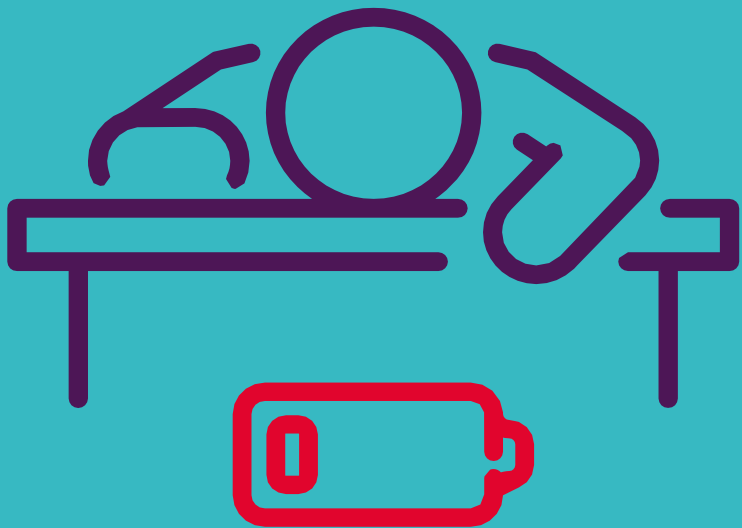


# Weg von Stress und Burnout

.....  
Externer Dienst für Prävention und Schutz



Zwischen 2016 und 2021 ist die Häufigkeit von Langzeitdepressionen (länger als ein Jahr) bei Selbstständigen um 67 % gestiegen.

Im gleichen Zeitraum stieg die Zahl der Burnout-Fälle um 47 % (Quelle: INAMI).

Als Selbständiger sind Sie Ihr eigener Chef, aber das bedeutet nicht, dass Sie vor Stress und Burnout gefeit sind. Die oft übermäßige Arbeitsbelastung, abwechslungsreiche Arbeitszeiten und berufliche Isolation sind ein täglicher Bestandteil der Selbständigkeit

Dennoch können Stress und Burnout zerstörerische Folgen für Ihr Unternehmen und Ihre Gesundheit haben. Geringere Produktivität, Motivationsverlust, Konzentrationsprobleme - die Folgen können zur Instabilität Ihres Unternehmens führen.

Daher ist es wichtig, Maßnahmen zu ergreifen, um Stress und Burn-out vorzubeugen und sowohl Ihr Wohlbefinden als auch die langfristige Zukunft Ihres Unternehmens zu schützen.

Diese Broschüre bietet Ihnen einen vollständigen Leitfaden für :

- Verstehen der Faktoren, die zu Stress und Burn-out führen
- Erkennen der Warnzeichen
- Umsetzung wirksamer Strategien zur Stressbewältigung



# WAS IST STRESS?

## AKUTER STRESS - CHRONISCHER STRESS - BURNOUT

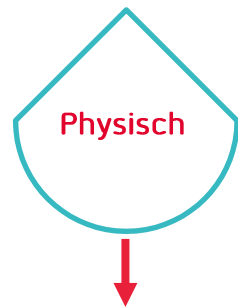
### Vom Stress...

Akuter Stress ist nicht per se negativ. Er verschafft uns einen Moment **erhöhter Energie**, der es uns ermöglicht, in spannenden und herausfordernden Zeiten zu handeln und uns zu konzentrieren. Stress kann daher sehr nützlich sein, wenn Gefahr im Verzug ist oder wenn wir eine Frist einhalten wollen.

Wenn wir jedoch längerem Stress ausgesetzt sind und der Energieverbrauch so hoch wird, wird die **Erholung** immer schwieriger. Wir geraten dann in eine Gefahrenzone, in der **gesunder Stress in ungesunden Stress umschlägt** und es zu neurohormonellen Dysregulationen im Körper kommt, die zu zahlreichen Beschwerden führen.

