



# BURNOUT

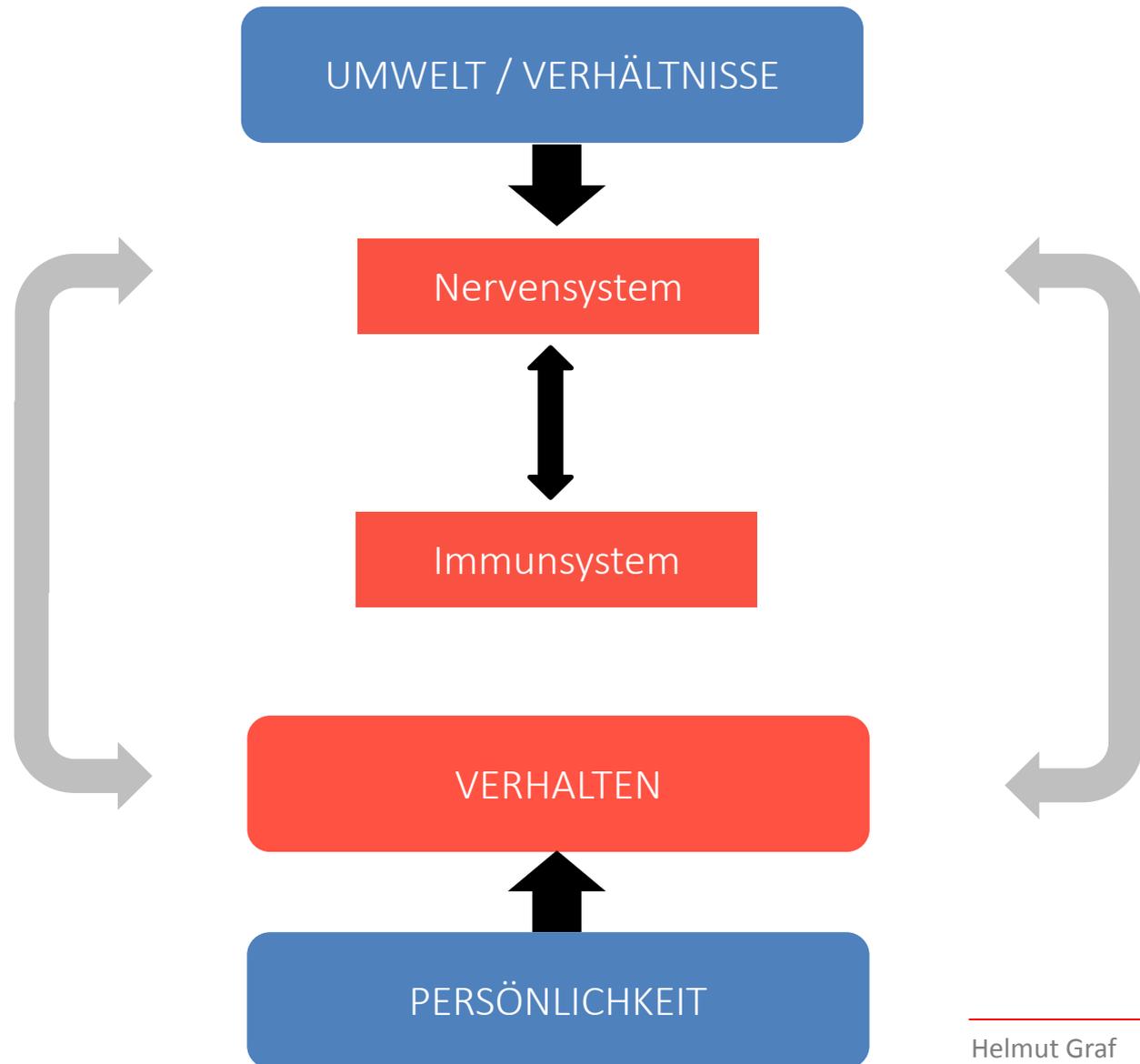
---

stresst das Immunsystem

Helmut Graf

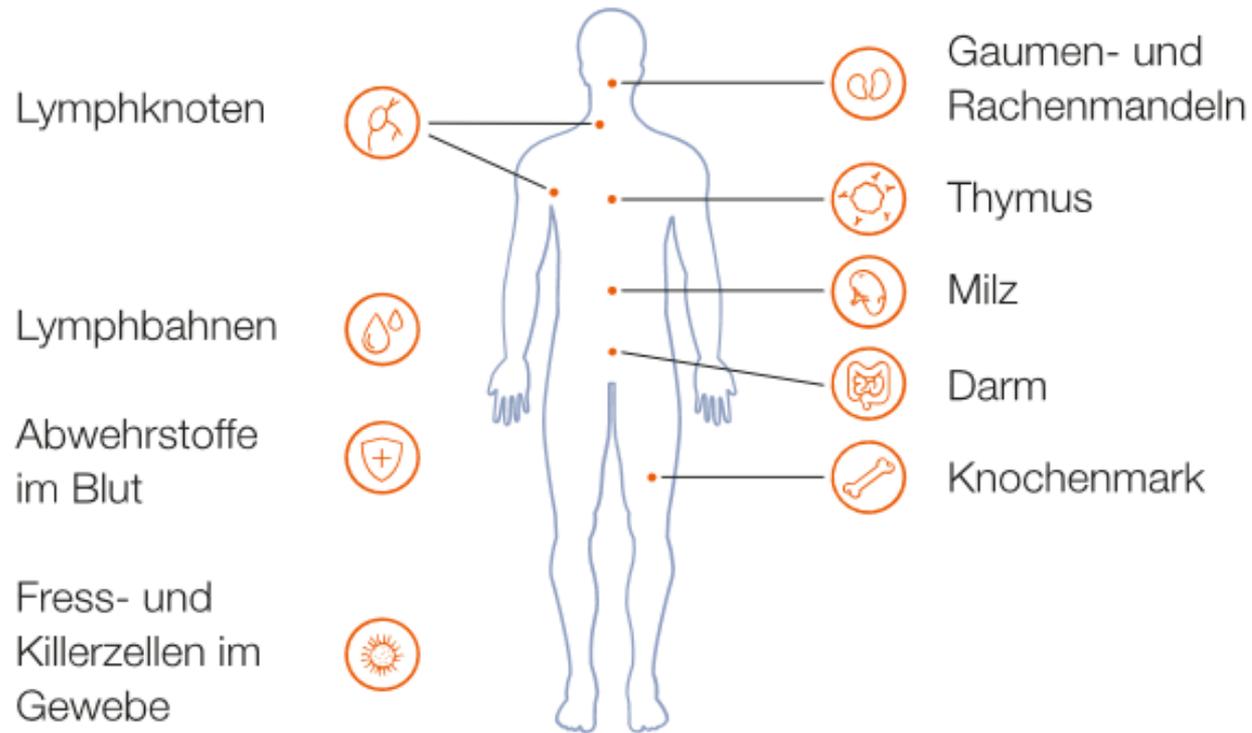
Psychotherapeut  
Arbeits- und Gesundheitspsychologe  
Klinischer Psychologe  
Sachbuchautor

