

# Was ist burn-out?

Work-Life-Balance des  
erfolgreichen Augenarztes

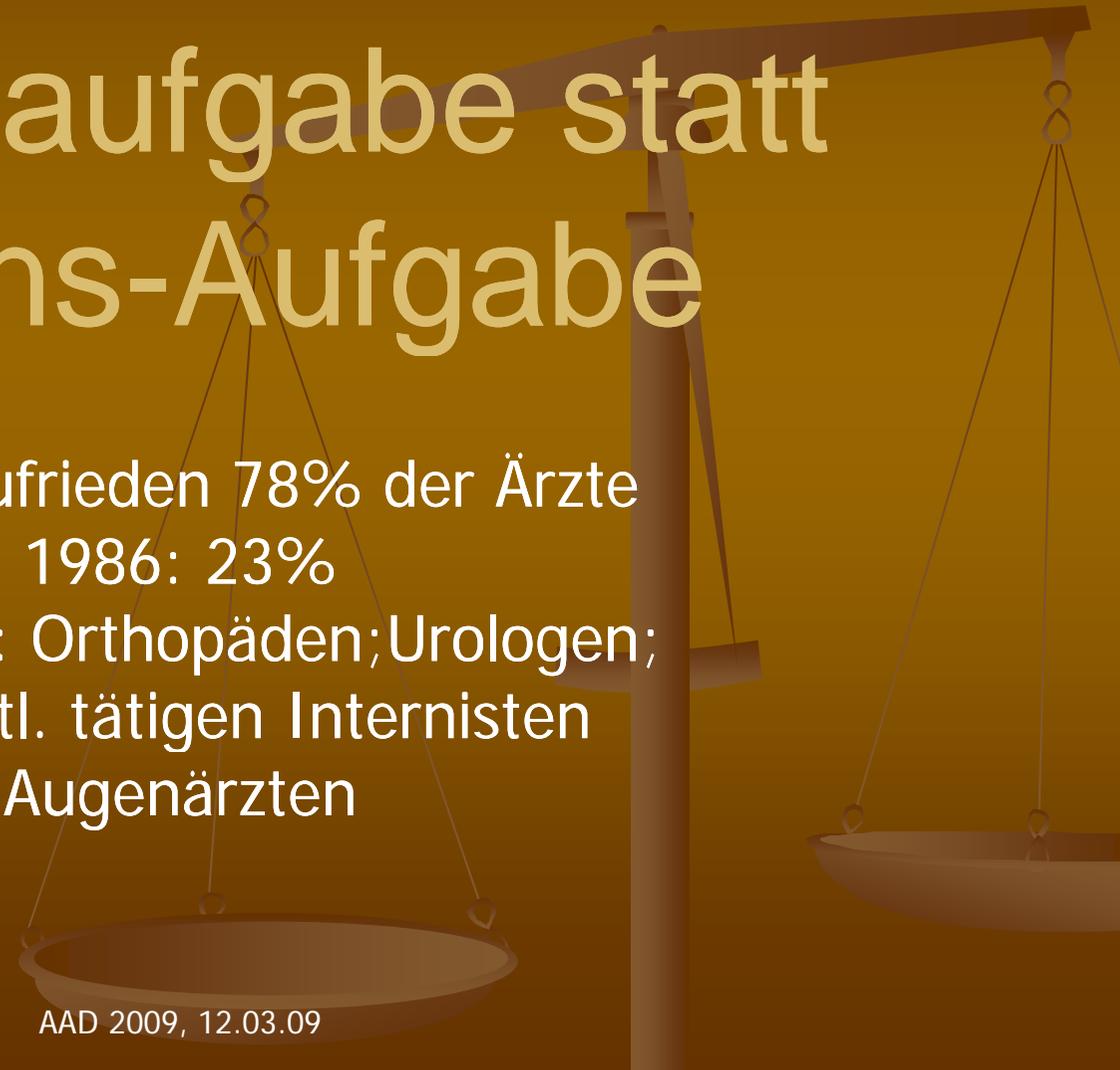
# Jeder 10. im Burn-Out !

