



UniversitätsKlinikum Heidelberg



Gesundheitscoaching statt Burnout

Wie bleibe (auch) ich als Arzt/Ärztin gesund?

Prof. Dr. med. Armin Wiesemann, Hausarzt und Sportmediziner
Frauke Nees, Dipl.-Psychologin, Coach



Ziele, Inhalt, Ablauf

(Karl Popper: Alles Leben ist Problemlösen)

- Verständnis von Coaching und Burnout
- Körperwahrnehmung, Atemübung
- WHO-5-Fragebogen
 - Lebenskuchen (Gruppenarbeit)
 - Diskussion (Plenum)
- Gesundheitsverhalten, Risiko- und Schutzfaktoren
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Übung)
- Perspektivenwechsel, Clown-Perspektive, Übungen
- Selbsthilfe-Strategien, Selbst-Coaching, Übungen (5 Leben, Künstlertreff)
- Entscheidung zu persönlichen Veränderungen: Balance statt Hamsterrad
- Zusammenfassung, Literatur

Burnout-Assoziationen

- (Selbst-)Überforderung (Freudenberger 1974)
- Übermäßiges Engagement (Helfersyndrom, von innen)
- Berufliche **Stress**problematik (Anforderung, von außen)
- Berufsbedingte **Depressivität**, Müdigkeit
- **Emotionale Erschöpfung**
- Berufliche Anpassungsstörung
- Work-Life-Balance

Mode-Krankheit?



- Stressanfällige Persönlichkeitsstruktur
- Geringe Frustrationstoleranz, Hilflosigkeit
- Überaktivität
- Perfektionismus
- Organisationsmängel (Praxismanagement)



Versuch einer Definition

(keine einheitlichen Kriterien vorhanden, Z73.0)

Beim Burnout handelt es sich um ein **beruflich** bedingtes psychosomatisches Erschöpfungssyndrom mit

- Verlust von positiven Empfindungen
- ***negativer Einstellung*** gegenüber anderen Personen (Patienten) und
- Reduktion der Leistungsfähigkeit



Coaching (Coach = Kutsche)

Coaching ist die lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen, vorwiegend im beruflichen Umfeld, zur Förderung der Selbst-reflexion sowie der selbst-gesteuerten Verbesserung der Wahrnehmung, des Erlebens und des Verhaltens.

(Coach als „Reisegefährte“)

- Klient formuliert Ziel
- Ressourcenorientierung
- Zielorientierung
- Feedback („Alles ist Feedback“)
- Respektvolle Fragetechniken (Humanistische Kommunikation nach Rogers, NLP)
- Keine Psychotherapie
- Keine Schulung
- Eher Einzelsupervision

Thesen, Burnout-Risikofaktoren

(Haus-) Ärzte

- kümmern sich oft intensiv um gesundheitliche Probleme anderer Menschen
- tragen ein hohes Maß an Verantwortung
- haben es häufig schwer sich abzugrenzen
- kümmern sich weniger um das eigene Wohlergehen (und das der Familie)
- werden als Vertragsärzte gezwungenermaßen mehr zu bürokratisch regulierten „Unternehmern“
- leiden häufig unter mangelnder Anerkennung

Aufwärmen, Körperwahrnehmung

- Atmung (Übung:
Selbstbeobachtung)
- Körperwahrnehmung
Umweltkontakt
- Imagination (Wasser)
- Kopf leeren



Der „WHO-5“-Fragebogen zum Wohlbefinden

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr **Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen**. Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

In den letzten zwei Wochen...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0



Psychiatric Research Unit
WHO Collaborating Centre in Mental Health

© IRT Bayern 2005

© 1998 Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksberg General Hospital, DK-3400 Hillerød