### Stress-Signale

Es ist wichtig, Stresssignale zu kennen.



Vor allem Schlafstörungen (und chronische Müdigkeit, weil der Schlaf nicht erholsam ist) und Muskelverspannungen mit Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule (Rücken, Nacken). Auch Appetitstörungen, Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und plötzliche Gewichtsabnahme oder -zunahme können auftreten. Einigen Autoren zufolge kann Burnout auch das Immunsystem schwächen (Schaufeli und Bakker, 2007).



Ängstlichkeit, Reizbarkeit, nervöse Anspannung, depressive Stimmung, Lethargie usw. Die Person kann auch völlig emotionslos sein.



Die Fähigkeit, Informationen zu verarbeiten, ist beeinträchtigt (Konzentration, Schwierigkeiten beim Umgang mit verschiedenen Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, zu nuancieren, Entscheidungen zu treffen, Gedächtnisstörungen). Manchmal macht die Person auch kleinere Fehler.



Zynismus, Gleichgültigkeit, vermindertes Einfühlungsvermögen, Isolation, aggressives Verhalten aufgrund verminderter Frustrationstoleranz, verminderte Motivation, Rückzug, geringeres Selbstwertgefühl, Suchtverhalten (Selbstmedikation zur Wiedererlangung eines guten Zustands) Arbeitsleistung (Amphetamine, Kokain)).



## ... bis zum Burnout

Der Hohe Gesundheitsrat (HHR) definiert Burnout als Erschöpfung infolge eines (anhaltenden) Ungleichgewichts zwischen dem Engagement einer Person und dem, was sie im Gegenzug. Das Gleichgewicht zwischen Tragfähigkeit und Belastung des Selbstständigen ist dann strukturell gestört.

### Wir sehen 4 Kernsymptome bei Burnout:

- 1 Erschöpfung (körperlich und geistig)
- 2 Mentale Distanzierung (Abstand von der Arbeit nehmen)
- 3 Kognitive Dysregulation (z. B. Gedächtnisprobleme, Konzentrationsstörungen)
- 4 Emotionale Dysregulation (wie intensive emotionale Reaktionen oder einfach nur Apathie, depressive Gefühle)

In Ihr Wohlbefinden zu investieren bedeutet, in Ihre Zukunft. Indem Sie gut auf sich selbst aufpassen können Sie Ihre Leistung optimieren und Ihre Chancen verbessern den Erfolg zu steigern.



# PRÄVENTION VON STRESS UND BURNOUT-BESCHWERDEN: WORAUF SOLLTE MAN SETZEN?

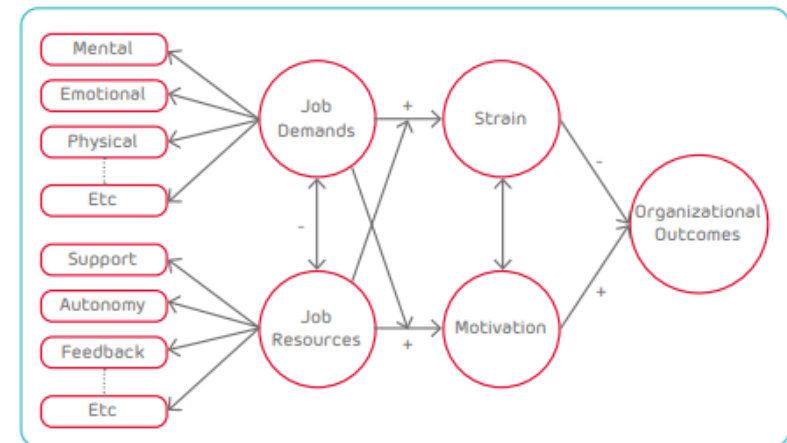
## Organisatorische Merkmale

Das Job Demands-Resources Model (JD-R-Modell) ist ein Modell zum Verständnis der Faktoren, die das Wohlbefinden und die Leistung bei der Arbeit beeinflussen. Das Modell der Anforderungen und Ressourcen geht davon aus, dass Stress aus dem **Ungleichgewicht zwischen der Arbeitsbelastung** (d. h. dem, was jemand zu bewältigen hat) **und der Belastbarkeit** (d. h. dem, was jemand psychologisch bewältigen kann) entsteht, die dem Arbeitnehmer zur Verfügung steht, um diese Belastung zu kompensieren. Es handelt sich also um eine viel komplexere Problematik als nur um ein "Zuviel an Arbeit".