- 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:

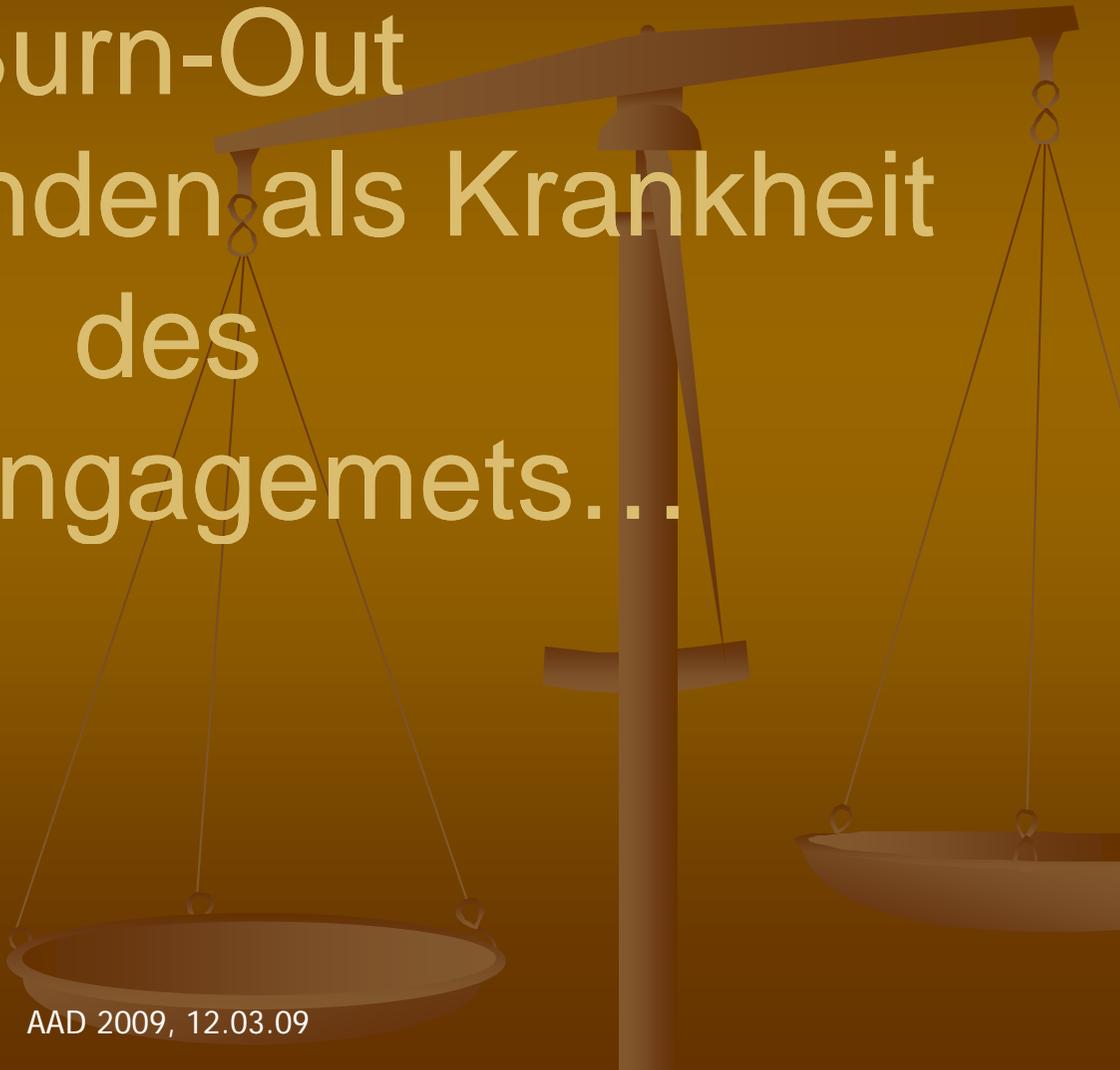
- Grundsätzlich die Berufe, in denen Beziehungen zu anderen Menschen wichtig sind---
- Dies ebnet den Weg zum burn-out
- Also nicht : z.B. : Bäcker. Dachdecker

