

Psychodynamische Beratung im Grenzbereich von Coaching und Psychotherapie am Beispiel Burnout

Hintergrundinformation

- Aufbau einer Praxisstelle für psychodynamisch-systemisches Coaching

→ Feststellung von zwei Entwicklungen:

1. Führungskräfte nehmen Coaching-Angebot in Anspruch
2. Anmeldung „typischer Psychotherapiepatienten“

- Annahme für diese Entwicklung: Coaching als weniger pathologisierend?
- Aufkommende Fragen:

Wer braucht welche Intervention und anhand welcher Kriterien soll selektiert werden?

- Entwicklung eines Forschungsprojekts

Coaching und Psychotherapie

- Klare Trennung zwischen Coaching und Psychotherapie
- Grundsätzlich verschiedene Interventionsformen und Verfahren
- Coaching oft fester Bestandteil in Unternehmen
 - Wertschätzung
- Psychotherapie kein Bestandteil in Unternehmen
 - „Tabuthema“



Coaching und Psychotherapie

Coaching	Psychotherapie
Zukunfts- lösungsorientierte Interventionsform	Rückwärtsgewandte und problemorientierte Interventionsform
Gesunde Person kann Kompetenzen und Leistung verbessern	Kompetenzen werden nicht erweitert → Defizite werden abgebaut
Autonomie bleibt erhalten → Es entsteht keine Abhängigkeit gegenüber dem Coach	Keine Autonomie → Abhängigkeit gegenüber dem Therapeuten entsteht
Nimmt weniger Zeit in Anspruch → Kürzerer Prozess	Nimmt viel Zeit in Anspruch → Langwieriger Prozess

Coaching und Psychotherapie

Coaching	Psychotherapie
Zielgruppe: i.d.R. Personen mit Managementaufgaben	Keine vorbestimmte Zielgruppe
Im Vordergrund stehen berufliche Rollen	Meist Bearbeitung tiefgehende private und persönliche Schwierigkeiten
Selbstmanagementfähigkeiten müssen funktionstüchtig sein	Mangel an Selbstmanagementfähigkeiten
Für schwerwiegende psychische Probleme ungeeignet	Für schwerwiegende psychische Probleme geeignet
Leistungsziele werden verfolgt	Wiederherstellung der psychischen Gesundheit
Kann an verschiedenen, individuellen Orten stattfinden	Findet meist in psychotherapeutischer Praxis statt

Coaching-Nehmer und Psychotherapie-Patienten

Coaching	Psychotherapie
„gesund“	„krank“
Probleme kommen von außen	Probleme werden Persönlichkeit zugeschrieben
bewusst	unbewusst
Selbstmanagementfähigkeit/ -regulationsfähigkeit vorhanden	Selbstmanagementfähigkeit/ -regulationsfähigkeit fehlt

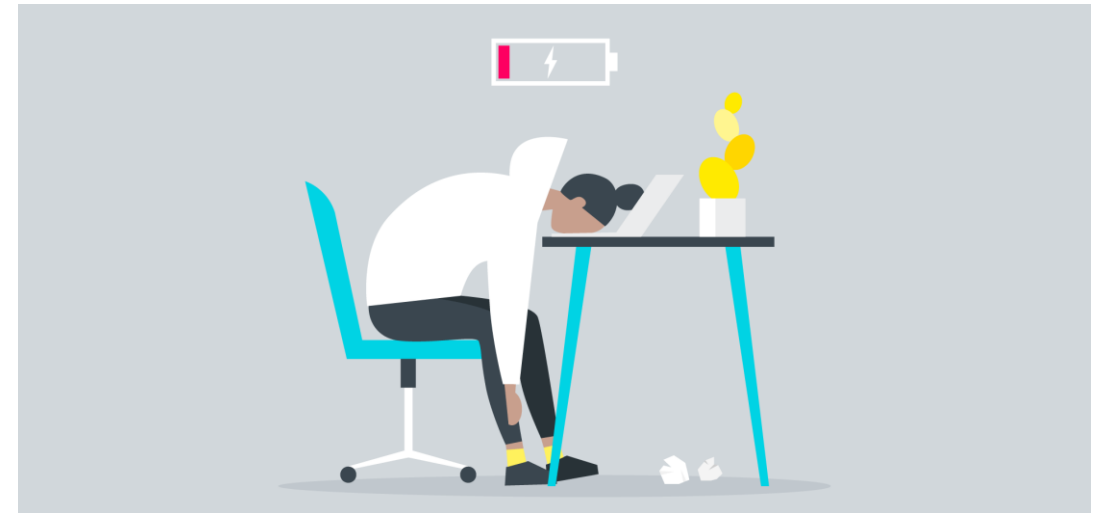
Coaching und Psychotherapie

- Überschneidungsbereich
- Manchmal differenzierte Indikationsstellung nicht eindeutig
- Beispiel dafür: Burnout-Syndrom



Burnout

- Keine einheitliche Definition
- „Zustand starker emotionaler und körperlicher Erschöpfung und verminderter Leistungsfähigkeit durch chronische Überforderung oder auch anhaltende Kränkungen im Beruf“
- Ursprünglich: Problematik sozialer Berufe
- Verausgabung für Mitmenschen



