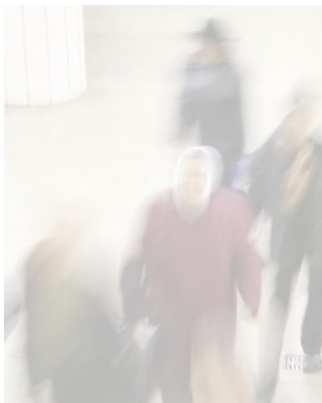




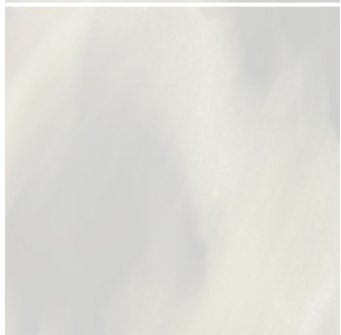
Magistratsabteilung 27
EU-Strategie und
Wirtschaftsentwicklung

StoDt+Wien



ARBEITEN & STUDIEREN

Leitfaden zum Management von Belastungssituationen





Arbeiten & Studieren: Leitfaden zum Management von Belastungssituationen

Die Institute Personal- und Wissensmanagement sowie Marketing- und Salesmanagement führen eine Langzeitstudie (2009–2011) zur Belastungssituation aller Studierenden der Bachelor- und Masterstudiengänge (BB und VZ) an den FHWien-Studiengängen der WKW durch.

Ziel der durch die Stadt Wien (MA 27) geförderten Studie ist es, Maßnahmen zu entwickeln, die extreme Belastungssituationen während der Studiendauer zukünftig vermeiden helfen. Damit sollen Unterbrechungen bzw. der Abbruch des Studiums reduziert sowie Burnout vorgebeugt werden.

Zusätzlich zu den quantitativen Erhebungen jedes Semesters wurde im Frühjahr 2010 eine qualitative Untersuchung von besonders betroffenen Studierenden mittels Befragung durch Interviews durchgeführt. Die quantitativen und qualitativen Studienergebnisse wurden von dem Projektteam in diesem Leitfaden zusammengeführt.

Was ist Burnout?

Burnout ist ein vielschichtiger Prozess aus verschiedenen geistigen, seelischen und körperlichen Zuständen, an dessen Ende ein Stadium völliger Erschöpfung steht. Typisch für das Burnout-Syndrom ist, dass Betroffene dieses erst erkennen, wenn der Prozess zunehmender Erschöpfung bereits weit fortgeschritten ist. Symptome von Burnout sind ebenso facettenreich wie der individuelle Weg, der letztendlich zur völligen Erschöpfung führt. Viele Betroffene berichten von Schlafstörungen, Arbeits- und Konzentrationsschwierigkeiten, depressiven Verstimmungen, Angst- und Panikattacken, Versagensängsten, Existenzängsten und Magenkrämpfen.

■ *„Man kriegt dann irgendwie eine richtige Panik und ich habe glaube ich drei Stunden durchgehult, weil ich so fertig war, weil ich gewusst habe, ich habe am nächsten Tag eine Prüfung und ich schaffe sie nicht. Und ich schaffe es auch nicht zu lernen. Das habe ich nicht verstanden und das war ein ganz neues Gefühl für mich. Das kann man schwer beschreiben, das ist irgendwie dämlich, aber man kommt an einen Punkt, wo einfach nichts mehr geht. Mein Körper kann das nicht mehr leisten.“*

(Betroffene/r)

Belastungsfaktoren

Aufgrund des Spagats, den Studierende zwischen Job, Studium und Privatem zu leisten haben, ist auch an Hochschulen das Burnout-Syndrom immer häufiger zu beobachten.

■ *„Und die Erwartungshaltung war auch so, dass ich das jetzt anfangen und schaue, wie das funktioniert, und das dann angleichen werde. Aber man hat das Leben einfach nicht so unter Kontrolle, wie man glaubt. Dem einen passiert es und dem andern nicht. Ich kann jetzt auch nicht sagen, dass ich Pech gehabt hätte, weil mir das passiert ist. Es hat halt mich getroffen! Es hätte auch jeder andere sein können.“* **(Betroffene/r)**

■ *„Also, so kurz vor Prüfungen und Abgabeterminen war es immer stressig für mich. Und ansonsten hat mich eigentlich mehr der Job belastet.“*

(Betroffene/r)



Betroffene berichten, dass das Studium alleine nicht Auslöser für eine Belastungsreaktion war. Erst die Kombination von Anforderungen im Job, Forderungen von Familien und Freunden und die hohen Leistungsansprüche an die eigene Person erwiesen sich als problematisch.