# Lebensaufgabe statt Lebens-Aufgabe



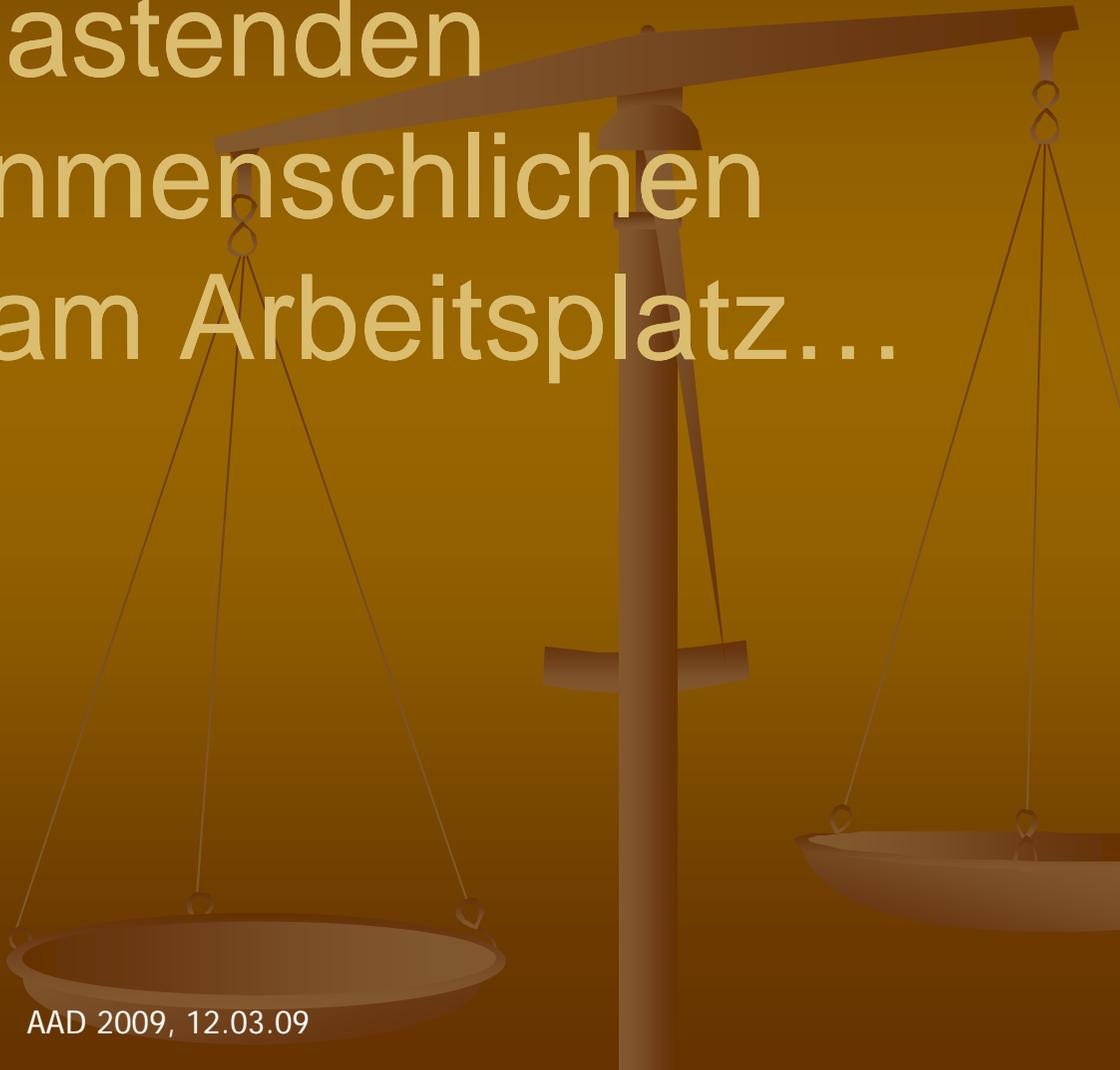
2004 unzufrieden 78% der Ärzte  
1986: 23%

