



# Angewandte, multiprofessionelle Burnoutprävention

**Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek**  
**Facharzt für Neurologie**  
**The Tree Gesundheitszentrum und**  
**Organisationsberatung**

**16. Wiener Forum Arbeitsmedizin**

The Tree – Interdisziplinäres Gesundheitszentrum und  
multiprofessionelle Organisationsberatung

# BURNOUT – als Folge von Überarbeitung ohne Wirksamkeit

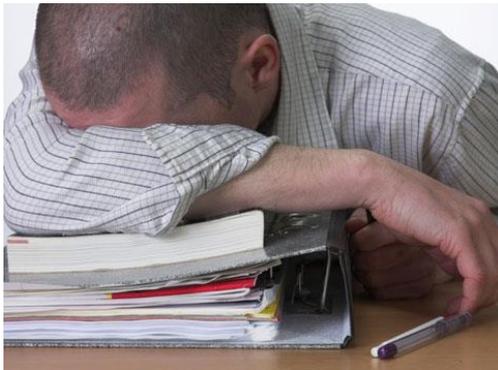


Energie wird zu...

emotionale  
Erschöpfung

Einsatzbereitschaft wird zu...

Zynismus



Ineffizienz

Leistungsfähigkeit wird zu...

# Burnout Symptome



**Körper**

**Emotion**

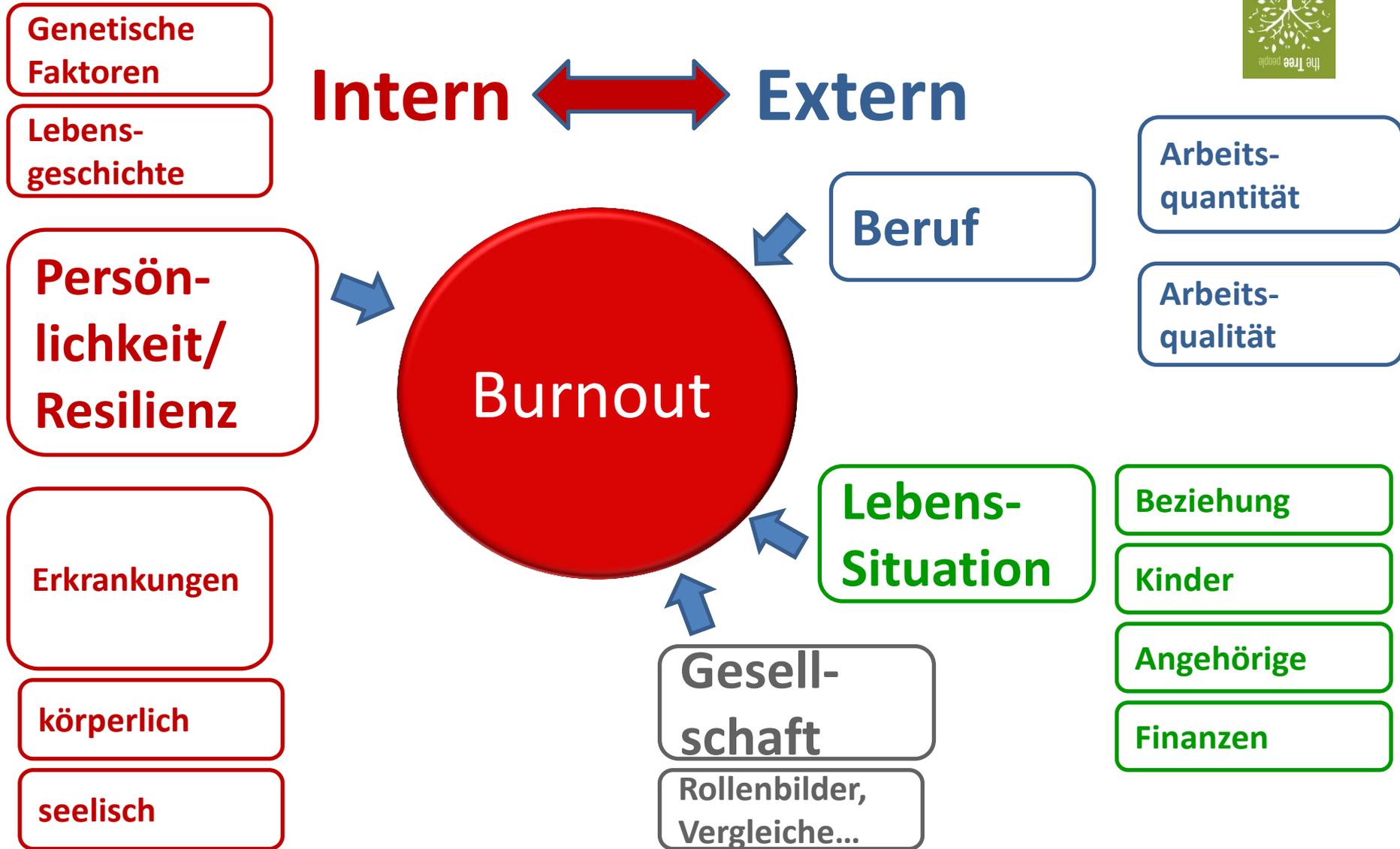
