- Wenn ungewünscht, Idee von Restriktion anbieten!

Wie kommt man von Problemen zu Lösungen?



Der übliche Weg:

man definiert ein Problem – und denkt dann nach, wie man eine Lösung finden kann. Lösungen sind sehr schnell auf der Handlungsebene angesiedelt (z. B. wir könnten das und das tun!)

Allerdings: der schnelle Brückenschlag zwischen Problembeschreibung und Lösung (i. S. v. Handlung) wird der Komplexität der Sache BEI WEITEM nicht gerecht!

Das Finden von Lösungen setzt die Beachtung vieler Bedingungen voraus, die auf unterschiedlichsten Ebenen angesiedelt sind! Komplexität, z. B. Motivation, Kooperation, Macht, Ressourcen, Kompetenzen, Ökosystem, ...

31



*Reden über Probleme
lässt die Probleme wachsen.
Reden über Lösungen
lässt die Lösungen wachsen.*



Steve de Shazer

1940 - 2005, amerik. Therapeut, Autor und Musiker

Zielkonflikte

machen Gefühle

zumeist Gefühle von Stress

In der Regel **fokussiert Stress** auf einer

unbewusst-unwillkürlichen Ebene

die Aufmerksamkeit auf Angst-Flucht-Engpass

also auf **einengende Bewusstseinszustände**

Daher ist der kreative Umgang mit Stress eine notwendige Ressource in einer prinzipiell überkomplexen und ressourcenknappen (Arbeits-)Welt

33

Die Antreiber

(innere Glaubenssätze)

Sei perfekt!
Sei Schnell!
Mach es allen recht!
Streng Dich an!
Sei Stark!



...

Wofür sind Antreiber gut?

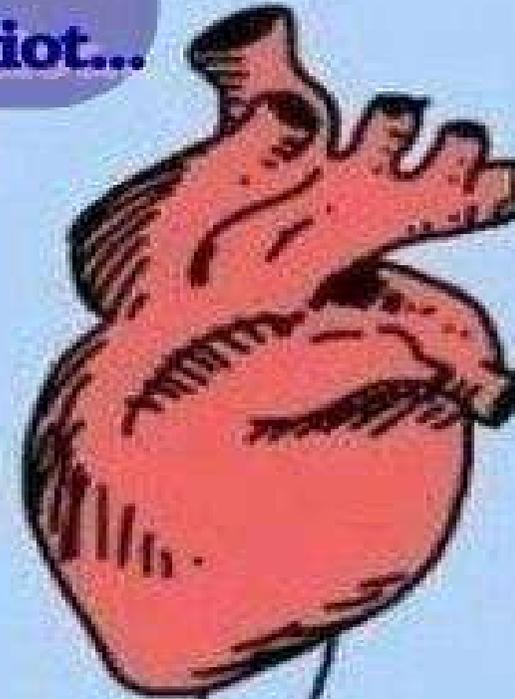
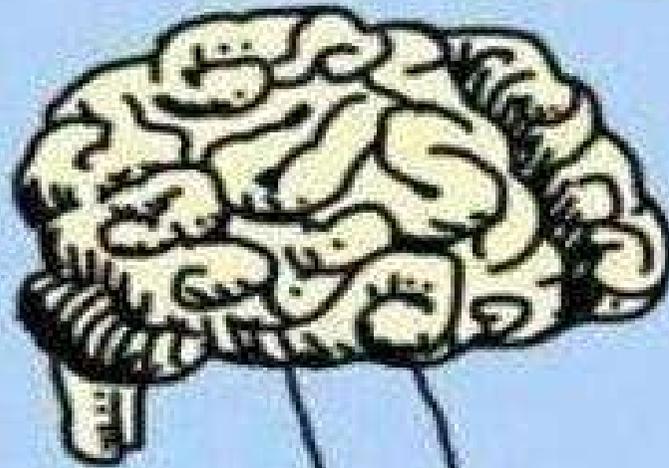
- **Loyalität / Treue, Zugehörigkeit, Anerkennung, Selbstwert**
- **Ablenkung / Milderung von Schmerz, Angst, Trauer, Einsamkeit, Wut, ... zu würdiger Lösungsversuch auf das Nicht so angenommen sein wie man ist**

34

Hinter jeder sog „Störung“ steckt eine Kompetenz,
eine Fähigkeit. Betonung von Fähigkeiten und
Stärken (statt Schwächen):
Ressourcenorientierung.