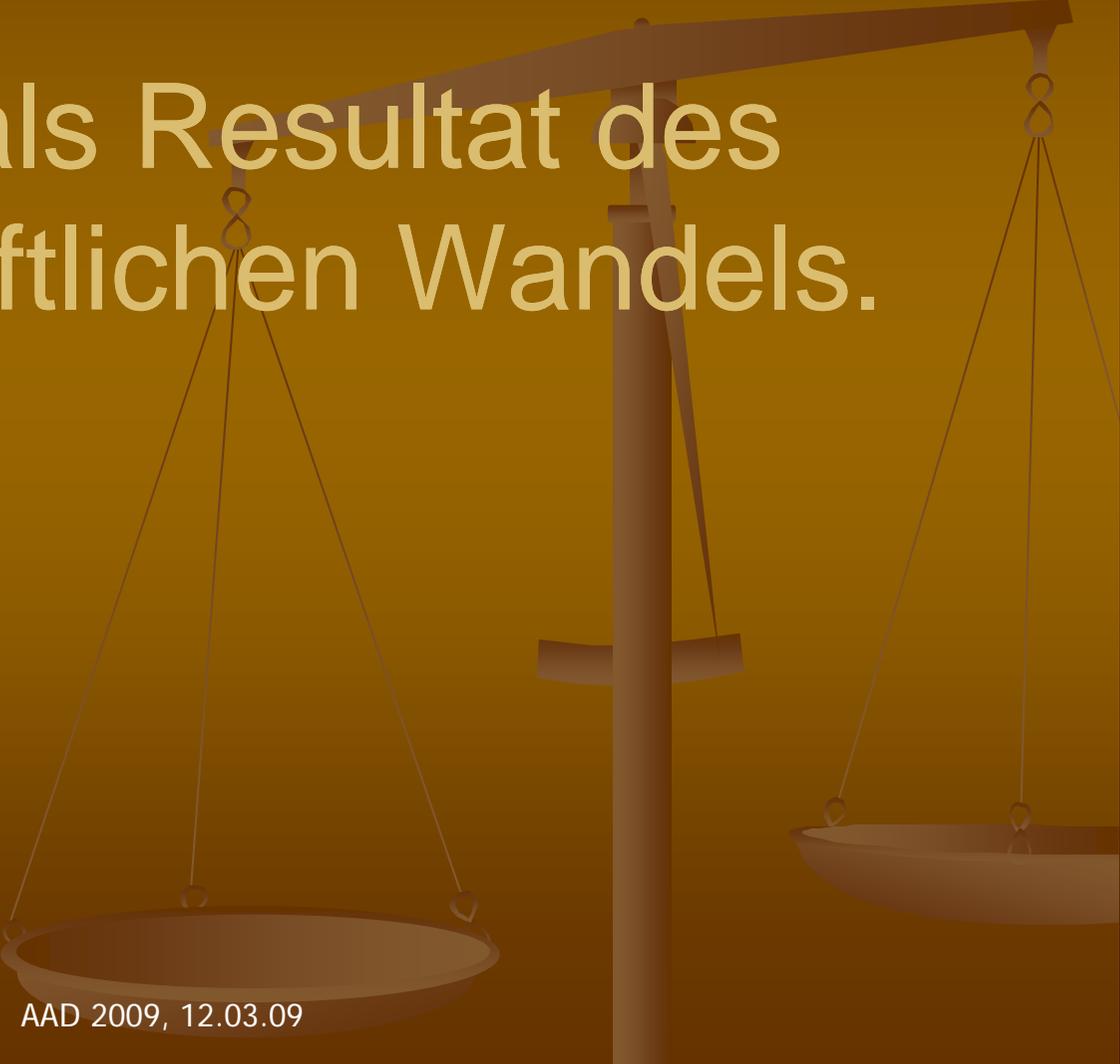
Besonders: Orthopäden; Urologen;  
Hausärztl. tätigen Internisten  
Augenärzten