■ *„... also die Herausforderungen, die ich früher mit Engagement und Motivation und mit viel Stärke und Wille angepackt habe, die waren einfach zu viel. Multitasking, muss ich sagen, das war früher für mich durchaus möglich, heute muss ich mich einschränken. Ja, ich mache schon noch Multitasking, aber dass ich jetzt sage, ein taffer Beruf und ein Studium, das sehr intensiv und langwierig ist, und dann noch vielleicht eine schräge Partnerschaft und die Familie und auch noch die Freunde und und und ...“*

(Betroffene/r)

Direkte Auslöser für ein Burnout-Syndrom lassen sich nicht identifizieren. Anhand der Analyse der Belastungssituation von Studierenden an der FH Wien haben sich jedoch bestimmte Konstellationen diverser äußerer und innerer Faktoren als besonders ungünstig erwiesen. Die äußeren Faktoren bestehen aus Belastungen durch den Job, die FH und die Familie. Innere Belastungsfaktoren äußern sich durch in der Persönlichkeit verankerte Tendenzen wie Ehrgeiz und Perfektionismus.

Die folgende Auflistung enthält die von den Studierenden häufig genannten Belastungsfaktoren:

Äußere Faktoren

Probleme und Überlastung im Job:

- a) Überstunden, Arbeitsüberlastung und Zeitdruck
- b) Dienstreisen, hohe Verantwortung und wenig Kontrolle im eigenen Aufgabenbereich
- c) unzureichende Anerkennung und Entlohnung, unzureichendes Feedback über Erfolg/Misserfolg
- d) Leistungsdruck (beispielweise höhere Verkaufszahlen, Kundenakquise ...)
- e) Konflikte mit der Führungskraft oder mit KollegInnen

■ „... weil ich nicht gerade einen Job habe, wo ich pünktlich weggehen kann.“

(Betroffene/r)

■ „Die Arbeitszeiten waren dann doch nicht so flexibel wie damals mit dem Arbeitgeber besprochen ...“

(Betroffene/r)

■ „Jeden Tag hineinzufahren, für drei, vier Stunden, das ist ziemlich anstrengend ... das sind einmal 40 (Arbeits)stunden im Schnitt, plus zwei Stunden nur einmal hin- und herfahren, rein nach Wien, raus nach Wien, sind dann 50 Stunden, plus 22 Wochenstunden der Plan. Bist du alleine einmal auf 70–75 Stunden, nur dass du auf der FH bist, reinfahren, rausfahren und die Arbeit und da ist noch kein Lernen dabei.“

(Betroffene/r)

■ „Also in der Arbeit hat mich mein Chef gestresst. Der war sehr unkommunikativ, sehr herrisch, hat ein bisschen so ein Laissez-faire vertreten ... Er hat uns einfach die Aufgaben hinübergeschoben oder sich selber eingemischt und wenn es ihm zu anstrengend war, hat er es wieder abgegeben, mitten im Projekt. Das

hat mich sehr belastet. Er hat nicht kommuniziert, das war sehr belastend ... er hat einfach die Verantwortung ständig auf uns abgewälzt. Seine Verantwortung als Chef hat er definitiv nicht wahrgenommen.“ **(Betroffene/r)**

Probleme und Überlastung im Studium:

- a) Prüfungen
- b) Organisation des Studiums (Bücher beschaffen, Gruppenarbeiten koordinieren)
- c) Anwesenheitspflicht auf der FH, Abschlussarbeiten
- d) Anfahrtszeiten

■ „Dann auch noch Projekttreffen. Die sind auch extrem schlimm gewesen ...“ **(Betroffene/r)**

Probleme und Überlastung im privaten Umfeld:



- a) Zeit für soziale Kontakte (Familie und Freunde)
- b) Druck der Eltern „Du musst erfolgreich sein“
- c) Familiäre Konflikte

■ „In dem Moment, als meine Familie mir einen Stress gemacht hat – ja, warst schon so lange nicht mehr daheim – und ich gespürt habe, dass da jetzt einfach Druck von überall war. Und kein Ausweg. Oder ein Ausweg ist, irgendwas zu beenden, und das geht nicht. Weil für mich immer klar war, als ich angefangen habe zu studieren, ich mache das fertig, egal wie ich es mache.“ **(Betroffene/r)**

