



Was ist burn-out?

Work-Life-Balance des
erfolgreichen Augenarztes

Jeder 10. im Burn-Out !

- Studie von Cruz ,Pole,Thomas
Ophthalmology 2007:
- „ Burnout in chairs of academic departments of
ophthalmology „
- Häufigster Stressor:
 - administrative *Fakultäts* – Aufgaben
 - Ämter in Weiterbildungskomitees
 - Verhandlungen über Budgetes

Gefährdete Berufe:

- Grundsätzlich die Berufe, in denen Beziehungen zu anderen Menschen wichtig sind---
- Dies ebnet den Weg zum burn-out
- Also nicht : z.B. : Bäcker. Dachdecker

Lebensaufgabe statt Lebens-Aufgabe



2004 unzufrieden 78% der Ärzte
1986: 23%

Besonders: Orthopäden; Urologen;
Hausärztl. tätigen Internisten
Augenärzten



Burn-Out
wird verstanden als Krankheit
des
Überengagements...

.. Als Folge des emotional
belastenden
zwischenmenschlichen
Kontaktes am Arbeitsplatz....



...Oder als Resultat des
gesellschaftlichen Wandels.

Fähigkeiten ?

- Fähigkeit der Hoffnung
- Versuch an Ratten...





Individuelle „burn-out“ begünstigende Faktoren:

- Überbelastung als Lohn des „Guten“ Arztes
- Verantwortungsbewußtsein
- Perfektionismus
- Verkopfung
- Zwanghaftigkeit
- Omnipotenzanspruch:
„ alles selbst machen zu wollen“

Sketche 018.mpg

3 Phaseneinteilungen von burn-out

■ Phase 1

- Emotionale Erschöpfung
- Physische Erschöpfung
- Berufsstress
- Verwirrung
- Idealistische Begeisterung

Sketche 156.mpg

Sketche 156.mpg

Burn-out Phasen

- Phase 2

- Depersonalisation

- Empfindungsloses Stadium

- Stillstand

- Frustration

Sketche 062.mpg



Phase 3



- Terminales Stadium
- Abnehmende Leistungsfähigkeit
- Defensive Bewältigungsversuche
- Frustration
- Verzweiflung

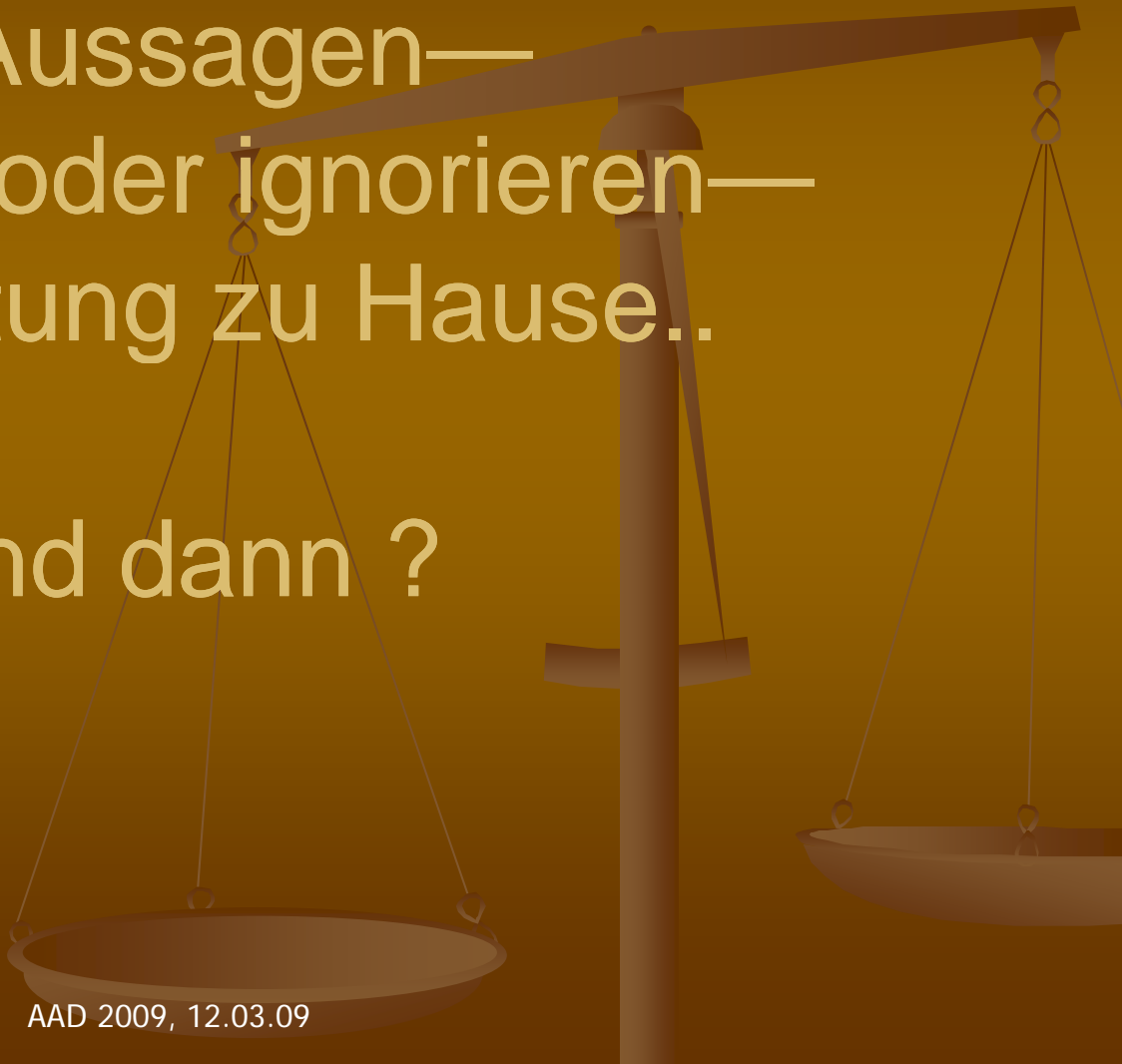
I've done too much for too
many for too long with too
little regard for myself