**Geist**

**Verhalten**

# DER BURNOUT ZYKLUS



# Multiple Entstehungsbedingungen



# Multiprofessionelles Vorgehen



## Erstgespräch

- aktuelle Beschwerden, Vorgeschichte, bisherige Behandlungen, Befunde
- berufliche und außerberufliche Belastungsfaktoren und Ressourcen

- somatische und psychische Anamnese, psychopath.+somatischer Status
- kurzfristige und längerfristige Ziele, Behandlungsziele

## Triage: Leitende Fachrichtung

## Zusatzdiagnostik

Medizinische Befunde

Psycholog. Diagnostik

Stressdiagnostik

Medizin

Psychotherapie

Coaching

Bewegung

Recht

Körperorientierte  
Methoden

Biofeedback

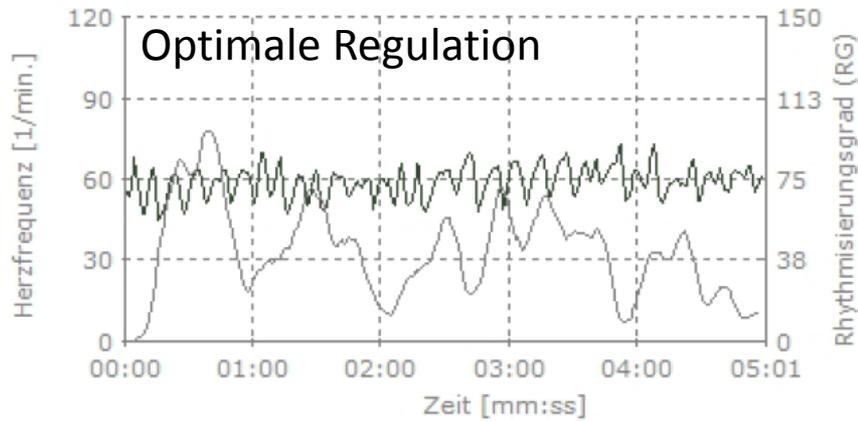
Entspannungstrain.