## Verhältnisse und Verhalten: Gegenseitiger Einfluss



## Was gehört zum Immunsystem

- unspezifischer Abwehrsystem (Fress- und Killerzellen)
- spezifischer Anteil (Abwehrzellen gegen Viren, Bakterien)



# IMMUNSYSTEM

unspezifisch  
angeboren

## Haut und Schleimhäute

hindern viele Erreger daran, in den Körper zu gelangen – solange sie intakt sind.

Wenn Krankheitserreger mit der **Hornhaut der Augen** in Kontakt kommen, wandern bestimmte Zellen zum nächsten Lymphknoten und lösen dort eine Immunreaktion aus. Die Tränenflüssigkeit spült zudem das Auge und entzieht Bakterien das lebensnotwendige Eisen.

Der **Nasenschleim** schliesst Mikroorganismen ein und entfernt sie aus dem Körper.

Enzyme im **Speichel** töten Bakterien ab.

Schweiss und Talg auf der **Haut** bilden einen Schutzfilm, der das Wachstum von Pilzen und Bakterien hemmt.

Die Salzsäure im **Magen** tötet Mikroorganismen ab.

Die **Darmschleimhaut** produziert Sekrete, die Mikroorganismen zersetzen.

Haut und Schleimhaut der **Geschlechts- und Harnorgane** unterhalten eine Bakterienflora, die Krankheitserreger in Schach hält. Das saure Milieu des Vaginalsekrets schützt vor körperfremden Bakterien und Pilzen. Über den Harn werden Keime ausgespült.

## Weisse Blutkörperchen

sind die Zellen des Immunsystems. Sie zirkulieren im Blut durch den Körper und bekämpfen Eindringlinge im Körpergewebe.

**Fress- und Mastzellen** reagieren umgehend auf Eindringlinge. **B- und T-Zellen** müssen zuerst lernen, diese anzugreifen. Da sie sich an den Eindringling erinnern, können sie ihn bei der nächsten Begegnung aber noch wirksamer angreifen.

Mastzelle

Fresszelle

B-Zelle

T-Zelle

## Lymphorgane

produzieren weisse Blutkörperchen oder fangen Mikroorganismen und andere körperfremde Substanzen ein.

unspezifisch  
angeboren

Die **Mandeln** sind für die Abwehr der mit der Nahrung oder der Atemluft aufgenommenen Bakterien zuständig.

In der **Thymusdrüse** vermehren sich beim jungen Menschen T-Zellen, die lernen, Erreger zu erkennen.

Die **Lymphknoten** filtern und zerstören schädliche Mikroorganismen sowie tote oder geschädigte Zellen.

Die **Milz** filtert Mikroorganismen aus dem Blut.

Der **Blinddarm** macht Krankheitserreger unschädlich.

Die **Peyer-Plaques** im Dünndarm wehren Bakterien ab, die mit der Nahrung aufgenommen wurden.

Im **Knochenmark** werden alle Arten der weissen Blutkörperchen produziert.

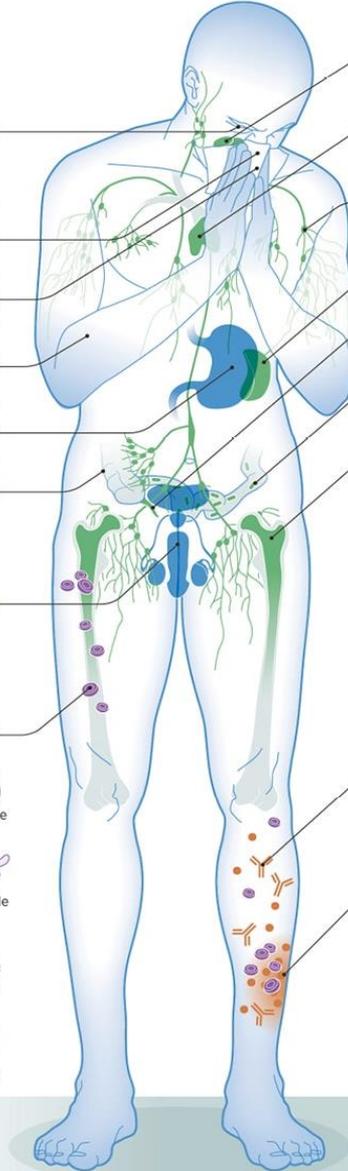
## Antikörper und Botenstoffe

aktivieren die Immunabwehr oder locken andere Abwehrzellen zum betroffenen Gewebe. Sie befinden sich nicht in Zellen, sondern sind in Körperflüssigkeiten gelöst.

spezifisch  
erworben

Von B-Zellen produzierte **Antikörper** binden sich an körperfremde Stoffe, neutralisieren sie oder markieren sie für den Angriff.