Innere Faktoren

Ansprüche an sich selbst:

- a) Perfektionismus
- b) Hohe Anforderungen an sich selbst und an die Umwelt
- c) Überidentifikation mit der Arbeit
- d) Nicht erkennen eigener Grenzen und Möglichkeiten
- e) Nicht „Nein“ sagen können
- f) Sich für alles verantwortlich fühlen

■ „Es hat am Anfang sehr stressig und sehr heftig begonnen, aber sicherlich auch, weil man sich selbst den Stress gemacht hat, weil man unbedingt gut sein wollte.“ **(Betroffene/r)**

Dadurch, dass Studierende Anforderungen aus den diversen Teilbereichen gleichzeitig bedienen müssen, entsteht ein hohes Pensum an Arbeitsbelastung und Zeitdruck. Betroffene eines Burnouts tendieren dazu, durch die hohen Ansprüche an die eigene Person, ungünstige Stressbewältigungsstrategien anzuwenden. Letztendlich entsteht dadurch bei vielen Betroffenen ein Kreislauf von ständiger Überlastung und Erschöpfung (siehe Abbildung).

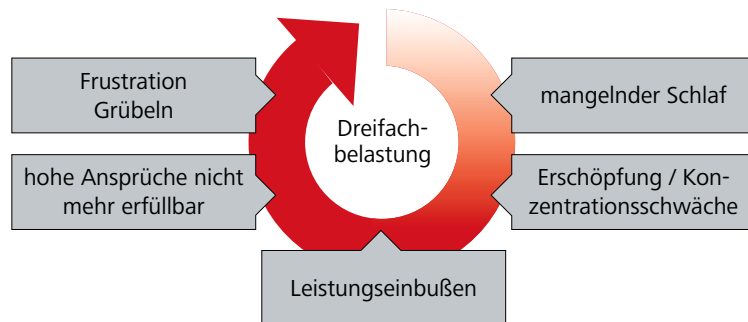


Abbildung: Kreislauf ständiger Erschöpfung

■ „Dann versucht man sich teilweise kurz hinzulegen, aber ausruhen kann man sich dann trotzdem nicht, weil man diesen Stress dann mit sich mitnimmt, die ganze Zeit.“ **(Betroffene/r)**

■ „Da haben sich so viele Dinge ereignet, solche Dinge, die mir nie passieren. Ich habe meinen Reisepass im Flugzeug liegen gelassen, konnte nicht einreisen. Dann habe ich meinen Schlüssel jeden Tag verloren, also krankhaft verloren ... das gibt es nicht. Und ich habe jeden Tag meine Geldbörse nicht gefunden ... Ich war einfach nicht da. Ich war nicht aktiv da, sondern ich habe dieses Grübeln und was mache ich jetzt und wie mache ich es ...“ **(Betroffene/r)**

■ „... ich kann in der Früh nicht mehr aufstehen. Oder, da geht es gar nicht ums Wollen. Das fühlt sich an, als hätte man auf jeden Fuß 50 Kilo drauf. Und man braucht eine Stunde, bis man nur einen Fuß aus dem Bett stellt.“ **(Betroffene/r)**

Betroffene berichten von einer Zwickmühle: Sie haben den Anspruch, es allen recht zu machen, realisierbar ist dies nur schwer, denn irgendetwas kommt doch immer zu kurz: die FH, die Arbeit oder Familie und Freunde. Meistens werden Familie und Freunde außen vor gelassen, obwohl gerade die sich für viele Betroffene letztendlich als Fels in der Brandung erweisen.

■ „Man will seinen Job nicht aufgeben, weil das ja irgendwie die einzige Quelle ist, bei der man zu Geld kommt. Man will nicht mittellos dastehen. Man braucht in gewisser Hinsicht das Geld, weil man Studiengebühren zahlen muss und man hat eine Wohnung und man will sich ab und an was leisten und man muss essen ... Auf das Geld kann man irgendwie nicht verzichten, das heißt, den Job will man nicht kündigen, das Studium will man nicht abbrechen, weil jetzt hat man so lange dafür gekämpft, hat sich auf die Aufnahmeprüfung vorbereitet, um überhaupt aufgenommen zu werden. Jetzt hat man diese Aufnahmeprüfung geschafft und ist so mittendrin, im Prinzip, seinen Traum zu verwirklichen, man will halt beides nicht aufgeben ...“ **(Betroffene/r)**

Generell ist es gerade für Betroffene eines Burnouts sehr schwer den eigenen Leistungsanspruch zurückzuschrauben. Betroffene fühlen sich in dem Fall in ihrem Selbstwert verletzt und interpretieren eine Reduktion der eigenen Ansprüche als persönliches Versagen.

