

# STRESS UND BURNOUT

## WIRKLICH VERSTEHEN

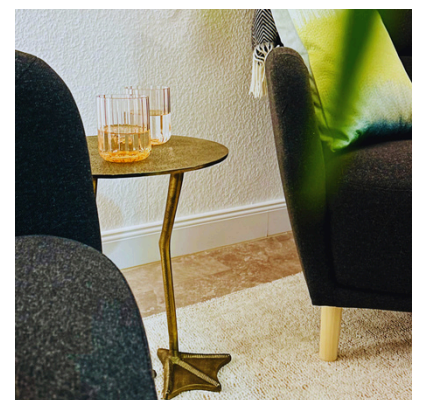
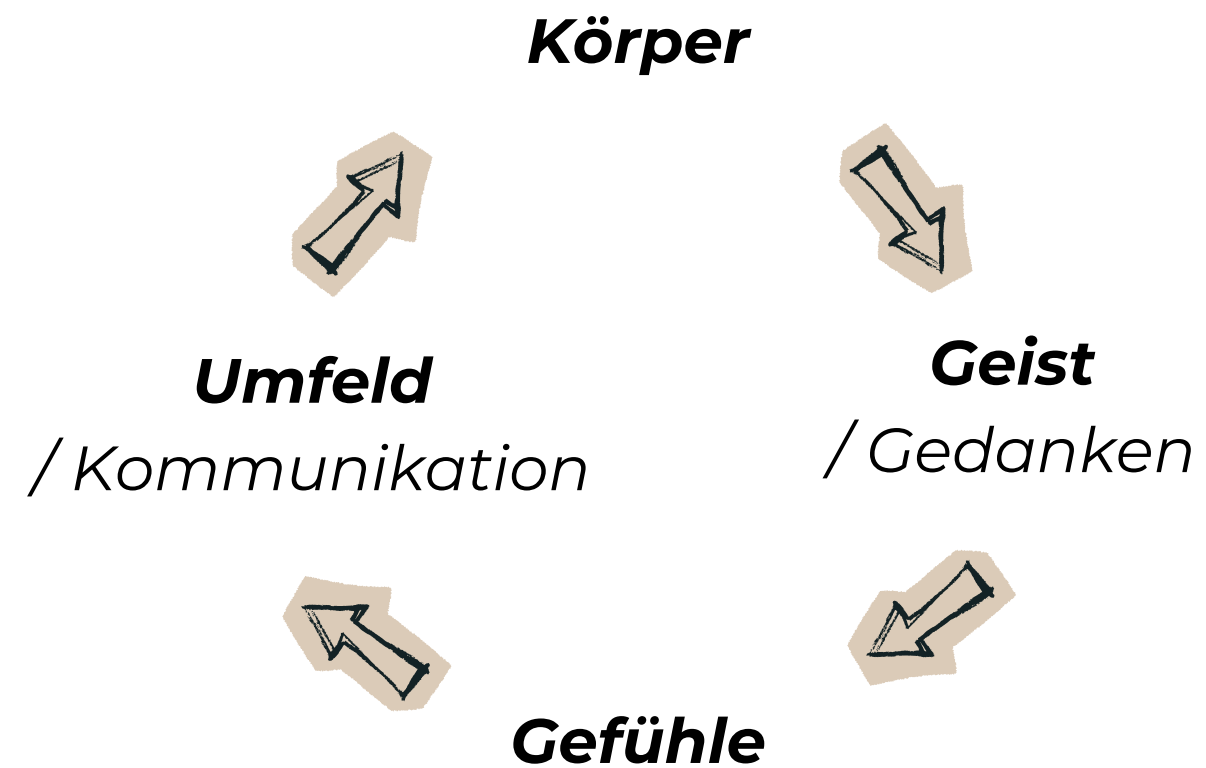
DAUERSTRESS  
IST **KEIN** ERFOLGSKONZEPT