Einige Moleküle bewirken eine **Entzündung**. Durch die Erweiterung der Blutgefäße wird das betroffene Gebiet stärker durchblutet und von mehr Immunzellen erreicht.



- lebensgeschichtlich frühe Erfahrungen und Einflüsse
- Persönlichkeitseigenschaften
- akute und chronische Konflikte
- psychiatrische Erkrankungen
- psychologische Einflussnahme
- **Konditionierungen (Stress Marke „Eigenbau“)**
- **(chronischer) Arbeits- und Alltagsstress**

## Chronischer Stress: Anzeichen

---

- Leistungsschwäche
  - Bluthochdruck
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Muskelverspannungen
  - Muskelschwäche
  - trockener Mund
  - Magenbeschwerden
  
  - Insulinresistenz
  - Libidoverlust
  - Impotenz
- Unruhe
  - Ablenkbarkeit
  - beschleunigte Zellalterung
  - Immunsuppression
  - erhöhte Infektanfälligkeit
  - Inflammation
  - Essstörungen\*
  - Adipositas
  - verschlechterte Wundheilung
  - Depression\*
  - Aggressivität
- Müdigkeit
  - Erschöpfung
  - Schlafstörungen\*
  - Angstzustände
  - chronische Schmerzen (Fibromyalgie, Migräne, Kopfschmerzen)\*
  - Konzentrationsstörungen\*
  - Gedächtnisstörungen\*
  - Wortfindungsstörungen\*
  - Koordinationsstörungen\*

---

\* verstärkt und besonders ausgeprägt bei Burnout-Syndrom

### **Fibromyalgie:**

Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, Schlafstörungen und Erschöpfung

# BURNOUT

Wie sprechen wir darüber?  
Wie wird darüber berichtet?

---

# BURNOUT

Wie sprechen wir darüber?  
Wie wird darüber berichtet?

---

Welche Position hat die  
(internationale) Fachwelt?

# BURNOUT

## WHO – ICD 10 Kapitel V Klinisch-diagnostische Leitlinien

---

- Burnout ist keine F-Diagnose
- Kategorie: Probleme, verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung  
Z 73.0 – Erschöpfungssyndrom (Burnout-Syndrom)

## WHO - ICD 11

---

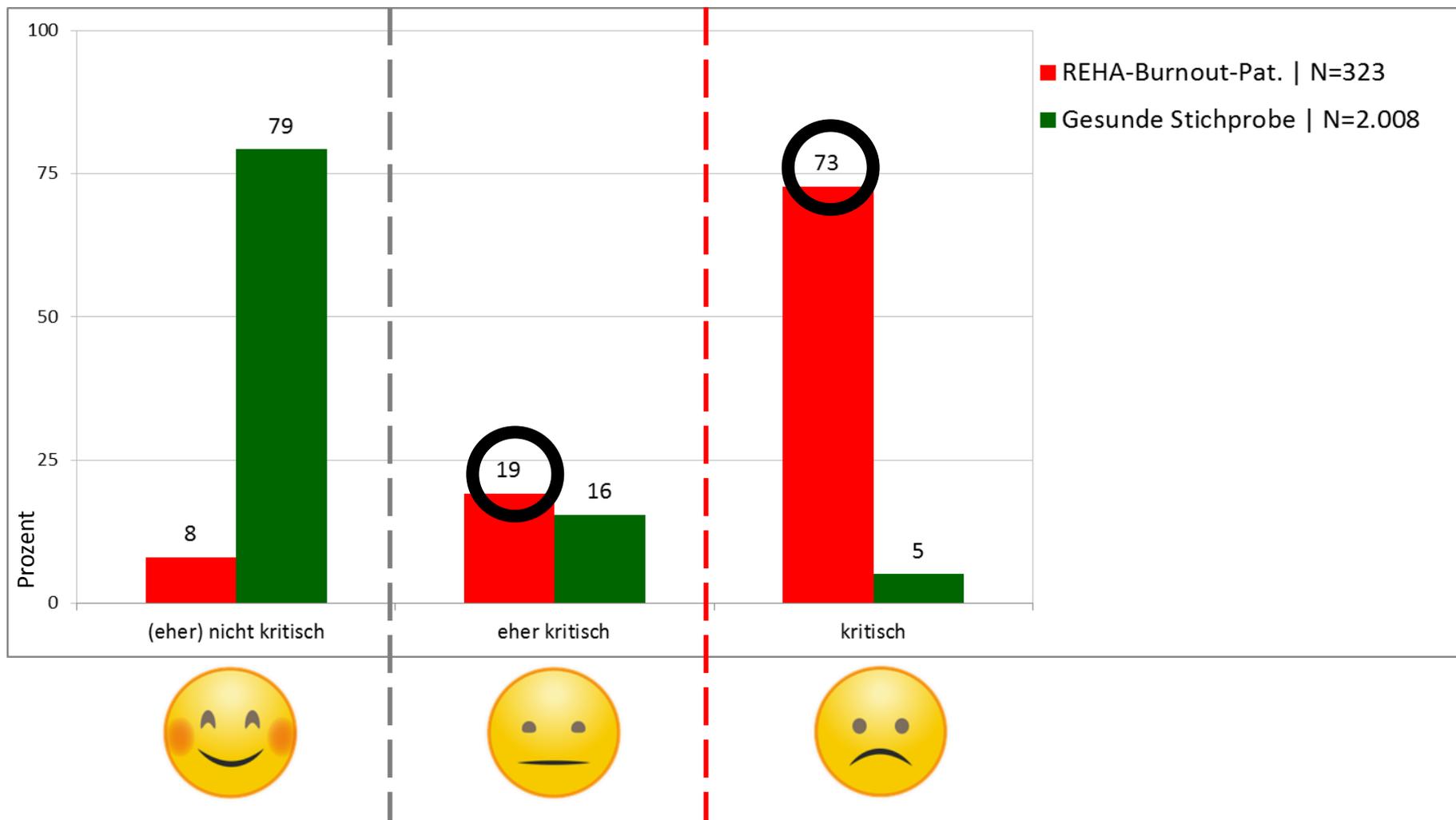
- Kap. 21: Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen
- „It is not classified as a medical condition.“
- Erweiterte Erklärung:
  - (1) Gefühl der Energielosigkeit und Erschöpfung
  - (2) Zunehmende geistige (mentale) Distanz zur Arbeit mit Gefühlen von Negativismus oder Zynismus im Zusammenhang mit der eigenen Arbeit
  - (3) Verminderte berufliche Wirksamkeit