Ernährung

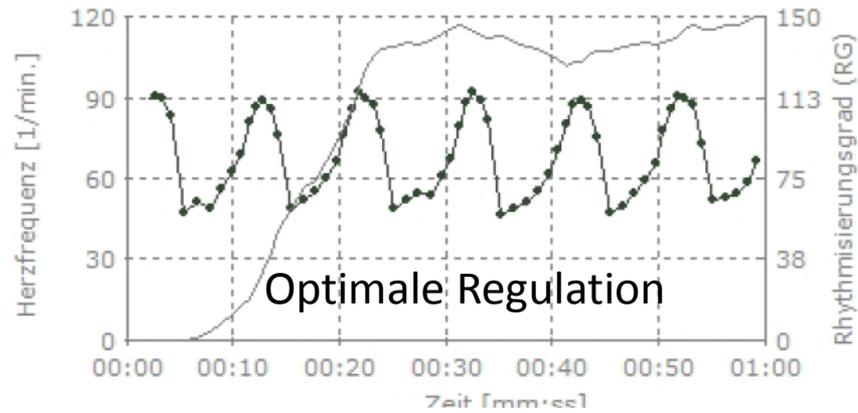
Finanzen

Begleitende  
Maßnahmen

# Herzratenvariabilität als diagnostisches Instrument



# Herzratenvariabilität als diagnostisches Instrument - RSA



# Berufsorientierte Burnout-Prävention, und Behandlung



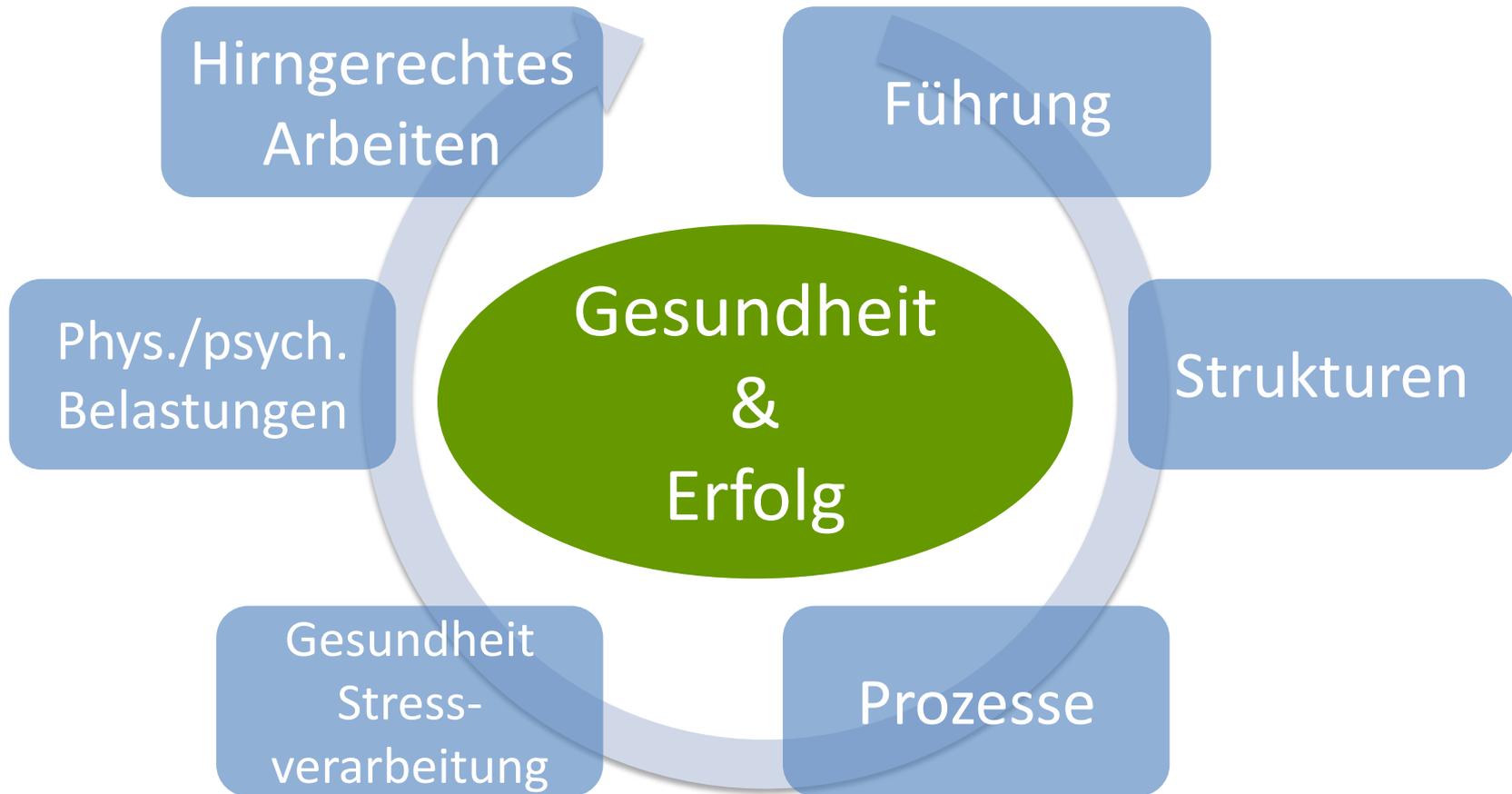
- Medizinisches Erstgespräch und DD (inkl. Messung von Stressregulation und Regenerationsfähigkeit; HRV) und Zieldefinition
- Bei Bedarf medizinische Diagnostik und Behandlung
- Coaching 2-3x/Woche: lösungsorientiert; was sind die derzeit wichtigsten Handlungsfelder? – in Abstimmung mit med. Vorgehen
- Beratung/Begleitung zu Entspannung, Regeneration, Lebensstil
- Abschlussgespräch und Planung des weiteren Vorgehens (auf Wunsch gemeinsam mit Arbeitgeber)
  