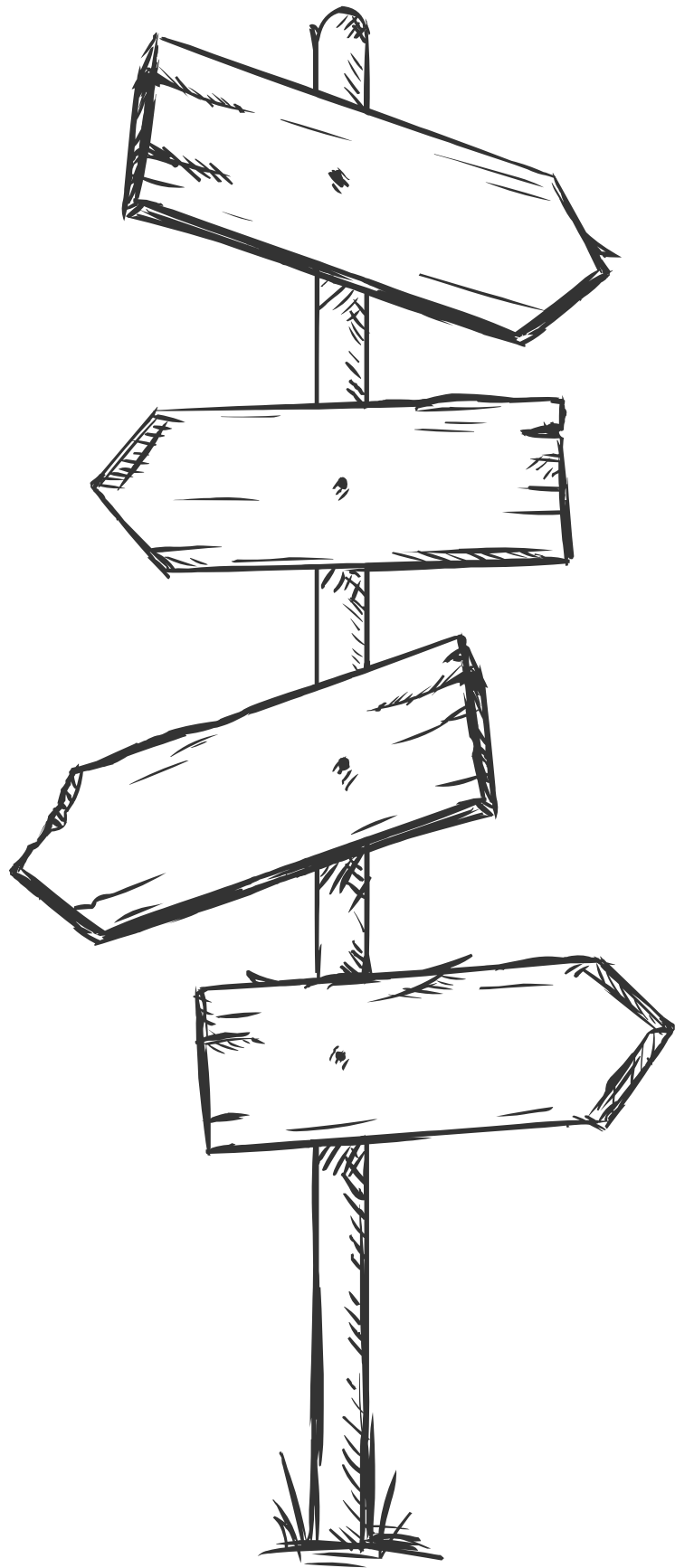
# HI, ICH BIN LARISSA!



Ehemalige **Führungskraft** mit 45 Mitarbeitenden  
**Beraterin, Dozentin, Trainerin**  
Selbstständig seit **2023**

- *Coaching, Moderation, Training*
- *Ernährung und Embodiment*
- *Stress, Entspannung und Burnout-Prävention*
- *Neurodiversität und Inklusion*





Was ist Stress? Und ist er böse?

*Wie reagiert unser Körper?*

Was Steinzeit-Karl besser macht

*Welche Anzeichen gibt es?*

Wie entsteht ein Burnout?

*Was brauchen wir?*

WAS IST  
STRESS  
?

STRESS IST BÖSE.

NEIN, IST ER NICHT.



”

Stress ist die  
*unspezifische*  
*Anpassung* des  
Organismus auf  
*jede* an ihn  
gestellte  
Anforderung.

Hans Selye

# STRESS

= ALLES, WAS UNS  
*AUS DEM QUARK BRINGT*



EUSTRESS vs. DISTRESS



UNSER  
KÖRPER  
REAGIERT  
IMMER  
GLEICH.