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

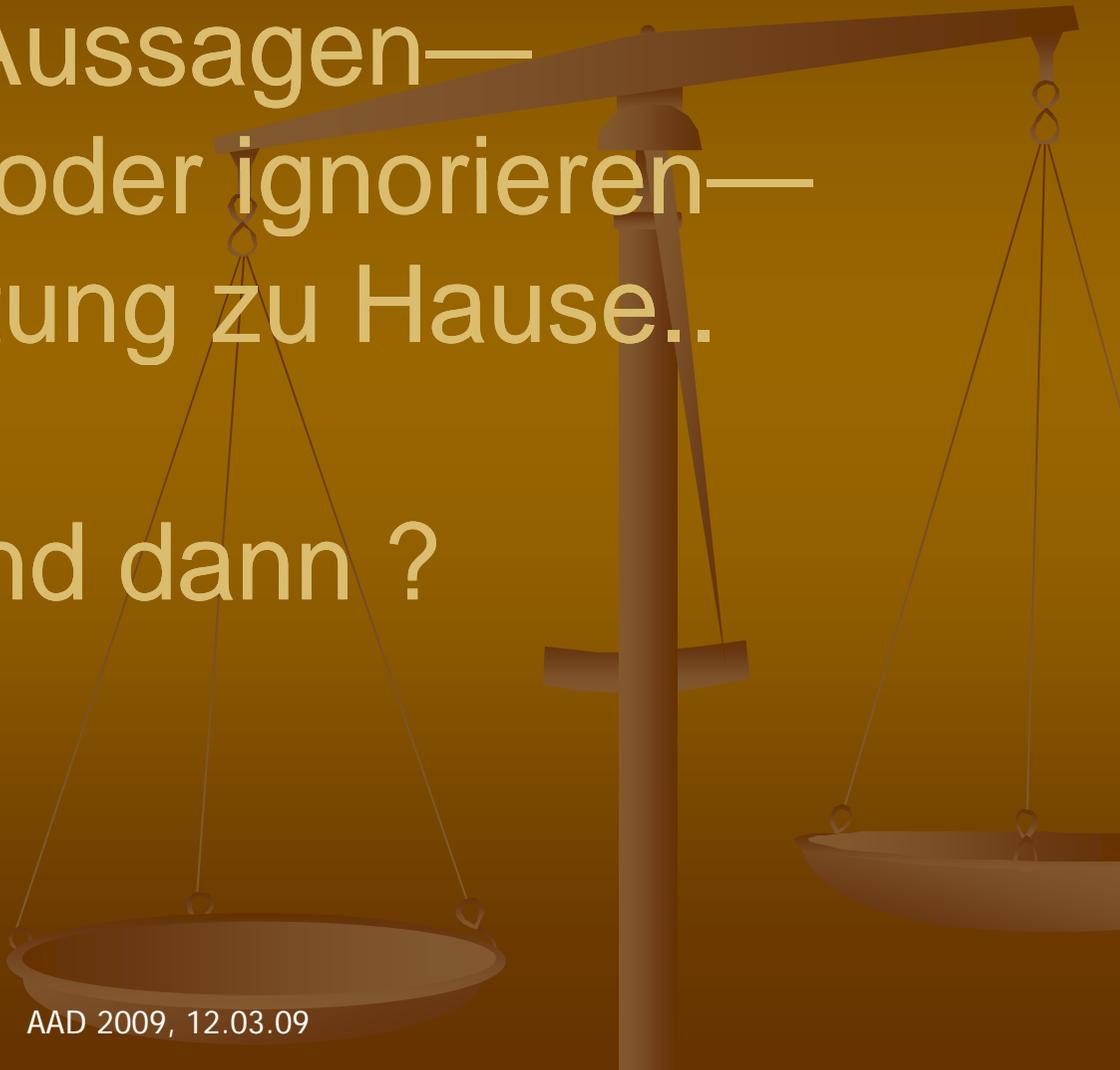


I've done too much for too  
many for too long with too  
little regard for myself