Burnout-Prozess

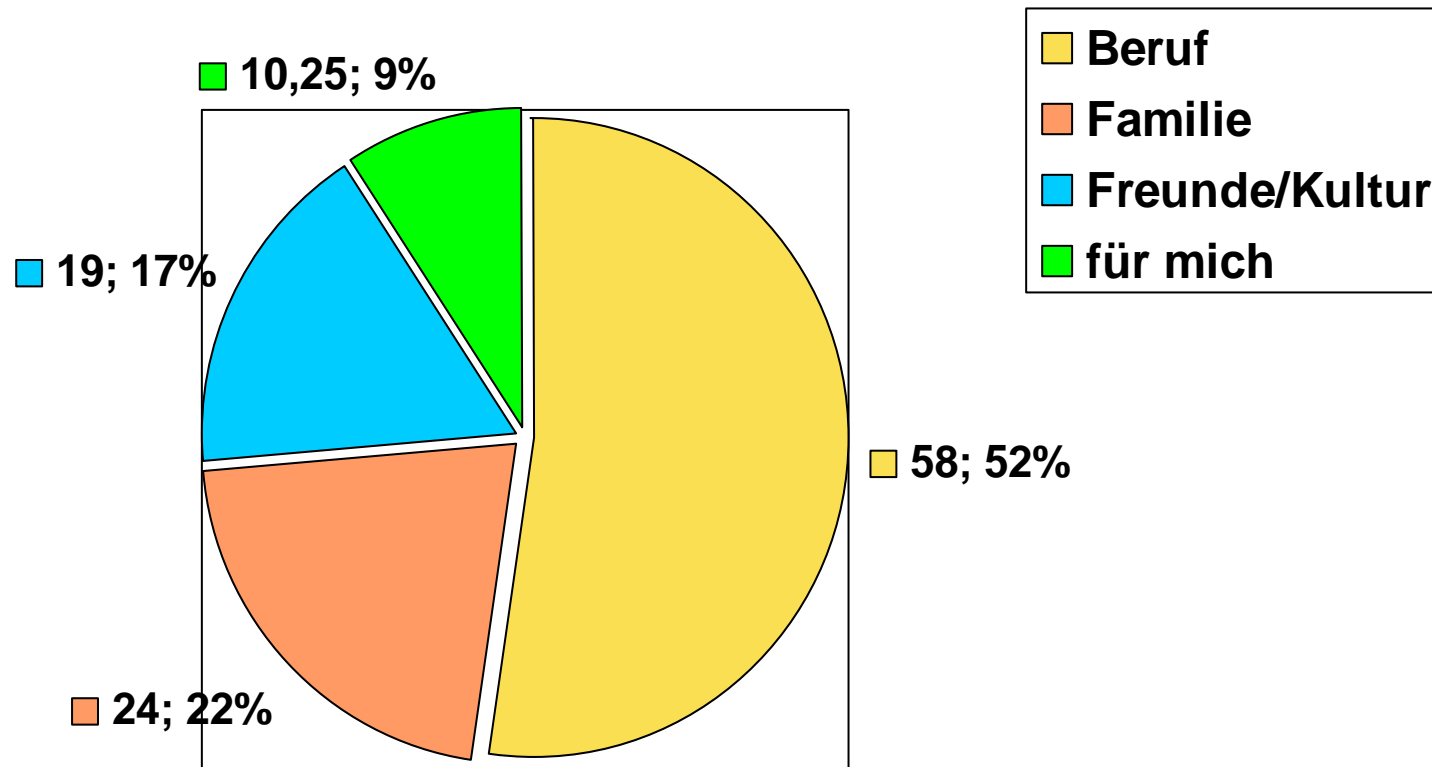
- Enthusiasmus, Idealismus
- Stagnation (keine Besserung)
- Frustration
- Apathie, Depressivität
- Burnout: *verhindern!*

Stressoren? Neue Fragen, neue Ziele?

„Lebenskuchen“ (Ist/Soll)!

4 Motivationsstufen (TTM nach Prochaska)!

Lebenskuchen (vierteln): verändern! (Beispiel bei ca. 115 Std. von 168 Std./Wo)



Schutzfaktoren

(Antonovsky, Bandura)

- Lebensstil /-führung (mediterrane Kost)
- regelmäßige Bewegung
- Stressbewältigung (**PMR**, AT, **Ausdauer**)
- Selbstvertrauen
- Widerstandsfähigkeit
- Optimismus, Lebenslust
- Regenerationsfähigkeit
- Konstitution, Schlaf
- Zielstrebigkeit, Disziplin