**I hate when you
make me
to look like an idiot...**



**Burnout ist ein innerer Zielkonflikt, eine
Meinungsverschiedenheit,
der Kräfte zerschleißt**

36

Fokussierungsebenen: Merkmale von Problem- und Lösungstrancen

Problemtrance	Lösungstrance
Enge Fokussierung (Tunnelblick)	Flexible und zieldienliche Fokussierung (Überblick, Weitblick)
Vorherrschen von ungewünschten Es-Prozessen (Angst, Unsicherheit, Wut)	Vorherrschen gewünschter Es-Prozesse (Flow)
Vorherrschen von Inkompetenz-Erleben (Selbstzweifel)	Wohlbefinden und Kompetenzerleben
Eingeengtheit von Wahrnehmungsprozessen	Es-Prozesse, die flexibler, kreativer und lebendiger fokussieren
Ich-Prozesse die bewerten, kontrollieren, starr fokussieren	Verstand im Hier und Jetzt
Folgekosten ausgeblendet	Folgekosten im Fokus

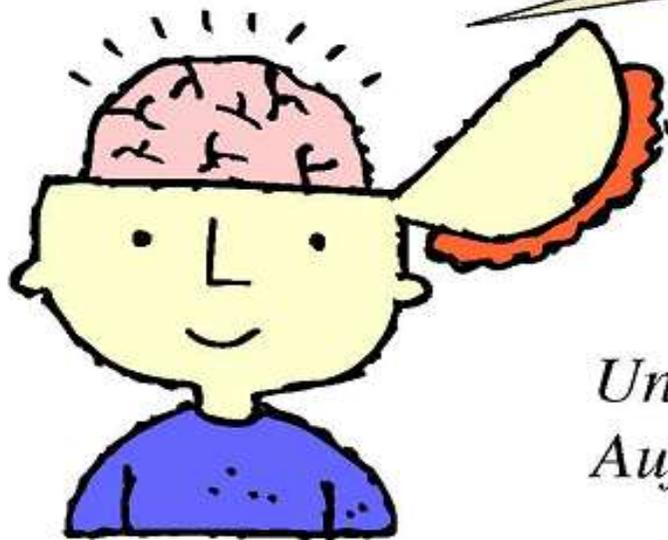
www.digger.tv

DAS ZWEI-SEITEN-MODELL

Praxis für
Psychotherapie
Peter Stimpfle

*Eine Seite von mir
sagt*

*Und eine andere Seite
von mir sagt*



*Und **ICH** als Koordinator hab die
Aufgabe, beide Seiten zu organisieren.....*

39

Bedingungen, unter denen sich Menschen akzeptierend auf „Restriktionen“ einlassen

- Anerkennung für das Leid, das durch Restriktion entsteht
- Blick auf ein übergeordnetes Ziel
- Zeitbegrenzung
- Mut als Grundhaltung
- Abschied von der „besten Lösung“ – akzeptieren der „5.Besten“
- Mentale Flexibilität
- Erhalten eines „Hoffnungsschimmers“
- Aktiv sein, ohne den Blick auf das (beste) Ergebnis

40

Wie die innere Haltung auf die Körperhaltung wirkt ...



Immer eine optimale Haltung bewahren ...