■ *„... man denkt sich irgendwie, man muss das doch schaffen, andere haben es auch geschafft.“*

(Betroffene/r)

Das Setzen von Prioritäten fällt Betroffenen in diesem Strudel immer schwerer:

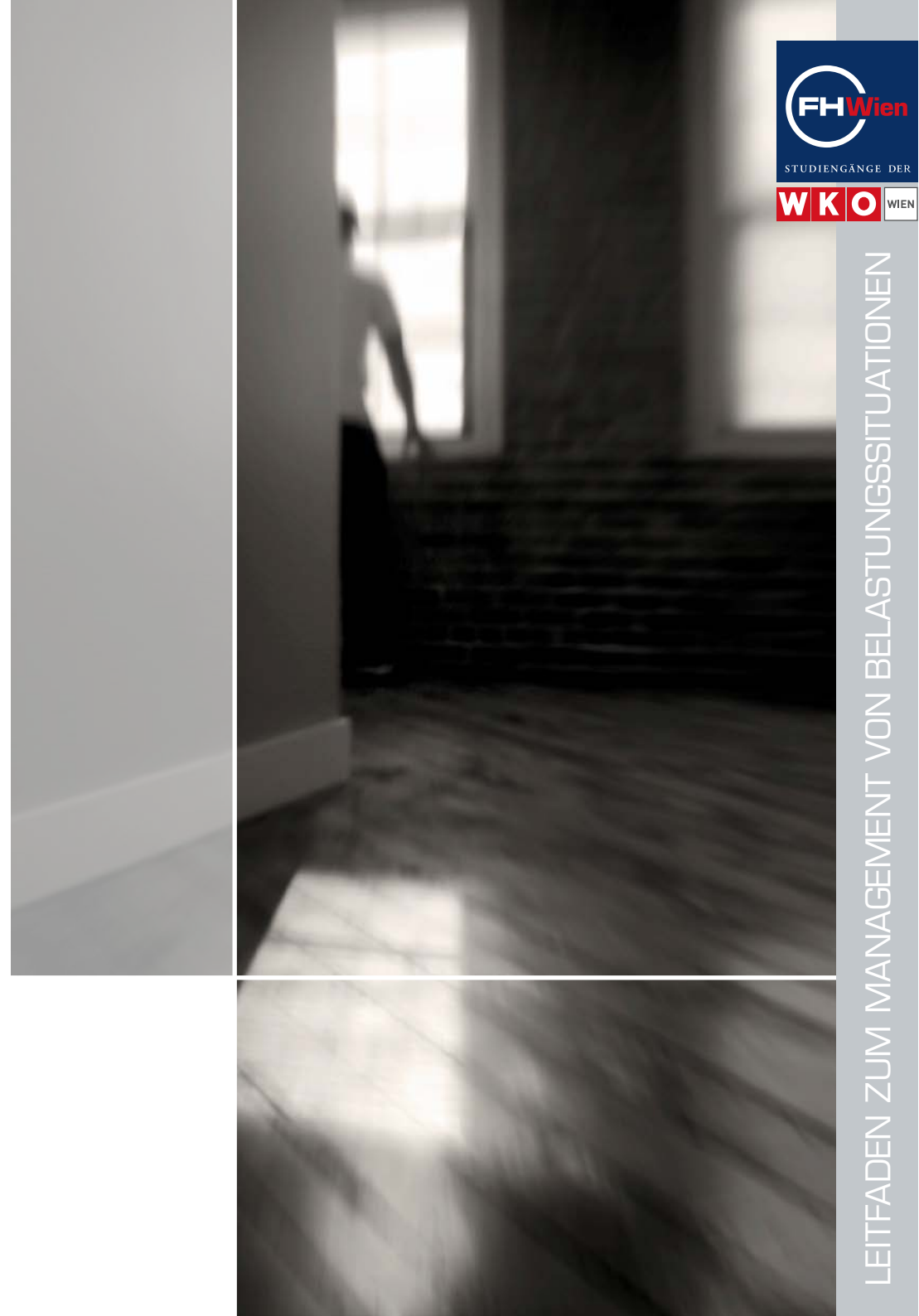
■ *„Man reagiert nur mehr, statt dass man sich irgendwie zurücknimmt aus diesem Hamsterrad und dann sagt: „So – was ist jetzt tatsächlich, was ist am wichtigsten und was muss ich morgen machen“, sondern da war alles irgendwie eine einzige Belastung ...“*