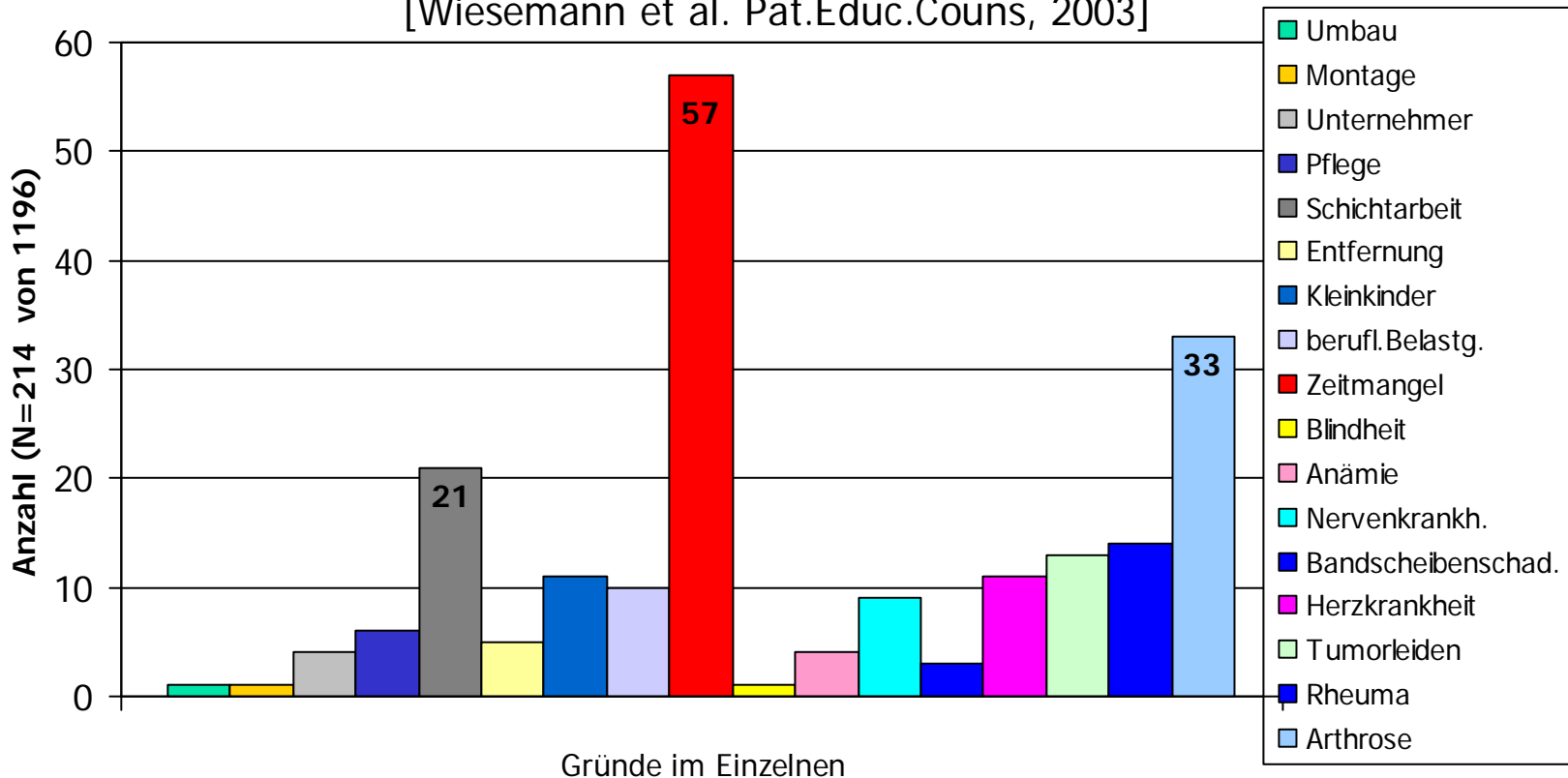
Risikofaktoren

(Ardell, Framingham u.a.)