Das Modell unterteilt die Arbeitsbedingungen in zwei Komponenten: **Energiespender** (Arbeitsressourcen) und **Energieverbraucher** (Arbeitsanforderungen). Das Modell zeigt weiter, dass bei knappen Energiespendern und hohen Energieverbrauchern Faktoren wie Stress und Burnout-Risiko zunehmen. Wenn Energiespender und Energieverbraucher ausgeglichen sind, im Gegenteil: Faktoren wie Engagement und Leistungsniveau werden steigen. Um ein Gleichgewicht herzustellen, sollten nicht nur die Energieverbraucher begrenzt, sondern auch die Energiespender gefördert werden.

**Beispiel:** Marie, freiberufliche Grafikerin, steht unter Zeitdruck mit einem Entwurf, der die sie innerhalb von zwei Wochen abschließen muss. Sie jongliert zwischen der Erstellung eines Logos, der Kommunikation mit Kunden, der Verwaltung und der Suche nach neuen Kunden. Der Stress und der Mangel an Ressourcen drohen sie zu erschöpfen.

Lucas, ein freiberuflicher Webentwickler, betreut ein komplexes Website-Projekt. Dank einer gut durchdachten Strategie (Aufgliederung des Projekts, regelmäßige Kommunikation mit dem Kunden, Pausen zum Aufladen) baut er Stress ab, verbessert seine Konzentration und erhöht seine Erfolgchancen. Wenn man ihre Situationen vergleicht, stellt man fest, dass Lucas durch die Anwendung des JD-R-Modells besser mit den Anforderungen seiner Arbeit umgehen kann und beruflich erfüllt ist.



Bron: Demerouti, E.; Bakker, A.B.; Nachreiner, F.; Schaufeli, W.B. (2001)

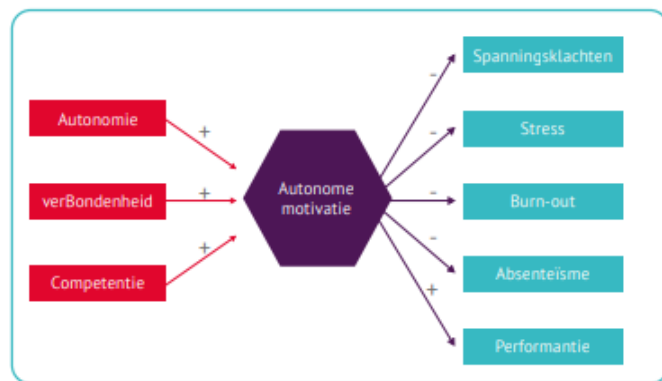
Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre energieintensiven Aufgaben und Booster zu identifizieren, um konkrete Maßnahmen zu ergreifen und so das Gleichgewicht wiederherzustellen.

## Das ABC-Modell: die Bedeutung der autonomen Motivation

Selbstständige haben grundlegende Bedürfnisse in Bezug auf Autonomie, Bindung und Kompetenz. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse ist entscheidend für ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit bei der Arbeit. Doch wie können sie langfristig motiviert und erfolgreich bleiben?