- Bei Bedarf/auf Wunsch:
  - Psychotherapeutische Begleitung
  - Gruppencoaching (Teilen von Erfahrungen)
  - Abstimmung mit Arbeitgeber/Arbeitsmedizin



# Gesund trotz Arbeit?

- ❖ **Arbeit ist eine wesentliche Quelle der Gesunderhaltung!**

# Wie kann das gelingen? Der multiprofessionelle Ansatz



# Wie kann es gelingen – die Praxis

Beispiel:

- Österreich-Standort eines internationalen Unternehmens
- Produktion, Vertrieb
- 85 MA (50 Wien/30 Bundesländer)
- Hoher Zeit/Termindruck
- Klagen über mangelnde Kommunikation, mangelnde Wertschätzung
- Probleme zwischen Innen- und Außendienst
- Unklarheit über künftige Entwicklung

# Wie kann es gelingen – die Praxis

## Evaluierung

Psychische  
Belastungsfaktoren\*  
Ressourcen  
Lösungsideen

## Steuergruppe

## Führungskräfte



## Interviews, Workshops

- Gesundheit, individuell
- Organisation, Lösungsansätze

## Maßnahmen

- Kommunikation
- Wertschätzung
- Zuständigkeiten
- Innen/Außendienst
- Meetingstruktur
- Projektmanagement
- Gesundheitsprojekt

**Evaluierung psychischer Belastungen gem. ASchG; erweiterte Evaluierungsversion**

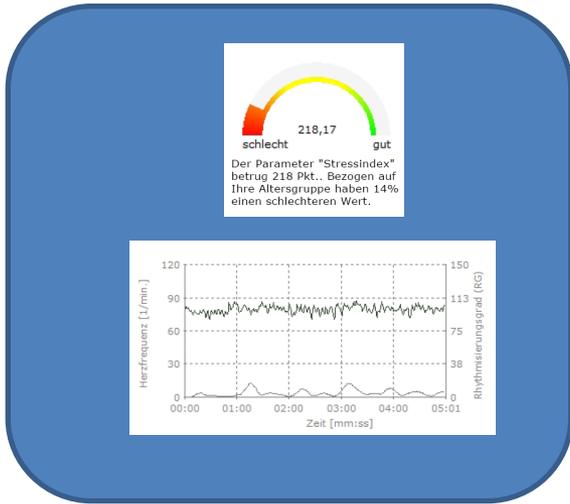


# Wie kann es gelingen – die Praxis

## Beispiel 2:

- Großbetrieb, > 10.000 MitarbeiterInnen
- MitarbeiterInnenbefragung: hohe Priorität und Handlungsbedarf zu Gesundheit und psychischen Belastungen