(Betroffene/r)

Um den Leistungsansprüchen irgendwie gerecht zu werden, gehen Betroffene bis an ihre psychischen und physischen Grenzen. Bewusst wird dieses erst, wenn der Körper sich zur Wehr setzt:

■ *„... und ich weiß, beim ersten Mal, da habe ich Fieber gekriegt, bin trotz Fieber in die Arbeit gegangen, weil mein Chef mich angerufen hat und mir ein Taxi geschickt hat und ich so blöd war damals. Also heute würde ich nie wieder mit Fieber arbeiten gehen. Und dann habe ich einen Unfall gehabt, also ich bin gestolpert, habe mir den Fuß gebrochen. Also sukzessive, der Körper kriegt etwas Schlimmeres, immer wieder. Und dieses Mal war es so, dass ich eben gemerkt habe, ich bin extrem verspannt, ich habe Kreuzschmerzen und da habe ich schon gewusst, dass das so Zeichen sind, wo man eben auch diesen Rucksack trägt. Und dass ich einfach früher etwas machen muss.“*

(Betroffene/r)





Frühwarnzeichen sowie Anzeichen für ein Burnout können sein:

- » Ständige Müdigkeit und Erschöpfung
- » Viele, sonst auch angenehme Dinge, werden zur Belastung
- » Vermehrter Rückzug, Isolation (Treffen mit Freunden oder der Familie werden als stark belastend wahrgenommen, Beschränkung der sozialen Kontakte auf das Arbeitsumfeld)
- » Schwierigkeiten, innere Ruhe zu finden bzw. einfach „abzuschalten“
- » Gedanken drehen sich immer um Arbeit oder Studium, Abgrenzung fällt schwer
- » Verlust von Freude
- » Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit
- » Mit immer mehr Energie wird immer weniger erreicht
- » Ständiges Gefühl, keine Zeit zu haben
- » Schwierigkeiten, einzuschlafen bzw. eine Nacht durchzuschlafen
- » Emotionale Erschöpfung, Weinkrämpfe ohne bestimmten Auslöser
- » „Tollpatschigkeit“; es passieren vermehrt kleine Unfälle

Frühwarnzeichen

■ *„Es hat mich über die Stiege gehaut und ich hatte einen Knöchel-Bänderariss und bin also mit Krücken herumgehumpelt. Ich war dann gehandicapt. Mit Krücken unterwegs sein – das ist ein Wahnsinn, und man konnte auch nicht aufsteigen, d. h., es ist halt dann immer etwas passiert oder dazugekommen.“*

(Betroffene/r)

■ *„Und dann habe ich einen Unfall gehabt, also ich bin gestolpert, habe mir den Fuß gebrochen.“*

(Betroffene/r)

■ *„Ich habe mich von vielen Terminen einfach zurückgezogen, also Freunde treffen, das war einfach nicht mehr möglich, entweder war ich nicht mehr in der Lage, emotional, oder ich war gar nicht in Wien. Also, diese Dinge hat's alle gegeben und auch Situationen, in denen ich gesagt habe: „Aus“, die Außenwelt kann mich einmal.“*

(Betroffene/r)



Tipps für Betroffene

Sie sollten möglichst frühzeitig Maßnahmen treffen, da ein Burnout ein lang andauernder Leidensprozess ist, aus dessen Eskalation man sich nur langsam erholt. Anbei einige Maßnahmen, die Sie selbst treffen können, um der Belastung entgegen zu wirken:

- » Machen Sie sich Ihre Situation bewusst.
- » Suchen Sie das Gespräch mit Ihnen nahestehenden Personen oder holen Sie sich fachlichen Rat.
- » Vergleichen Sie sich nicht mit anderen. Jeder Mensch verfügt über individuelle Ressourcen sowie individuelle Belastungsgrenzen.
- » Setzen Sie realistische Maßstäbe. Unter der Mehrfachbelastung können zu hoch gesetzte Ziele nur schwer erreicht und Erfolge kaum wahrgenommen werden.
- » Lehnen Sie Kritik an Ihrer Person ab. „Nicht ich als Person bin gemeint“ oder „Jedem anderen würde es genau so gehen“.
- » Listen Sie alle Ursachen auf, die verantwortlich für Ihren täglichen Stress sind. Überlegen Sie dann für jede einzelne Ursache eine Möglichkeit, um den Stress zu vermeiden oder mindestens zu reduzieren.
- » Bedenken Sie, dass der Erfolg oder das Scheitern eines Projektes nicht immer ganz alleine in Ihrer Hand liegen.
- » Lernen Sie „Nein“ sagen!
- » Denken Sie um: Schreiben Sie Erfolge Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu. Misserfolge sind kein Resultat Ihrer Mängel.