## Untersuchung

---

- REHA-Patient(inn)en / Klagenfurt (N=323)  
Gesunde Stichprobe (N=2.008)
- Persönlichkeitseigenschaften, die einen Burnout-Prozess eher verhindern:
  - Sinnerleben im (Arbeits-)Leben
  - Ausgewogener Umgang mit Belastungen
  - Geringer Stress Marke „Eigenbau“
  - Widerstandsressourcen (Kohärenzgefühl)
  - Keine körperlich-psychischen (somatoformen) Störungen

# Persönlichkeitseigenschaften, die einen Burnout-Prozess eher verhindern

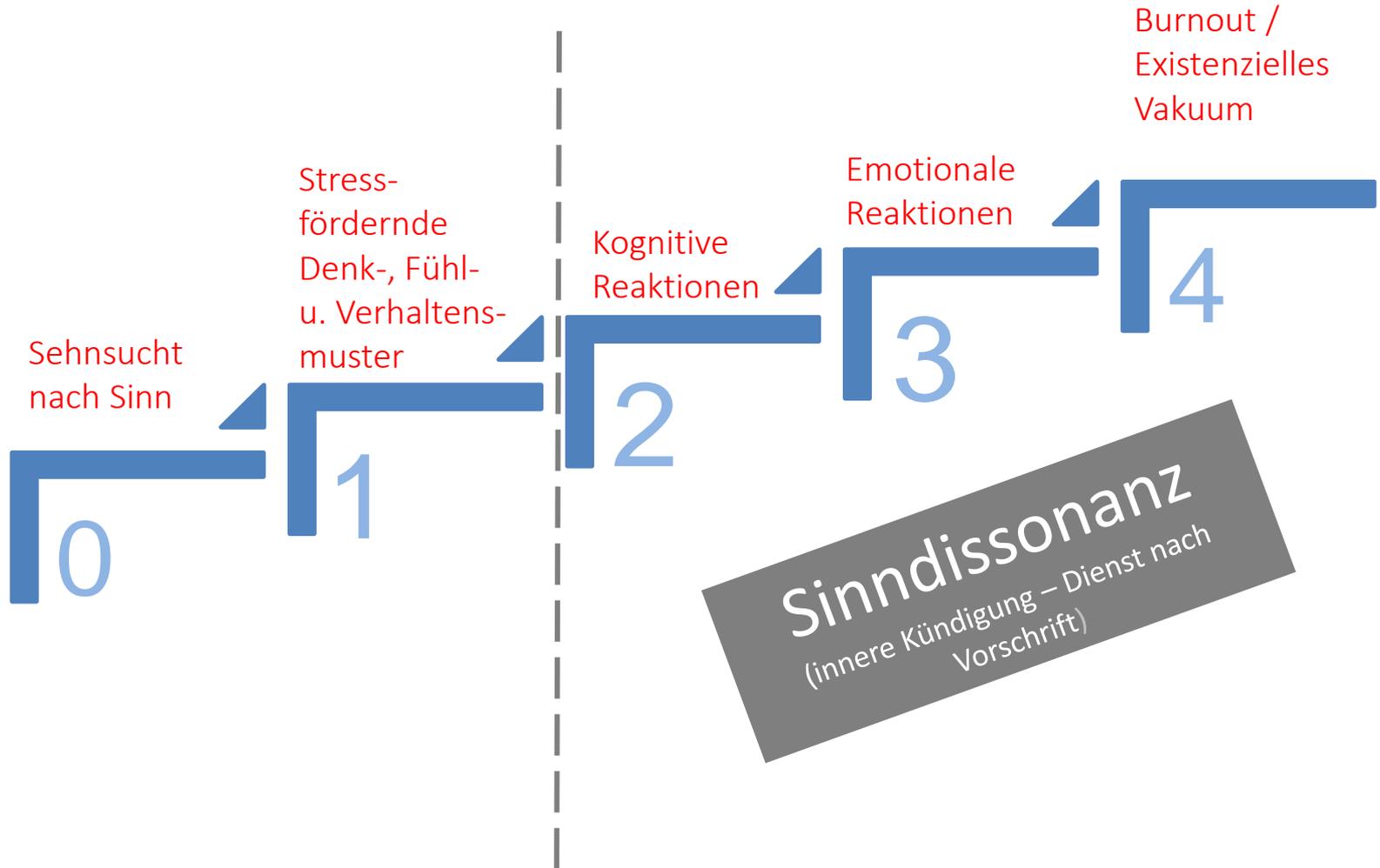


# BURNOUT

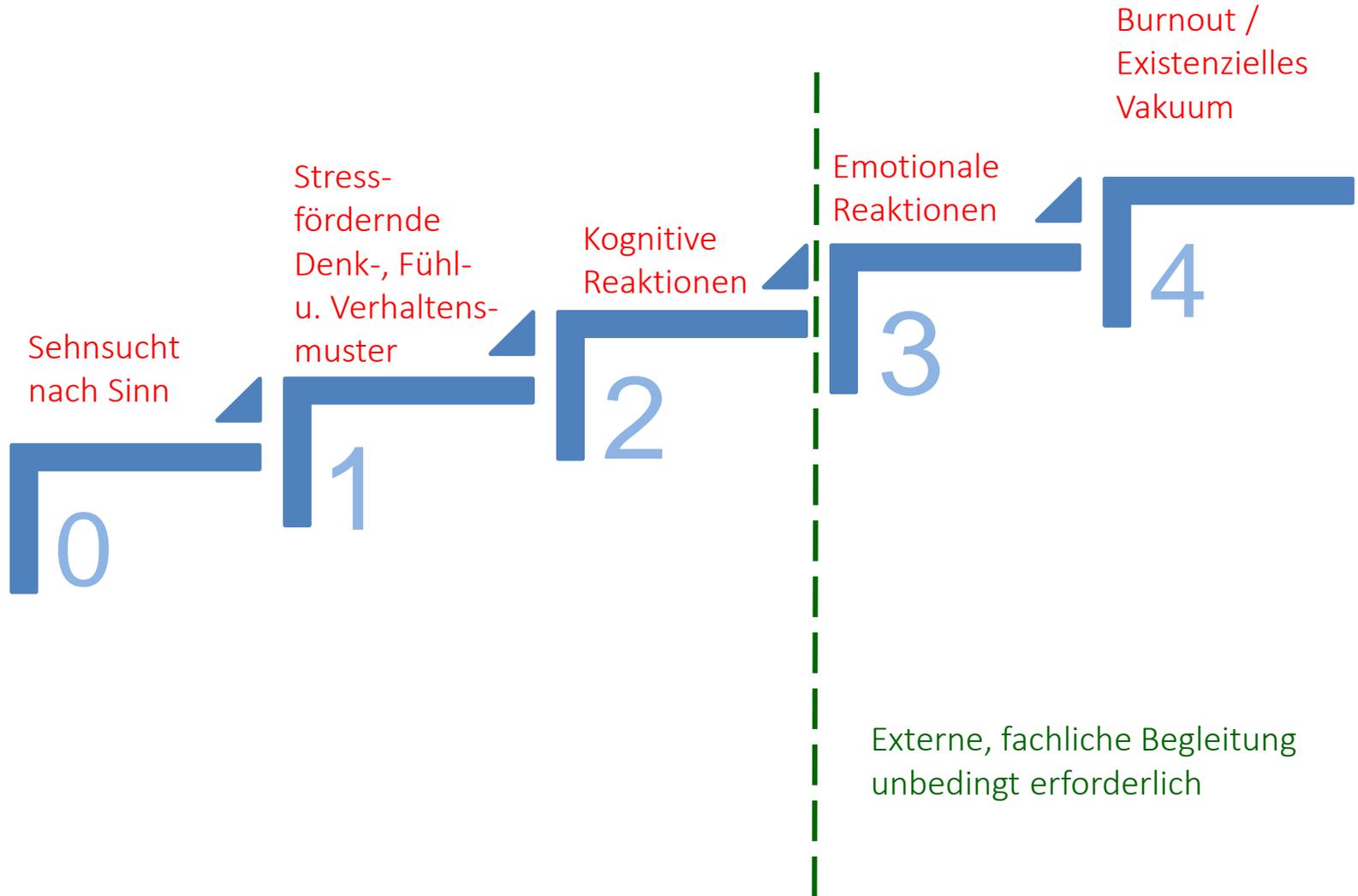
## Dynamischer Prozess

- körperlich
  - psycho-sozial
  - geistig (mental)
- 
- Person (Verhalten)
  - Umwelt (Verhältnisse)