- falsche Ernährung u.a.
- Bewegungsmangel
- Stress / Überforderung
- Rauchen (Alkohol)
- Erhöhter Blutdruck
- Hohes LDL-Cholesterin
- Selbstmitleid, Pessimismus
- Krankheiten, Unfälle
- familiäre Belastung (KHK, DM)
- Infektionen
- Ziellosigkeit, Depressivität

Compliance, Motivation in der Prävention/Gesundheitsförderung

Hinderungsgründe:
Nichtteilnahme an Gesundheitsförderung, Östringen,
[Wiesemann et al. Pat.Educ.Couns, 2003]



Progressive Muskelentspannung

(Edmund Jacobson, Chicago 1924)



- Einfache Methode der Selbstentspannung
- Kombination mit Methoden der verbesserten Körperwahrnehmung möglich



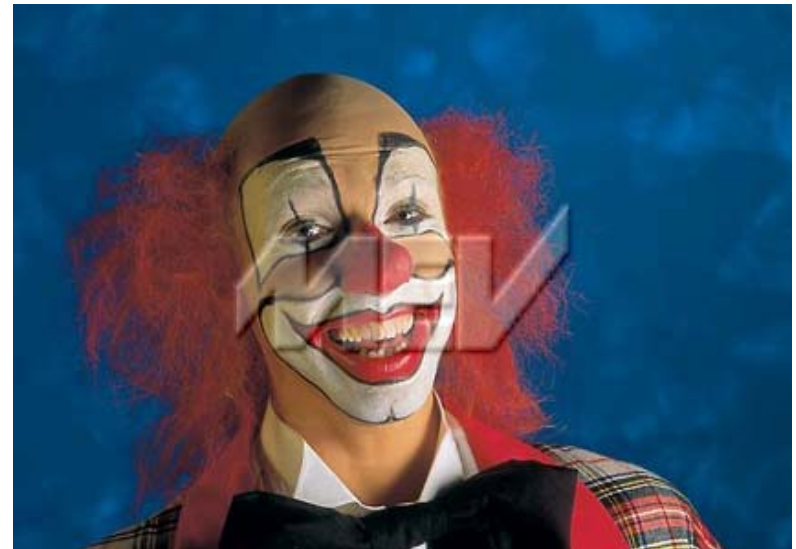
Perspektivenwechsel

- Problemtrance vs. Ressourcenorientierung (Pausen! Denkpausen!)
- Veränderung nur durch Handeln
- Gelassenheit durch Humor: „inneren Kritiker zum Lachen bringen“
- „Faulenzer/Abenteurer“ vs. „Antreiber/innerer Kritiker“

Selbstcoaching: Clown-Perspektive

- Lachen...
(„Klatschkreis“)
- Übungen:
 - Keine Fragen stellen
 - Again...

Entspannter Umgang
mit (kleinen) Fehlern
und Enttäuschungen!



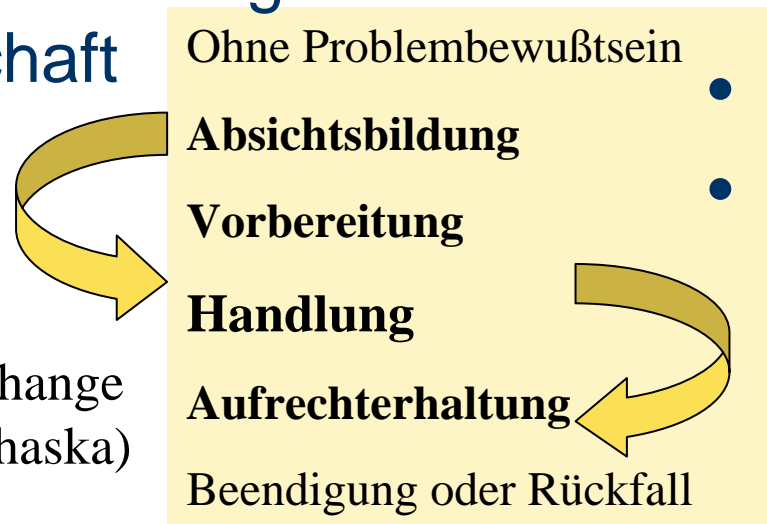
Selbsthilfe-Strategien/Ziele

- Gelassenheit durch Humor und Improvisationsfähigkeit Übungen:
 - 5 Leben (andere, wünschenswerte berufl. Tätigkeiten notieren, davon einen Anteil leben)
 - Künstlertreff (Treffen mit dem Künstler in mir)
 - Assoziationskreis
 - Imaginativer Gegenstand (sich mit liebenswertem emotionalen Gegenstand verknüpfen)
 - Phantasiesprache
- Ressourcen: Kunst, Bewegung, Tanz

