



Man on Fire

Schuften bis zur
Erschöpfung

Vorneweg....

- Wer arbeitet leidenschaftlich gerne?
- Ist das positiv oder negativ?

Tops

1. Symptomatik Depression, Burnout und...
2. Burn on
3. Prävalenz
4. Risikofaktoren
5. Prävention und Therapie

Burnout – was ist das?

- Gefühl der (totalen) Erschöpfung
- Dehumanisierung
- Verringertes berufliches Leistungsvermögen
- Körperliche Beschwerden
- Arbeitsbezogene Störung

Depression

- Gedrückte Stimmungslage
- Reduzierter Antrieb, Müdigkeit und leichte Erschöpfbarkeit
- Interesseverlust
- Konzentrationsmangel
- Reduzierter Appetit bzw. Libido
- Schlafstörungen

Gegenüberstellung

Burnout	Depression
Totale Erschöpfung	Reduzierter Antrieb
Dehumanisierung	Gedrückte Stimmungslage
Verringertes berufliches Leistungsvermögen	Interesseverlust
Körperliche Beschwerden	Konzentrationsmangel
	Appetit, Libido reduziert
	Schlafstörungen



Depression

A Venn diagram consisting of two overlapping circles. The larger circle on the left is light gray and contains the word "Depression". The smaller circle on the right is a darker gray and contains the word "Burnout". The two circles overlap in the lower right quadrant of the larger circle.

Burnout

Definition Burn-on

- Aktionismus
 - Handlungslähmung bei aufschiebbaren Aufgaben
- Angestrenzter Positivismus
 - Verheimlichte Freudlosigkeit
- Perfektionismus (Kontrollwahn)
 - Unzulänglichkeitserleben

Prävalenz

- Lebenszeitrisiko für psychische Störungen beträgt 40 %
- Jeder Zehnte entwickelt innerhalb eines Jahres eine Depression.
- Burnout: 4,2 %
- Jeder zweite burnoutgefährdet
- 60 % beklagen burnouttypische Symptome

Prävalenz Frauen : Männer

- Burnout 5,2 % zu 3,3 %
- Depressionen etwa zwei- bis dreimal so häufig bei Frauen
- Jeder zweite Mann in meiner Praxis ist depressiv
- Warum nicht erkannt?

Fachliche Erklärung

- Zunehmende Reizbarkeit, Feindseligkeit und Selbstkritik
- Verhaltensexzesse: Rauchen, Alkohol, Sport, TV oder andere Medien
- Vermehrter Rückzug, der verneint wird
- Abstreiten der Missstimmung

Risikofaktoren Männer

- Chronische Partnerschaftskonflikte
- Trennung/Scheidung
- Arbeitslosigkeit/Berentung
- Berufliche Gratifikationskrisen
- Chronische Erkrankungen
- Homosexualität

Risikofaktoren Männer

- Männer sind emotional abhängiger von...
- Frauen
- Arbeit
- Körperliche Fitness und Stärke

Weitere Faktoren

- Lebensmittel
- Externalisierung
- Reizhunger
- Resonanz

Risikofaktoren Frauen

- Mehrfachbelastung Familie, Beruf.
- Vor allem hoch belastet durch Versorgungs- und Betreuungsdienstleistungen.
- Überidentifikation mit Carer-Rolle
- Niedriger ökonomischer Status
- Selbstwirksamkeitserwartung

Definition Burn-on

- Aktionismus
 - Handlungslähmung bei aufschiebbaren Aufgaben
- Angestrenzter Positivismus
 - Verheimlichte Freudlosigkeit
- Perfektionismus (Kontrollwahn)
 - Unzulänglichkeitserleben

Prävention/Therapie

- Werteklarheit: Was ist wirklich wichtig in meinem Leben?
- Wohlstand/behagliches Leben
- Status
- Image als kompetenter, ‚performanter‘ Macher

Prävention/Therapie

- Werteklarheit: Was ist wirklich wichtig in meinem Leben?
- Tabelle mit vier Spalte
- 1. Spalte: relevante Lebensbereiche
- 2. Spalte: Rangordnung
- 3. Spalte: Wieviel Energie in %?
- 4. Spalte: Was verändern?

Lebensbereiche	Rangordnung	Energielevel in %	Was verändern?
Familie			
Arbeit			
Freunde			
Persönliches Wachstum			
Spiritualität			
Hobbies/Freizeit			
....			