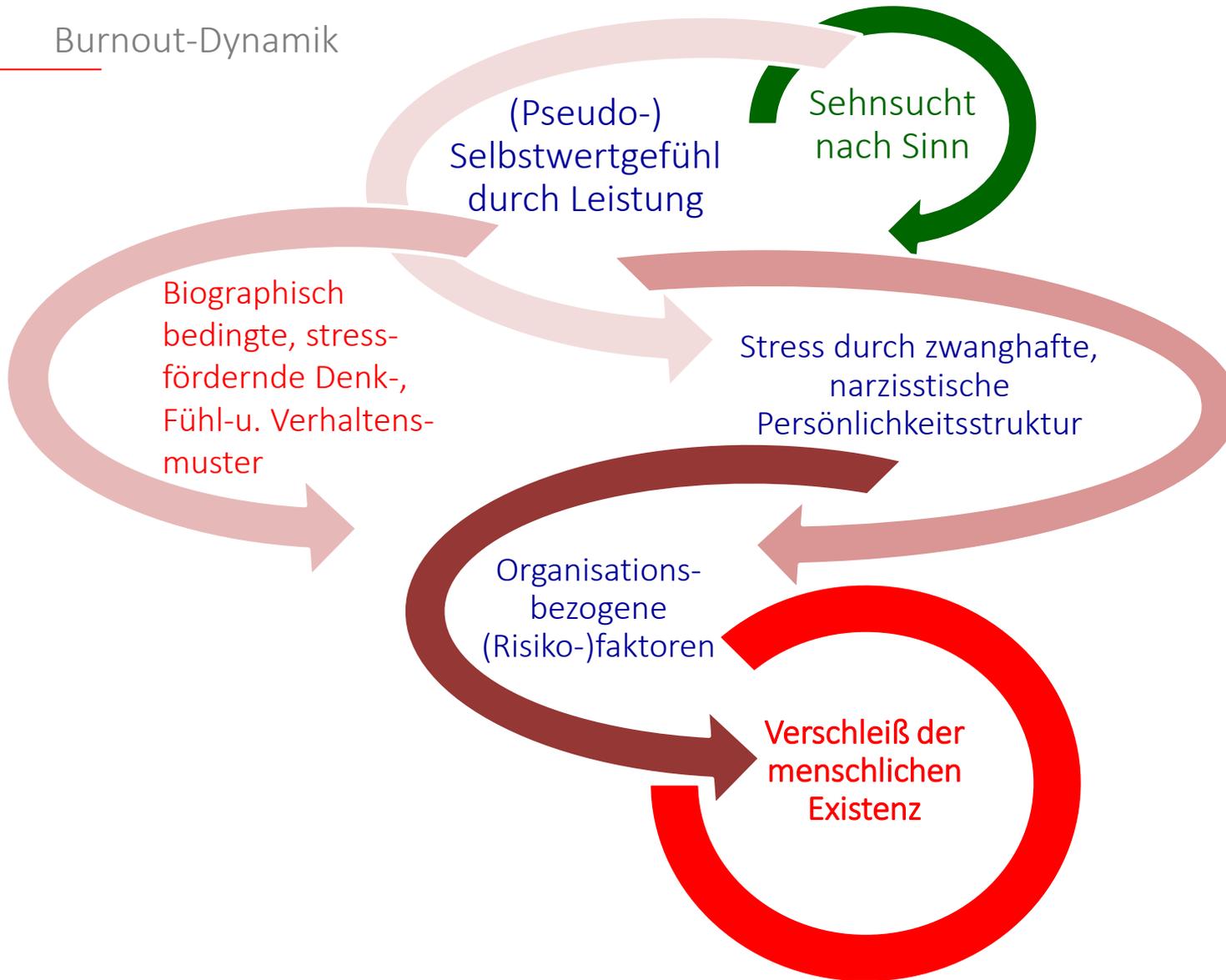
# Burnout: Prozess und Dynamik



# Burnout: Prozess und Dynamik



# Burnout-Dynamik



# BURNOUT

Was kann ich tun?

---

- Sinn im (Arbeits-)Leben
- Ausgewogene körperliche und psychische Regeneration



1

Sinnfindung in Aufgaben,  
die Erfüllung bringen

- Was kann ich?
- Was mag ich?
- Was darf ich?
- Was will ich?

Drei Wege der Sinnfindung.  
Wege zur Burnout-Vermeidung.



2

## Sinnfindung im sozialen Miteinander

- Auf Menschen, auf ein Du ausgerichtet sein.
- Für jemanden da sein.
- Wie erlebe ich mich?
- Wie gestalte ich meine Beziehungen?



3

## Sinnfindung durch Veränderung der Einstellungen

- Wie reagiere ich in Situationen, die kaum oder nicht mehr veränderbar sind?