» Bauen Sie kleine Entspannungspausen in den Alltag ein. Nutzen Sie fünf Minuten vor einem Termin, um ganz bewusst abzuschalten. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, so bald ein störender Gedanke auftaucht, schieben Sie ihn beiseite.

» Tun Sie Ihrem Körper bewusst Gutes:

- Versuchen Sie sich auch in stressreichen Phasen gesund zu ernähren, frühstücken Sie und achten Sie darauf, dass Sie ausreichend trinken.
- Versuchen Sie ausreichend Schlaf zu bekommen.
- Gehen Sie an der frischen Luft spazieren. Kontakt mit der Natur, frische Luft und viel Tageslicht helfen zu entspannen.
- Belohnen Sie sich hin und wieder selbst.



Tipps für Angehörige, Freunde und KollegInnen

Vielen Betroffenen hat ein verständnisvoller Umkreis starken Halt gegeben. Familie und Freunde sollten Betroffene nicht mit Erwartungen und Forderungen bedrängen, sondern Verständnis für die Situation des Betroffenen zeigen. Machen Sie den Betroffenen behutsam darauf aufmerksam, dass Sie sich sorgen. Seien Sie vor allem ein/e gute/r ZuhörerIn! Den Schritt zur Veränderung können die Betroffenen letztendlich nur selbst machen.

Quelle: basierend auf den Literatur-Empfehlungen, siehe vorletzte Seite

Wann besteht dringender Handlungsbedarf?

Dringender Handlungsbedarf besteht bei einem starken Leidensdruck oder wenn Sie nicht mehr essen, nicht mehr schlafen, oft krank sind (Verspannungen, Magenkrämpfe, häufige grippale Infekte etc.) und nur Erschöpfung und Verzweiflung den Alltag bestimmen.

Behandlungsmöglichkeiten eines Burnouts

Der organisatorische Ablauf einer Burnout-Therapie:

- Erstgespräch
- Befunde anderer einholen
- Bericht
- Therapie- und Coachingplan erstellen
- Besprechung
- Vereinbarung
- Umsetzung bis zur Zielerreichung

Wichtig ist, dass Sie sich im Klaren darüber sind, dass Sie die Therapie nach der ersten oder einigen Sitzungen abbrechen können, wenn Sie sich bei Ihrem Therapeuten nicht wohlfühlen.



Adressen:

Psychologische Beratungsstelle für Studierende in Wien, Ledererg. 35/4,
1080 Wien, Telefon: 01/402 30 91, www.studentenberatung.at

IBOS Institut für Burnout und Stressmanagement
Gerstnerstraße 3, 1150 Wien, Tel: 01/406 57 16, www.ibos.co.at

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Burnout, pro mente Wien,
Grüng. 1A, 1040 Wien, Telefon: 01/513 15 30-333, www.promente-wien.at

Literaturempfehlung:

Burisch, Matthias (2009): Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Zahlreiche Fallbeispiele. Hilfen zur Selbsthilfe, Springer Verlag

Leitner, Michael P./Maslach, Christina (2007): Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern, Springer Verlag

Maslach, Christina/Leitner, Michael P. (2008): Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können, Springer Verlag

Fabach, Sabine (2007): Burn-out. Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen, Orell Fuessli Verlag

Kypta, Gabriele (2008): Burnout erkennen, überwinden, vermeiden, Carl-Auer Verlag

Berner, Thomas M.H. (2007): Burnout-Prävention. Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe, Schattauer Verlag

Tomaschek-Habrina, Lisa (2011): Der Fleiß und sein Preis. Erfolgreich ohne Stress und Burnout, origo-publishing

Impressum

FHW Fachhochschul-Studiengänge
Betriebs- und Forschungseinrichtungen
der Wiener Wirtschaft GmbH
HG Wien, FN 141443f
ATU 42913406
DVR 0864170

KONTAKT

Institut für Personal- und
Wissensmanagement
Institut für Marketing- und
Salesmanagement

FHWien-Studiengänge der WKW
Währinger Gürtel 97, 1180 Wien

arbeiten_studieren@fh-wien.ac.at