Entscheidung zu persönlichen Veränderungen

(entspr. individuellen Ressourcen)

- Die Schutzfaktoren
- Das Feedback (sozial, professionell)
- Die Erholung (Natur)
- Die Veränderungsbereitschaft
- **Der 1. Schritt**
- Neue Prioritätenliste (Familie, Kultur, Spiel)
- Praxismanagement
- **Bewegung/Körper**
- Neue tägliche Übung
- Integration von Humor



„Workshop-Nachsorge“!

Zusammenfassung

- Nach dem derzeitigen Verständnis von Burnout sind ca. 20% der (Haus-) Ärzte vom „Ausbrennen“ betroffen bzw. stark bedroht
- Burnout ist ein Prozess, dem (präventiv) begegnet werden kann (auch durch Pausen, Nein sagen)
- Selbstcoaching heißt Fragen stellen und ressourcenorientiert neue Antworten geben
- Selbstwahrnehmung kann durch Fragen(-bogen) gefördert werden (WHO-5)
- Perspektivenwechsel fördert verändertes Handeln (z.B. Arbeitszeit kürzen statt Effizienz verfallen!)
- Es gibt Übungen zur Förderung von Selbsthilfestrategien (u.a. Gelassenheit durch Humor)
- Es wurden Vereinbarung zur Integration von Übungen und Veränderungen im (Praxis-)Alltag getroffen (PMR, Lebenskuchen, Coach, Personal Trainer).

Literatur zum Thema (AW)

- Antonovsky, A: *Health, Stress and Coping*. Jossey Bass, S.Francisco, 1985
- Bergner, Th. : *Burnout bei Ärzten*. Schattauer, 2008 (Ärztebl.2004)
- Brøndt, A. et al. (2008): *Continuing medical education and burnout among Danish GPs*, *Br J Gen Pract*
- Freudenberger, Herbert et al: *Ausgebrannt. Die Krise der Erfolgreichen. Gefahren erkennen und vermeiden*. Kindler, München 1981
- Goehring, Cath. et al.(2005):*Psychosocial and professional characteristics of burnout in Swiss primary care practitioners: a cross-sectional survey*, *Swiss Med wkly*
- Hillert, A. und Marwitz, M. : *Die Burnout-Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?* Beck, München, 2006.
- Hirschhausen, Eckart, von : *Glück ...kommt selten allein*. rowohlt, 2009
- Lauterbach, Matthias : *Gesundheitscoaching*; Carl-Auer-Verlag, 2008
- Prochaska JO, Prochaska JM et al.(2008) *Initial efficacy of MI, TTM tailoring and HRI's with multiple behaviors for employee health promotion* *Prev Med*. 46, 226-31
- *Prognos (2005) Work-Life-Balance*, Basel (www.prognos.com)
- Wiesemann, A. (2006): *Gesundheitsziele im Rahmen der Prävention*. Schriftenreihe der Hans-Ruland-Stiftung, Waldbronn 18, 36-55



Literatur zum Thema (FN)

- Cameron, J. (1996). Der Weg des Künstlers. Knauer, München.
- Fried, A. & Keller, J. (2003). Faszination Clown. Patmos Verlag, Düsseldorf.
- Goleman, D. & Kaufman, P. (1992). The art of creativity. Psychology Today Magazine, New York.
- Hüther, G. (2004). Die Macht der inneren Bilder. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen.
- Nachmanovitch, S. (2004). Free Play. La improvisación en la vida y en el arte. Paídos, Buenos Aires.
- Schwartz, R. (2002). Systemische Therapie mit der inneren Familie. Pfeiffer, Klett-Cotta, Stuttgart.
- Storch, M. & Krause, F. (2002). Selbstmanagement ? ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Verlag Hans Huber, Bern.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Verlag Hans Huber, Bern.
- Stuhlmiller, M. (2006). Die gesellschaftliche Funktion des Clowns. In K. Götz (Hrsg.). Führung und Kunst, S. 73-90.
- Winnicott, D.W. (1971). Playing and Reality. Tavistock, London.