1

Sinnfindung in Aufgaben,  
die Erfüllung bringen

2

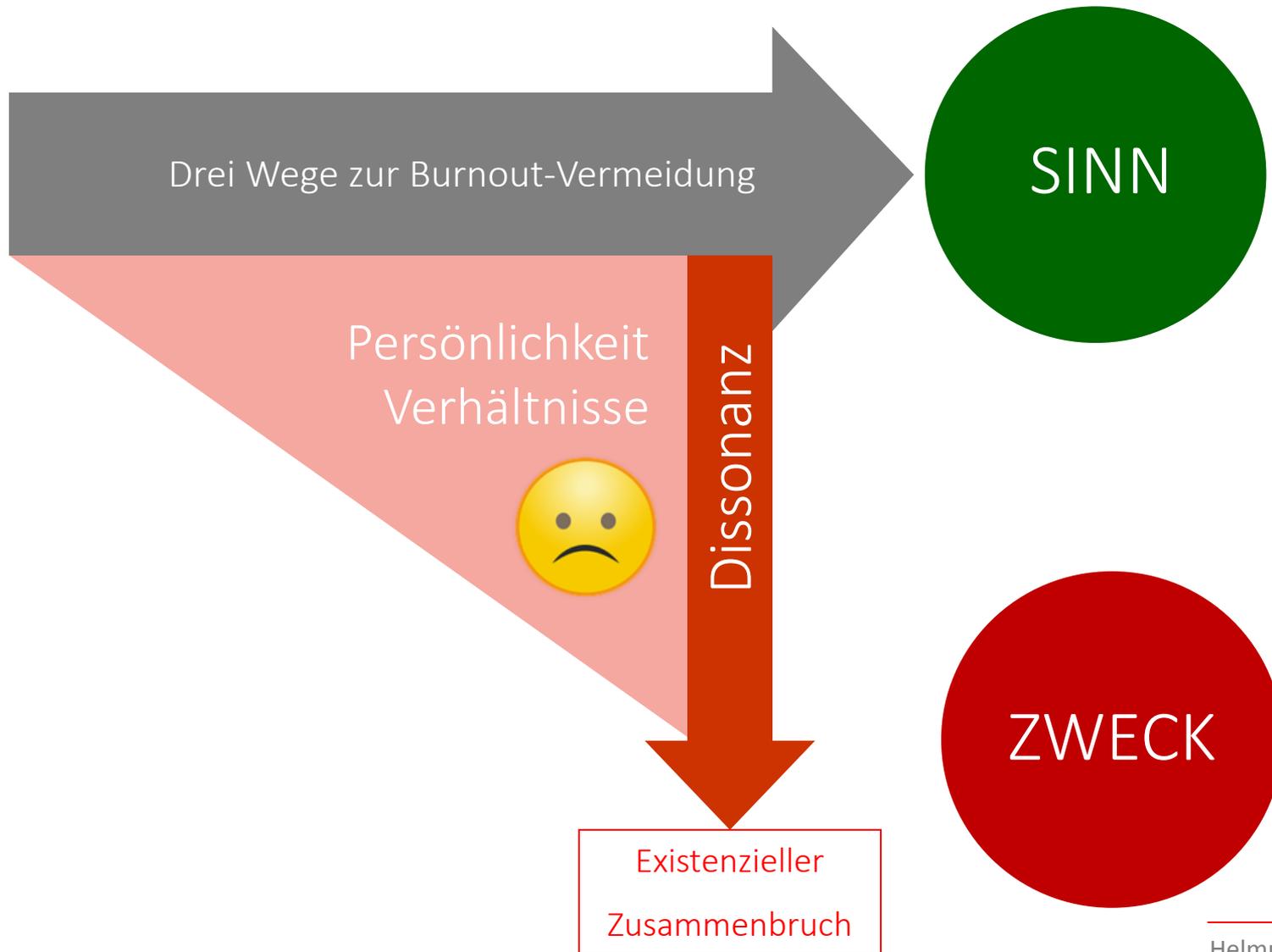
Sinnfindung im  
sozialen Miteinander

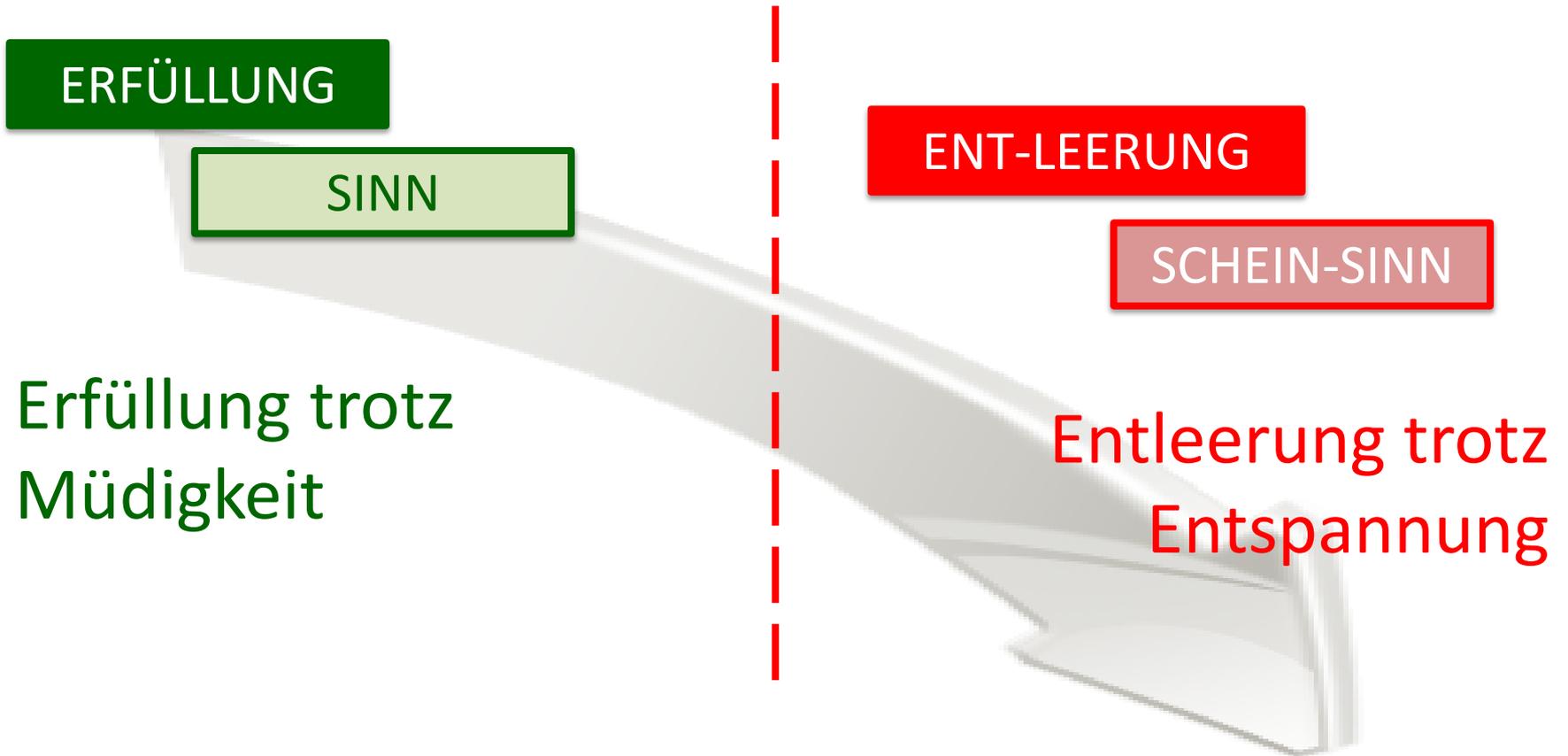
3

Sinnfindung durch  
Veränderung der  
Einstellungen

Drei Wege der Sinnfindung.  
Wege zur Burnout-Vermeidung.