# WO STEHE ICH ?



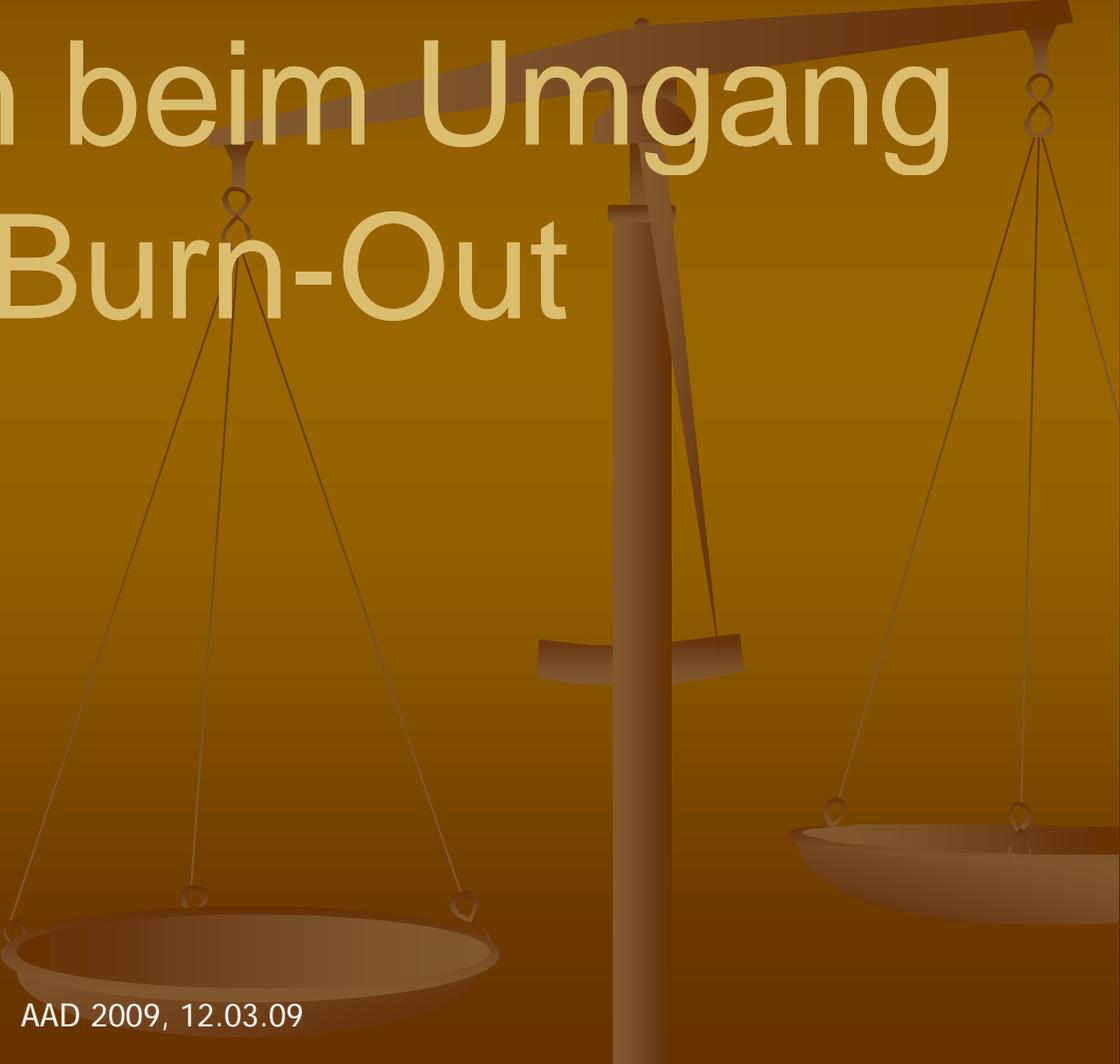
Kein ?? Burn – Out ??



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

Und dann ?