- Eigenständigkeit:
  - Geben Sie sich die Freiheit, Ihre Projekte und Arbeitsmethoden zu wählen
  - Setzen Sie Ihre eigenen Ziele und Fristen
  - Beibehaltung flexibler Arbeitszeiten
- Engagement:
  - Beitritt zu beruflichen Netzwerken oder freiberuflichen Gemeinschaften
  - Teilnahme an Fortbildungskursen und Veranstaltungen, um andere Menschen zu treffen
- Kompetenz:
  - Bleiben Sie in Ihrem Fachgebiet auf dem Laufenden, indem Sie Fortbildungskurse besuchen und Artikel lesen
  - Neue Fähigkeiten entwickeln

Wenn Sie diese Grundsätze anwenden, schaffen Sie ein Arbeitsumfeld, das Zufriedenheit und Leistung fördert.



Quelle: Securex-Fokusbericht (2017): 'Die Qualität der Motivation bestimmt das Alter, in dem man arbeiten möchte'

## Persönliche Merkmale

Wenn wir von Burnout sprechen, meinen wir, dass die Ursache arbeitsbezogen ist. Häufig wird jedoch eine Wechselwirkung mit dem Kontext und persönlichen Schwachstellen gesehen. Menschen mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen wie Perfektionismus, Ja-Sager und Menschenfreundlichkeit haben ein erhöhtes Burnout-Risiko, vor allem in Verbindung mit einer hohen Arbeitsbelastung.

Als Selbstständiger ist es entscheidend, diese Faktoren zu verstehen und Strategien zu entwickeln, um sie zu vermeiden. Ziehen Sie klare Grenzen zwischen Ihrem Berufs- und Privatleben, lernen Sie, zu überzogenen Anforderungen Nein zu sagen, delegieren Sie nach Möglichkeit bestimmte Aufgaben und nehmen Sie regelmäßig Pausen und Urlaub.

Negative und schwerwiegende Lebensereignisse (z. B. Scheidung, Todesfall in der Familie, finanzielle Sorgen ...) spielen ebenfalls eine Rolle beim Erleben von Stress am Arbeitsplatz. Wenn Sie eine schwierige Phase durchmachen, zögern Sie nicht, mit einer Ihnen nahestehenden Person oder einer Fachkraft zu sprechen.

## Abkopplung

Auch wenn Sie Ihr eigener Chef sind, bedeutet das nicht, dass Sie ständig verbunden und erreichbar sein müssen. Die Kultur der Hyperkonnektivität kann schädliche Folgen haben. Hier sind ein paar Tipps, die Ihnen helfen, den Anschluss zu verlieren:

- Arbeitszeiten festlegen und einhalten
- Schalten Sie Ihren Computer und Ihr Telefon außerhalb dieser Zeiten aus.
- Erstellen Sie Ihren eigenen Arbeitsbereich
- Machen Sie Mittagspausen ohne Ihren Computer
- Stehen Sie alle 30 Minuten auf und bewegen Sie sich

Abschalten ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit für Selbstständige, die ihre geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten wollen.



# SECUREX, IHR PARTNER FÜR WOHLBEFINDEN

---

Stress und Burnout können schwerwiegende Folgen für Ihre Gesundheit und Ihre berufliche Tätigkeit haben. Securex kann Ihnen als Sozialversicherungskasse helfen.

Wir bieten ein breites Spektrum an Schulungen zu den Themen Resilienz, psychisches Wohlbefinden, Stressmanagement und Burnout sowie zur Sensibilisierung für diese Themen. Melden Sie sich für einen unserer [Kurse](#) an.

Brauchen Sie Hilfe? Unser Gesundheitspersonal kann Sie kostenlos beraten. Ihr Vorteil? Unsere Securex-Experten kennen die Welt der Selbstständigen durch und durch. Sie sind auch darin geschult, Ihnen erste Hilfe bei psychischen Problemen zu leisten. Wenn nötig, verweisen sie Sie an einen externen Fachmann.



Verantwortlicher Herausgeber: Gruppe Securex asbl, Patrick Ghyllebert, Avenue de Tervuren 43, 1040 Brüssel - 908N188 Stress & Burnout\_Unternehmer - 13/06/2024