Burnout

- Zuordnung im ICD-10: „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“
- Kategorie Z73: „ Ausgebranntsein“
- Umfasst „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“
- Keine eigenständige Krankheit

Burnout

WHO – Präzisierungen zu Burnout Mai 2019: ICD-11 (tritt 2022 in Kraft)

- Burn-Out als Syndrom aufgrund von „*Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann*“
- Drei Dimensionen:
 - ein Gefühl von Erschöpfung,
 - eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job,
 - ein verringertes berufliches Leistungsvermögen.
- Verwendung nur im beruflichen Zusammenhang, nicht „für Erfahrungen in anderen Lebensbereichen“

Burnout

Symptome → individuell verschieden

- Anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung
- Nachlassende Leistungsfähigkeit
- Rückzug
- Innere Leere, Sinnverlust
- Körperliche Belastung wie Herzklopfen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen
- Schlafstörungen



Burnout

Betriebliche Faktoren

Unerfüllbare Vorgaben

Mangelnde Kontroll- und Einflussmöglichkeiten

Langweilige Routinen

Schlechtes Betriebsklima, Konflikte

Angst um den Arbeitsplatz

Große Verantwortung unter Zeitdruck

Individuelle Faktoren

Überhöhte, unrealistische Selbsterwartungen, Selbstüberforderung

Starke Diskrepanz im Gefüge „reales/ideales Selbstkonzept“

Überengagement im Hinblick auf die Karriere

Übersteigertes Bedürfnis nach Anerkennung

Kontaktarmut, Kontakthemmnungen

Leichte Kränkbarkeit

Burnout

Unterschied zur Depression

- psychische Störung → Symptome: Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen
- negative Gedanken und Gefühle nicht nur mit der Arbeit verbunden
- nicht hinter jedem Burnout eine Depression, aber Burnout Symptome können Risiko einer Depression erhöhen
- betrifft häufig alle Lebensbereiche → keine einfache Entlastungsmöglichkeit

Stigmatisierung?

Burnout

Behandlungsansätze

- Burnout = kein medizinisch-diagnostischer Krankheitsbegriff

→ Definition umstritten

- „Vielfältige psychosomatische Überlastungszustände“

→ Reaktive Leidensform gleicht daher einer Anpassungsstörung

Allgemein

- Für Burnout gibt es keine Standard-Therapie
- Behandlung muss zur Person und dessen Lebenssituation passen

Burnout

- Verschiedene Behandlungskonzepte

→ Basieren auf drei Säulen

Entlastung	Erholung	Ernüchterung
Verminderung und Ausschalten von Stressoren	Entspannungsverfahren, Sport und Bewegungstherapie	Abbau von Perfektionismus, Ich-Ideale reduzieren, Abgrenzung üben

Burnout

Behandlung

- Oft Intervallbehandlung
- Mehrwöchiger stationärer Aufenthalt in Burnout-Klinik
 - Distanz gewinnen
 - Stressoren abschalten
 - Erholung



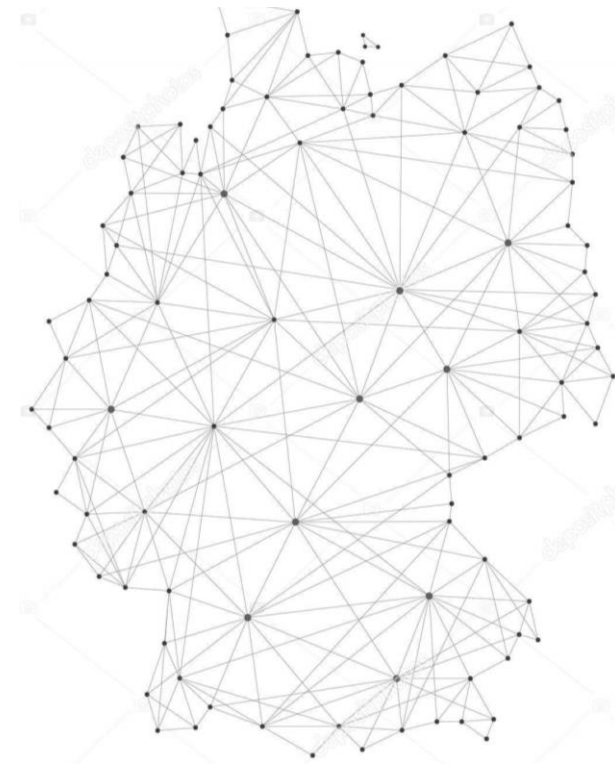
Burnout

- Dort finden verschiedene Diagnostiken und Analysen statt
- Entscheidend für weiteren Verlauf
 - Reintegration in berufliches und privates Leben
 - Transfer des Gelernten und Erkannten
- Erstgespräch nach der Entlassung
 - Coaching oder Therapie

Burnout

Ambulante Betreuung

- Netzwerk von Therapeuten & Coaches
- Schnelles Erstgespräch nach Entlassung
- Zeit wichtige Rolle
- Entscheidung Psychotherapie/Coaching



Coaching oder Psychotherapie bei Burnout?

- Krankheitswertigkeit umstritten
- ICD-10 Diagnosen
- verschiedene Kriterien für Entscheidung wichtig

Analyse der Einflüsse von Person, Organisation/ Umfeld und aktueller Situation