# Strategien beim Umgang mit Burn-Out



# Selbstwahrnehmung



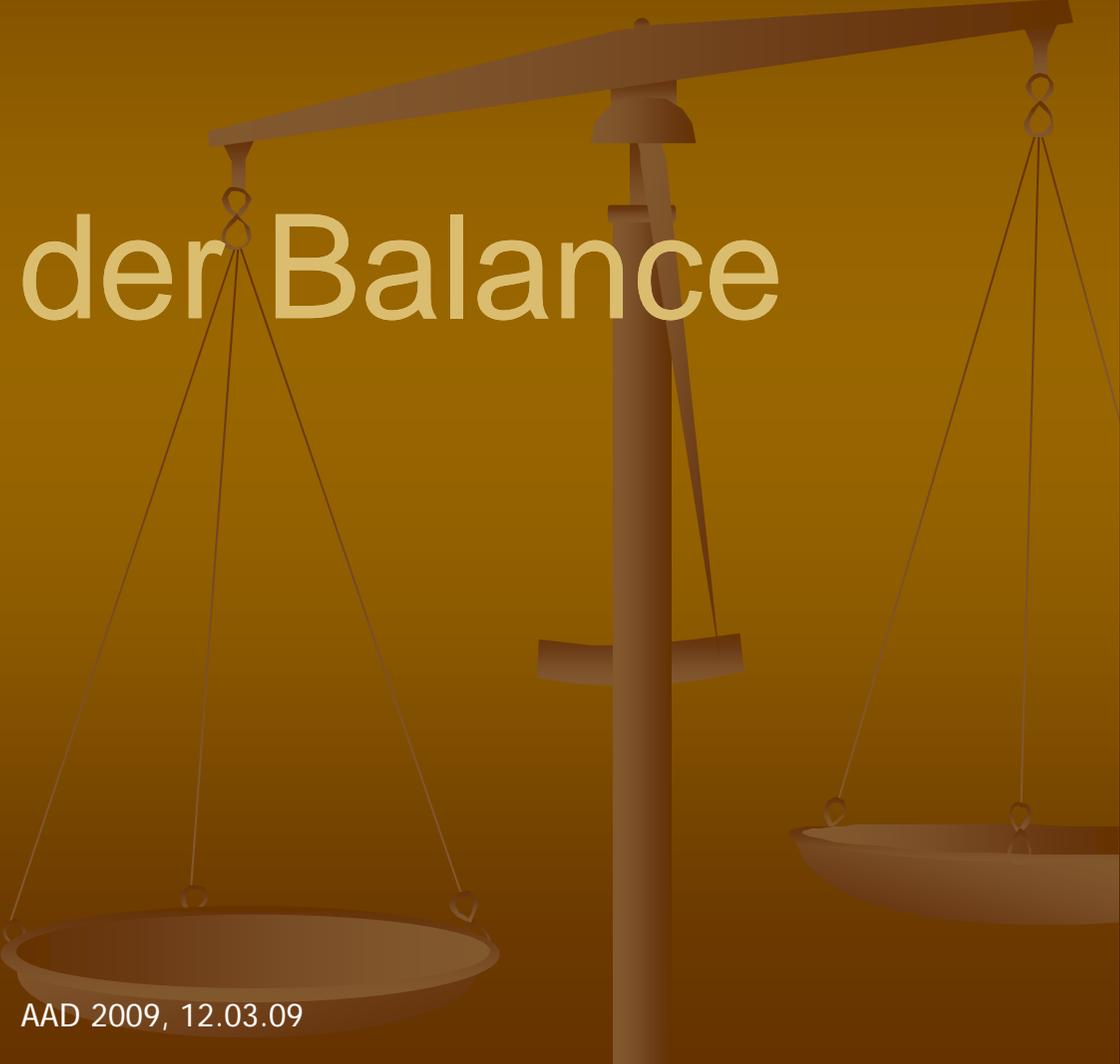
Emotionale Kompetenz



# Selbstmotivation

Prinzip der Hoffnung

# Prinzip der Balance



# Wichtige Lebensbereiche





Danke Ihnen sehr für  
Ihre Mitarbeit  
an Ihren Lebensbereichen