WO STEHE ICH ?



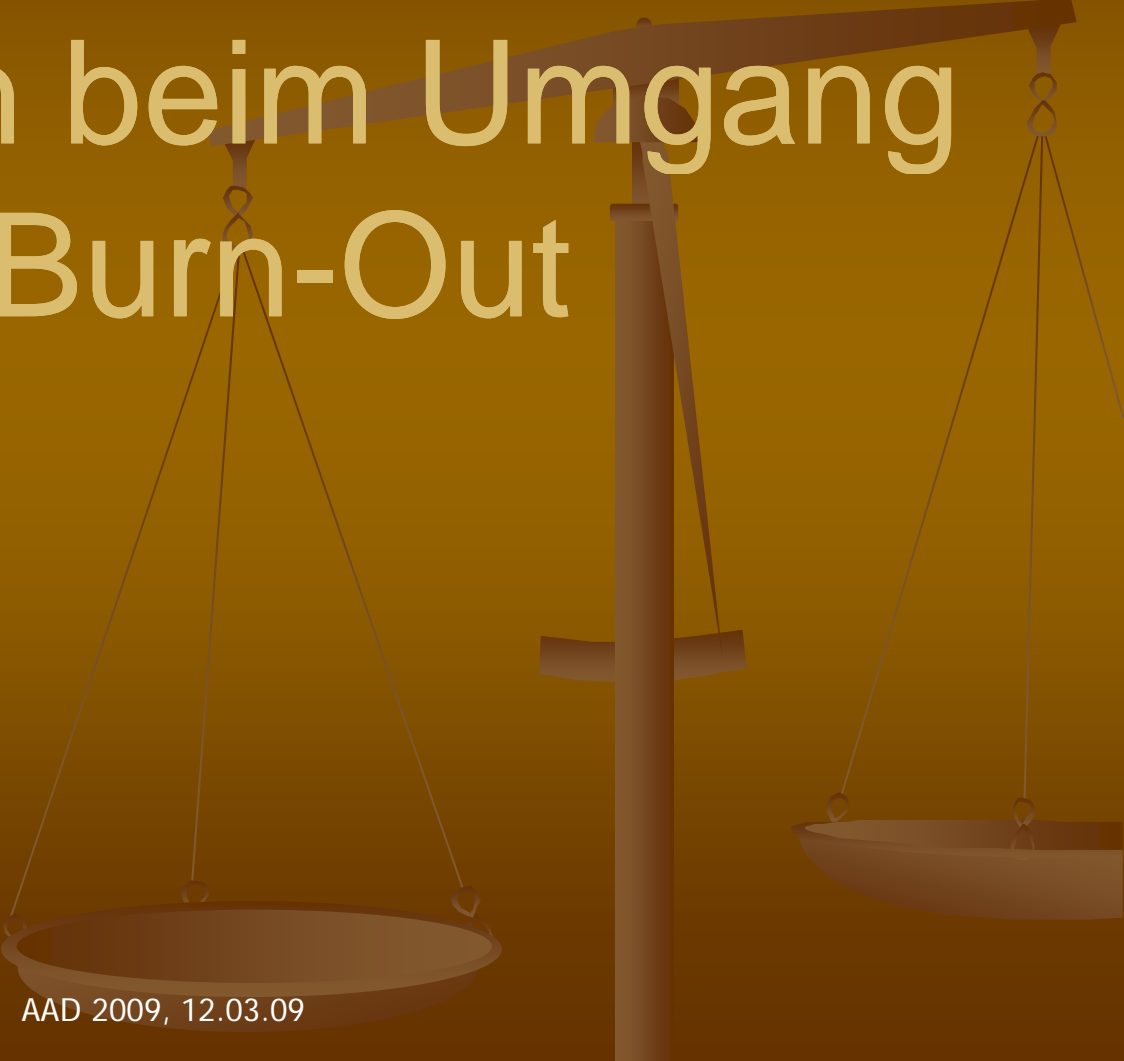
Kein ?? Burn – Out ??