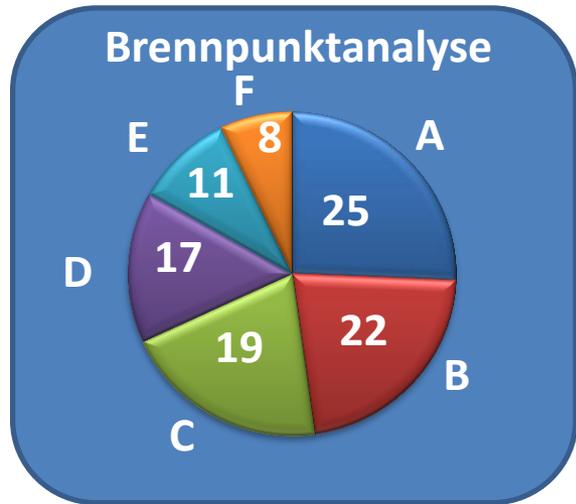
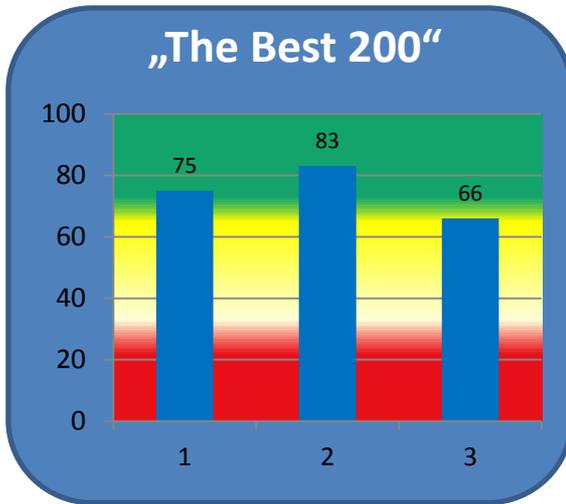
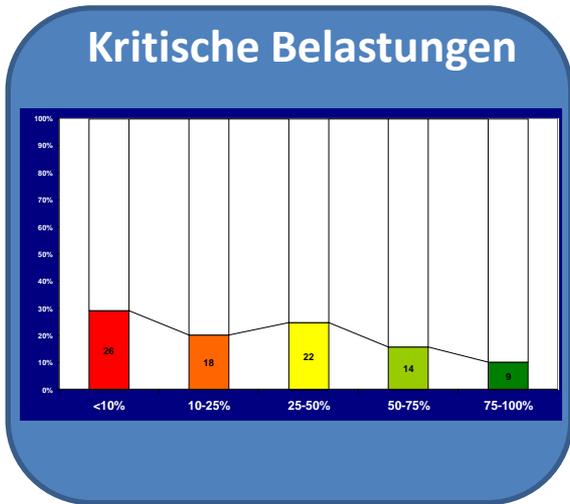
# Wie kann es gelingen – die Praxis



## Steuergruppe

- Management
- PE
- Gesundheitsmanagement

## Führung Kommunikation intern/extern Arbeitsmedizin





# Gemeinsamer Erfolg



## **KERNBOTSCHAFT 1:**

Arbeit ist ein Faktor der Gesunderhaltung –  
wenn sie entsprechend gestaltet wird.

## **KERNBOTSCHAFT 2:**

MitarbeiterInnen und Unternehmen haben ein gemeinsames Interesse –  
den Erfolg der Bemühungen zu sehen!  
Beide brauchen einander - Daher: wechselseitige Solidarität  
wiederherstellen!

## **KERNBOTSCHAFT 3:**

Multiprofessionelles Vorgehen sichert die erfolgreiche Entwicklung; ein  
Verständnis der Situation von Geschäftsleitung, MitarbeiterInnen und  
Unternehmen ist entscheidend.