FLOW



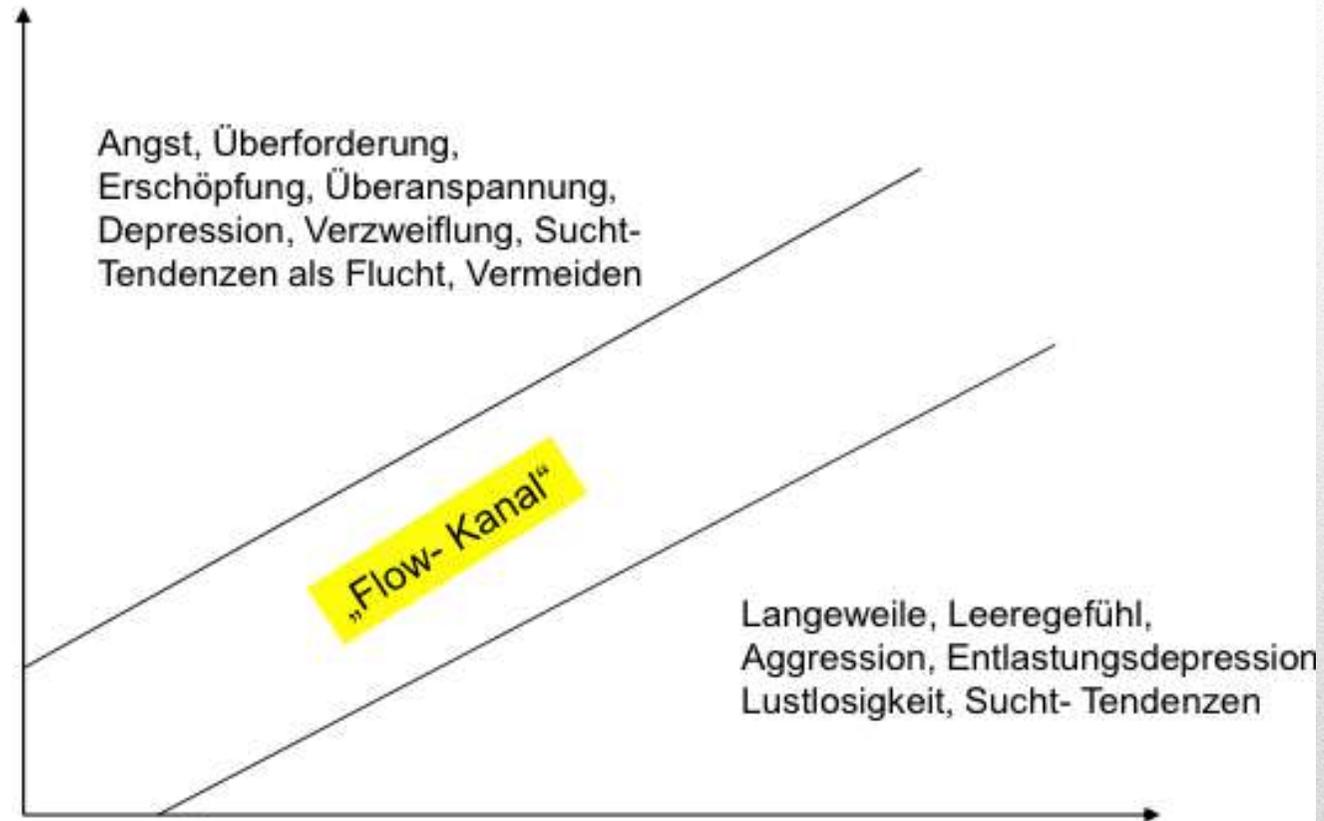
- **völliges Aufgehen in einer Tätigkeit;**
 - **Erfüllendes, dabei mit optimaler Kraftentfaltung hoch wirksames Tun**
- **Ganz bei sich und gleichzeitig ganz im Tun**
 - **Schaffens- oder Tätigkeitsrausch**
 - **Funktionslust**
- **in optimaler Balance zwischen Spannung und Entspannung („Eutonie“)**
- **mit zentriertem Willen – Konzentration, ohne etwas erzwingen zu wollen**

43

Balance zwischen Anforderung und Kompetenz als Basis für „Flow“



Erlebte
Anforderung



Erlebte
Kompetenz

Polynesisches Segeln: Unterwegs sein ohnabhängig vom Ergebnis im Hier und jetzt



Wenn jemand ganz bei sich ist, vergisst er die Welt...



Gesundheits - Tag 2015

Entstehung von Wohlbefinden



- **Unabhängig Machen vom Ergebnis**
 - **Ich Botschaften**
- **VW Regel (aus Vorwürfen Wünsche machen)**
 - **Körpercheck – optimale Haltung: Flow**
 - **Neutralität bezogen auf Veränderungen**
 - **Abschied vom Perfektionismus**
 - **Anerkennung von Restriktionen**
 - **Kontextspezifisches Verhalten**
 - **Lerne zu klagen, ohne zu leiden**
 - **„Das Beste daraus machen“**
- **Das Leben ist ungewiss – Wer das Leben liebt, liebt die Ungewissheit**

Nützliche Lebenshaltungen

- Mach dir das Leben nicht unnötig schwer- vermeide Zeitfresser....
- Betreibe, was du beginnst, mit einer bestimmten Konsequenz
- Sei offen für unkonventionelle Lösungen
- Erledige Routinen kurz und knapp
- Nutze den Tag – genieße Dinge, orientiere Dich an Anliegen Deines Herzens

Dilemma - Zwickmühle



Es wird mehr verlangt oder ist sogar nötig, als möglich ist oder gerade umsetzbar

In gegebener Endlichkeit (Zeit, Mittel, Möglichkeiten, ...) das situativ jeweils Mögliche tun (was kann ganz konkret jetzt und hier getan werden?).