Prävention/Therapie

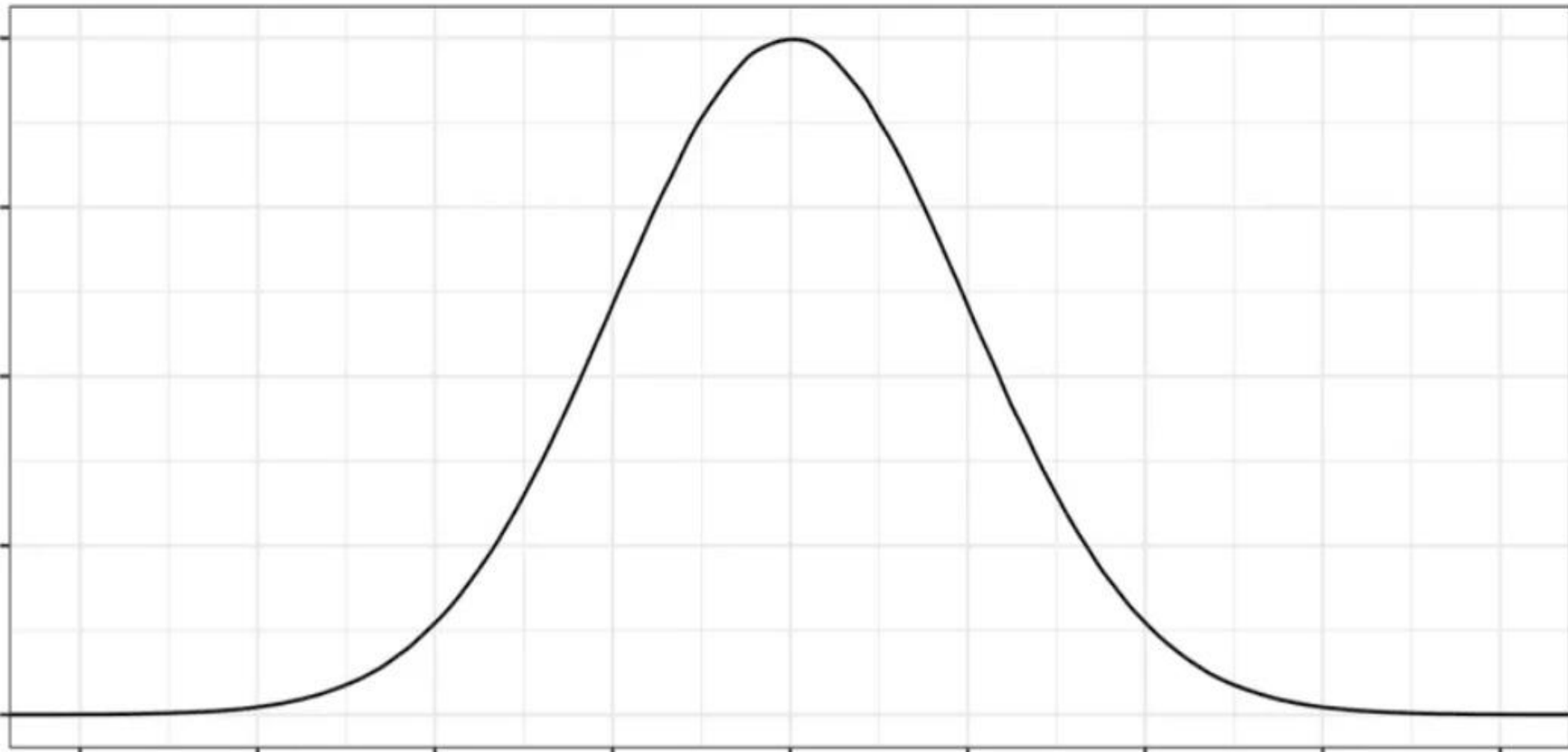
- Sein oder Tun – das ist hier die Frage....
- Wer sind Sie, wenn Sie niemand sein müssen?
- Was wir von den Stoikern lernen können:
- Discretio

Prävention/Therapie

- Kleine Selbsterfahrungsübung
- Finden Sie Ihren Frieden mit....
- Ihrer Mittelmäßigkeit

Statistisches Mittelmaß

Normalverteilung



Komplex-Therapeutikum





Prävention

- Sportmediziner: 150min in der Woche
- Psychotherapeut: 3x20min
- Sport wirkt:

Prävention

- Antidepressiv
- Angstlösend
- Verbessert die Resilienz
- Verhindert oder verzögert Altersgebrechen

Prävention

- Lernen Sie ein Entspannungsverfahren
- Apps: Balloon, 7Mind, Calm
- Täglich ca. 5min.
- 4-5 Mikropausen als Meditation

Wirkung von Meditation

- Folgende Effekte:
- Bluthochdruck sinkt
- Geringere chronische Schmerzen
- Besserung von Angstzuständen und Depressionen
- Weniger Migräneanfälle
- Schlafqualität verbessert sich

Letzter Tipp

- Medienkonsum reduzieren.
- Stattdessen:
- Nichtstun

Du hast das Recht, ein anderer zu werden
Du hast das Recht, ein anderer,
eine andere zu werden.
Neigst Du dazu, dich durch deine Erwartungen an dich
selbst
einzuengen und festzuhalten?
Verwechselst du manchmal Festgefahrenheit
mit Selbsttreue?
Weil du dich veränderst,
kannst du dir nur dann treu bleiben,
wenn du eine andere, ein anderer wirst.
Von Jahr zu Jahr.
In dem Prozess des ständig neuen Begreifens
entsteht deine Persönlichkeit.
Natürlich fällt es den anderen schwerer mit dir,
wenn du nicht vorhersehbar bist,
wenn sie dich nicht festnageln können,
wenn man dich erst fragen muss, ehe man über dich
verfügt.
Du wirst Argumente hören:
„Du kannst doch nicht einfach deine Meinung ändern.“
„Früher hast du das anders gesehen.“
„Auf dich ist kein Verlass.“
Es geht hier nicht um Flucht vor dem Leben,
nicht um das Nicht-Durchhalten
oder um das Lust-und-Laune-Prinzip.
Es geht um das Werden und Wachsen
einer Person, die nicht schon zu Beginn
ihres erwachsenen Lebens genau weiß, wer sie ist
und wie sie leben will. Es geht um das Recht,
sich noch verändern zu dürfen.
Es geht um die Freiheit unterwegs zu bleiben.

Ulrich Schaffer aus „Grundrechte – ein Manifest“

Und zum Schluss:

- Vielen Dank fürs Zuhören!
- Weitere Informationen unter:
- www.maennergesundheit-sh.de