# Persönliche Strategien gegen Burnout





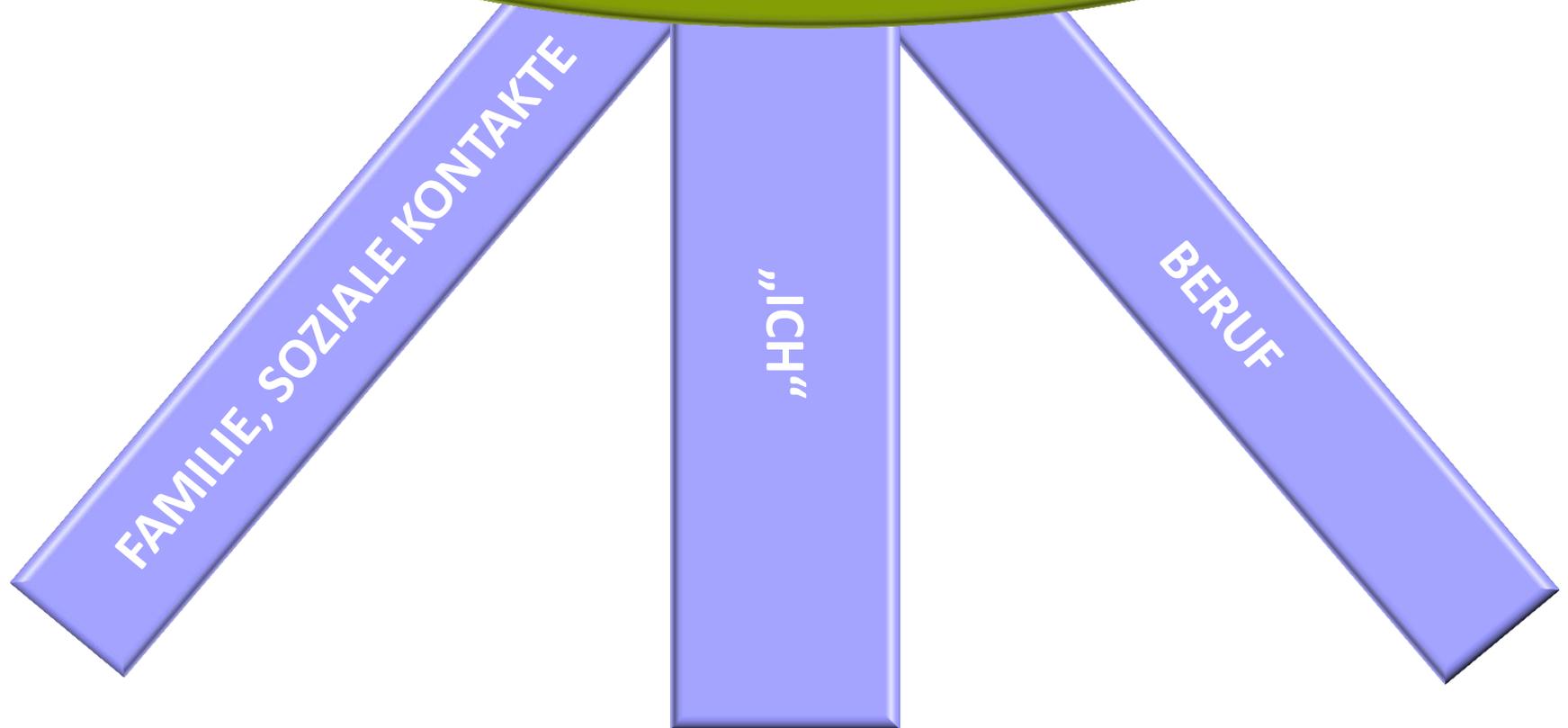
# Strategien gegen Burnout

**Der erste Schritt...**

**Welche Ziele haben für mich Priorität?**

**Genügt Veränderung im Beruf allein?**

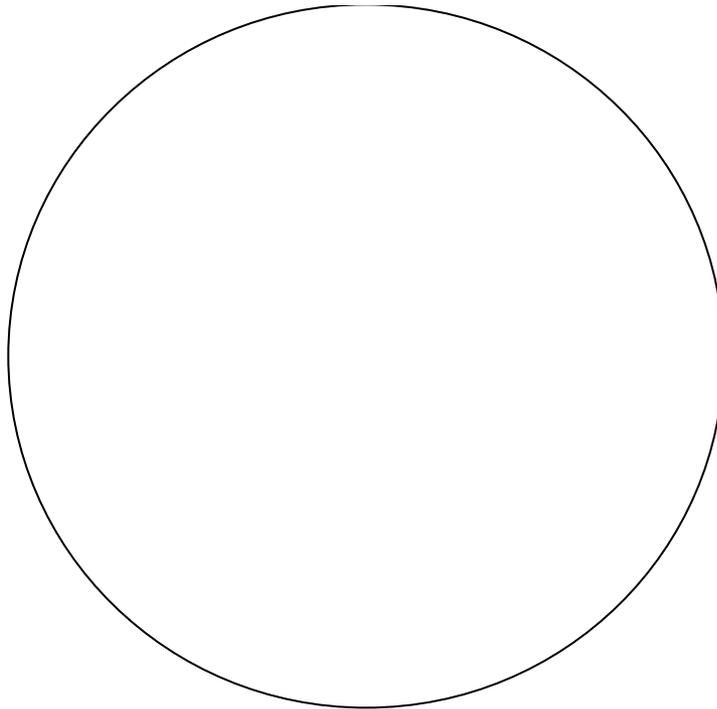
# 3 STANDBEINE



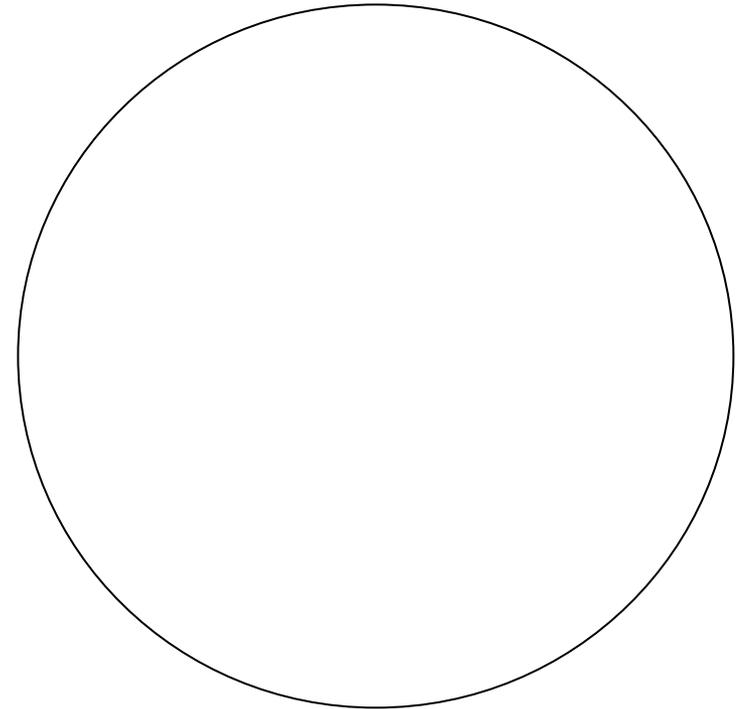
# Mein Lebenskreis



Derzeit



Wenn ich mein/e eigene/r  
Berater/in wäre



the Tree corporate



the Tree people

Gesundheit & Erfolg | Krisenbegleitung  
Evaluierung psychischer Belastungen  
Führungskräfte | Teams

The Tree Consulting GmbH  
Fasholdgasse 3/7  
A-1130 Wien  
[www.thetree.at](http://www.thetree.at)  
[office@thetree.at](mailto:office@thetree.at)

Neurologie | Psychiatrie  
Psychosomatik | Psychotherapie  
Psychologie | Coaching