Vorsicht: wo sollte, müsste, könnte, hätte, wäre, etc. sich ausbreiten, herrscht schnell Stillstand und Frust breitet sich aus (siehe Talkshow)

**Zulassen des Widerspruchs
zwischen Ansprüchen und
Möglichkeiten. Mut willige Selbst-
Begrenzung von Perfektionismus
und konfusionierenden Vorgaben.
Leben im Hier und Jetzt: das
situativ Mögliche tun, wert-
schätzend und respektvoll im
Umgang mit sich selbst und anderen.**

Dimensionen von Krankheit und Gesundheit

(Ortwin Meiss / Manfred Prior)

<p>Antizipation</p> <p>Wie sehe ich die Zukunft? Sehe ich Anforderungen als Belastungen oder Herausforderungen?</p>	<p>Identifikation</p> <p>Wie weit kann ich mich mit dem, was ich tue, identifizieren, oder habe ich innerliche Widerstände (innere Kündigung)?</p>
<p>Autonomie oder Hilflosigkeit</p> <p>Habe ich das Gefühl, mein Leben selbst zu bestimmen oder fühle ich mich fremdbestimmt und als Opfer</p>	<p>Soziale Beziehungen</p> <p>Fühle ich mich innerhalb meiner sozialen Beziehungen wohl oder fühle ich mich oft gekränkt, verärgert und in feindlicher Stimmung</p>

Weiterhin wird die Entstehung körperlicher Krankheiten durch die Unfähigkeit Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken begünstigt.

In der Regel kann es der menschliche Organismus verkraften, wenn man in einer der vier Dimensionen von dem abweicht, was die Erhaltung von Gesundheit fördert. Erreichen Menschen in zwei Dimensionen keine gesunde Einstellung, so sind sie deutlich krankheitsgefährdet. Hat eine Person in mehr als zwei Dimensionen den gesunden Zustand verloren, so wird sie mit hoher Wahrscheinlichkeit krank.



Die 5 Freiheiten des Menschen

1. Sehen und hören, was wirklich ist - nicht, was sein sollte.
2. Sagen, was ich denke - nicht, was ich denken sollte
3. Fühlen, was ich wirklich fühle - nicht was ich fühlen sollte
4. Fordern, was ich möchte - nicht erst immer auf Erlaubnis warten
5. Risiken eingehen - ohne sich immer erst abzusichern

- Virginia Satir -

53



Was würden Sie wohl mit so einem Schüler machen?

1. Deutsche Sprache und Litteratur	5
2. Französische	3
3. Englische	—
4. Italienische	5
5. Geschichte	6
6. Geographie	4
7. Algebra	6
8. Geometrie { Planimetrie, Trigonometrie Stereometrie & analytische Geometrie }	6
9. Darstellende Geometrie	6
10. Physik	6
11. Chemie	5
12. Naturgeschichte	5
⊗ 13. Im Kunstzeichnen	4
⊗ 14. Im technischen Zeichnen	4
⊗ Hier gelten die Durchschnittleistungen	



Der Erziehungsrat
des
Kantons Aargau

urkundet hiemit:

Herr Albert Einstein von Illm,
geboren den 14. März 1879,

besuchte die aargauische Kantonschule & zwar die III. & IV. Klasse
der Gewerbeschule.

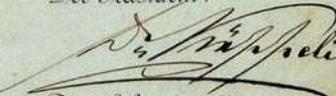
Nach abgelegter schriftl. & mündl. Maturitätsprüfung am 18., 19. & 21.
September, sowie am 30. September 1896, erhielt derselbe folgende Noten:

1. Deutsche Sprache und Literatur	5
2. Französische	3
3. Englische	—
4. Italienische	5
5. Geschichte	6
6. Geographie	4
7. Algebra	6
8. Geometrie	6
9. Darstellende Geometrie	6
10. Physik	6
11. Chemie	5
12. Naturgeschichte	5
* 13. Im Kunstzeichnen	4
* 14. Im technischen Zeichnen	4

* Hier gelten die Maturitätsleistungen
Geschieht hierauf und denselben das Zeugnis der Reife erteilt.

Aarau den 3. Oktober 1896.

Im Namen des Erziehungsrates,
Der Präsident:



Der Sekretar:
Frankle



Original im Kantonsarchiv
Kanton Aargau, Aarau
Maturitätszeugnis
1896



Hoffentlich nichts!
Es handelt sich um
Albert Einstein und
die Noten in der
Schweiz wurden
damals anders rum
verteilt, d. h. Note
6 = Note 1 bei uns!

Ohne Beachtung
des Kontextes ...
könnte man zu
völlig falschen
Schlussfolgerungen
kommen.

**Eine Gewohnheit kann man
nicht einfach
zum Fenster hinauswerfen,**

© My®iam

**man muss sie
Stufe für Stufe
die Treppe hinunterlocken.**

© Mark Twain

Und zur guter Letzt ...

Praxis für
Psychotherapie
Peter Stimpfle

Derfschein*

*mit dem Schein derfst ois!

Wenn gar nichts mehr hilft: Geheimtipp!



STRESSKILLERBÄRCHEN



58