Test
27 Aussagen—
bewerten oder ignorieren—
Auswertung zu Hause..

Und dann ?

Strategien beim Umgang mit Burn-Out



Selbstwahrnehmung



Emotionale Kompetenz



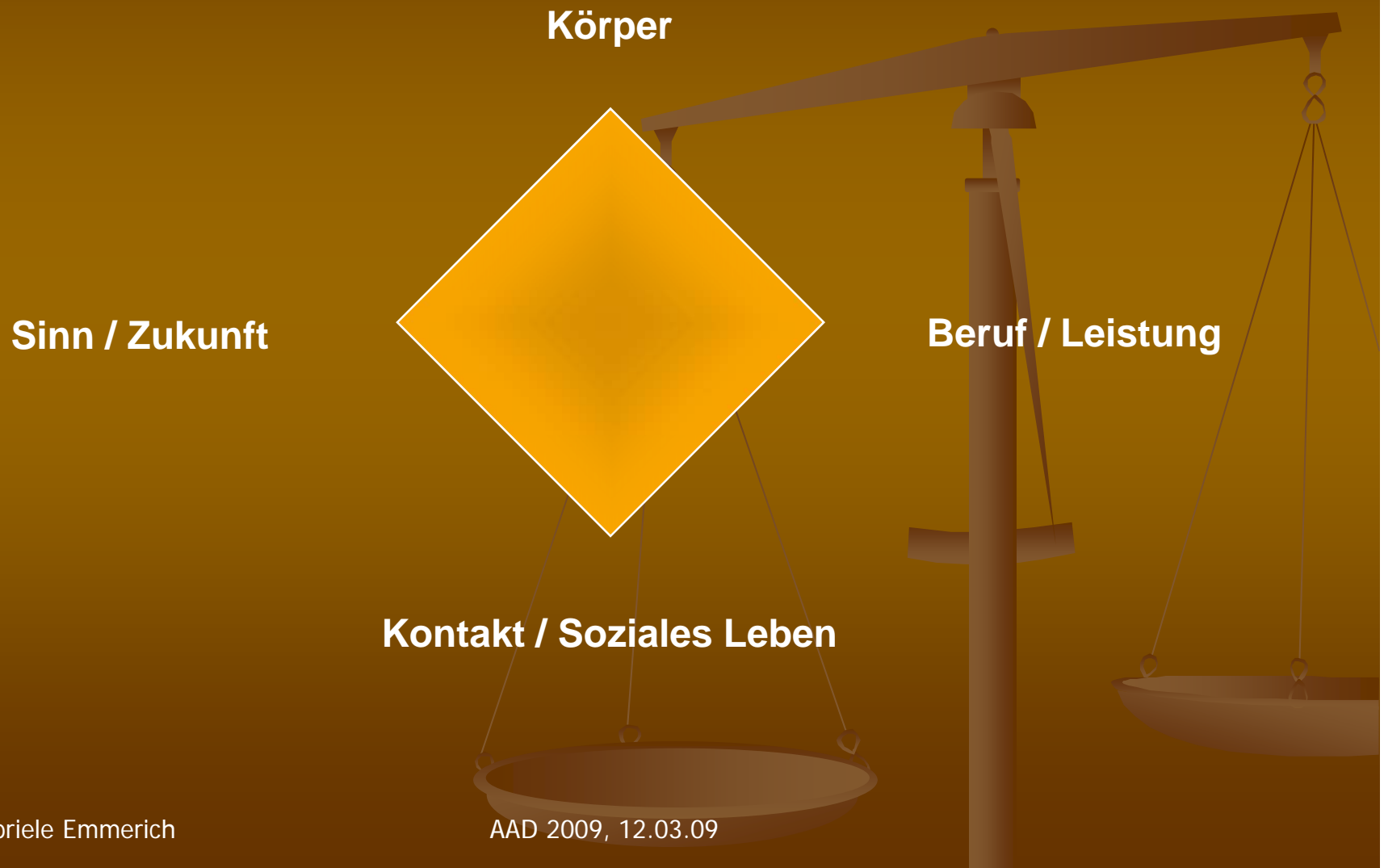
Selbstmotivation

Prinzip der Hoffnung

Prinzip der Balance



Wichtige Lebensbereiche





Danke Ihnen sehr für
Ihre Mitarbeit
an Ihren Lebensbereichen