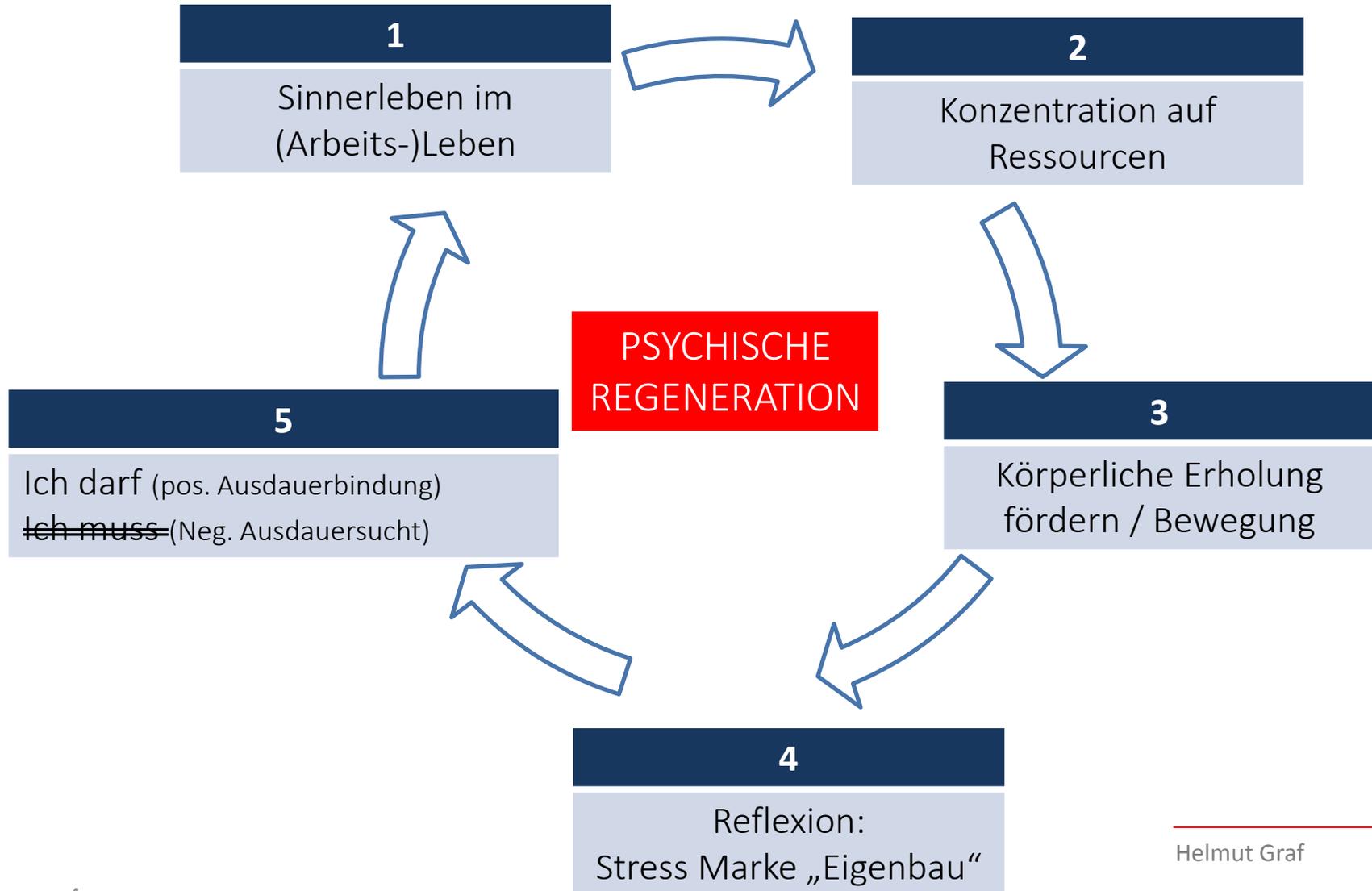
# Burnout: ein existenzieller Zusammenbruch





<b>URSACHEN</b>	Fehlende <b>ERHOLUNGS- BEREITSCHAFT</b>	<b>FOLGE:</b>  Reduktion der Motivation	<b>WIE ERLEBE ICH MICH?</b>	
	Fehlende <b>ERHOLUNGS- FÄHIGKEIT</b>		1	Arbeit / Freizeit machen keine Freude
		2	Fokus: Defizite im (Arbeits-)Leben	
		3	Keine Balance: Belastung und Erholung	
	4	Ich mache mir unnötigen Stress		
5	Abstand zur Arbeit / Aufgaben geht verloren			

# Bausteine der psychischen Regeneration



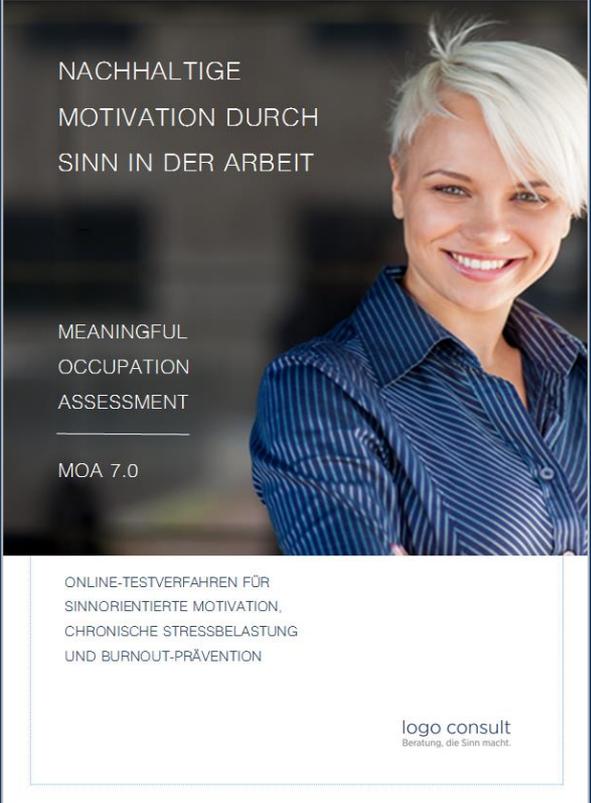
# BURNOUT-TEST

## Der erste Schritt zur Orientierung

---

Wo stehe ich?

Bin ich Burnout gefährdet?



The image shows the cover of a manual for the MOA 7.0 Burnout Test. The cover features a photograph of a smiling woman with short blonde hair wearing a blue striped shirt. The text on the cover is as follows:

NACHHALTIGE  
MOTIVATION DURCH  
SINN IN DER ARBEIT

MEANINGFUL  
OCCUPATION  
ASSESSMENT

MOA 7.0

ONLINE-TESTVERFAHREN FÜR  
SINNORIENTIERTE MOTIVATION,  
CHRONISCHE STRESSBELASTUNG  
UND BURNOUT-PRÄVENTION

logo consult  
Beratung, die Sinn macht.

Es gibt nichts auf der Welt,  
das einen Menschen so sehr befähigt,  
äußere Schwierigkeiten oder innere  
Beschwerden zu überwinden, als:  
Das Bewusstsein, eine Aufgabe im  
Leben zu haben.

Viktor Frankl

Lager Theresienstadt (1942 – 1944)

---

Helmut Graf