**OBACHT:**  
TRIGGERWARNUNG



A vertical photograph on the left side of the slide shows a close-up of a tiger's face. The tiger is looking towards the right, and its fur is a mix of orange, black, and white. The background is blurred, showing green foliage and a wooden structure.

# WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Unwohlsein

Herzklopfen

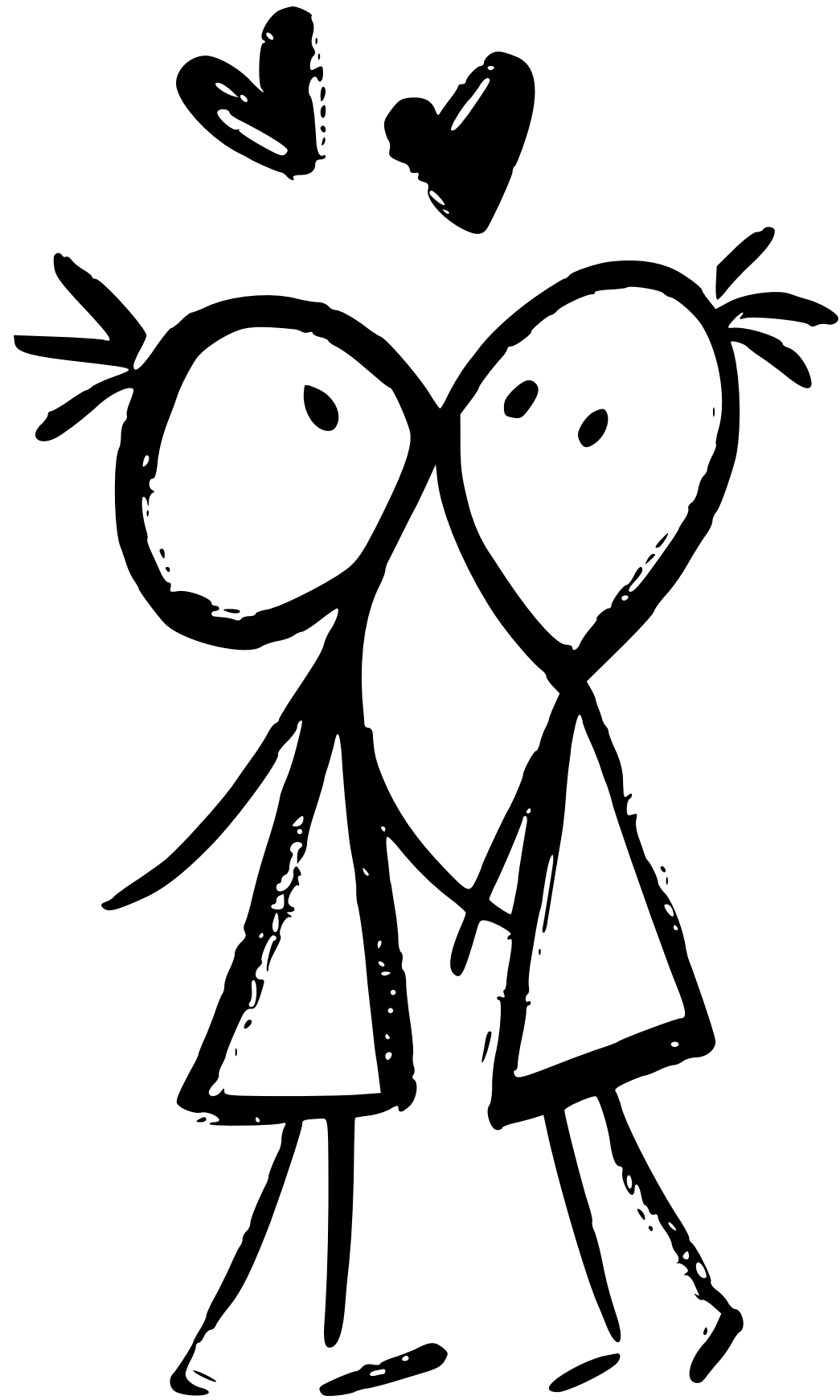
Flachere Atmung

Schweiß

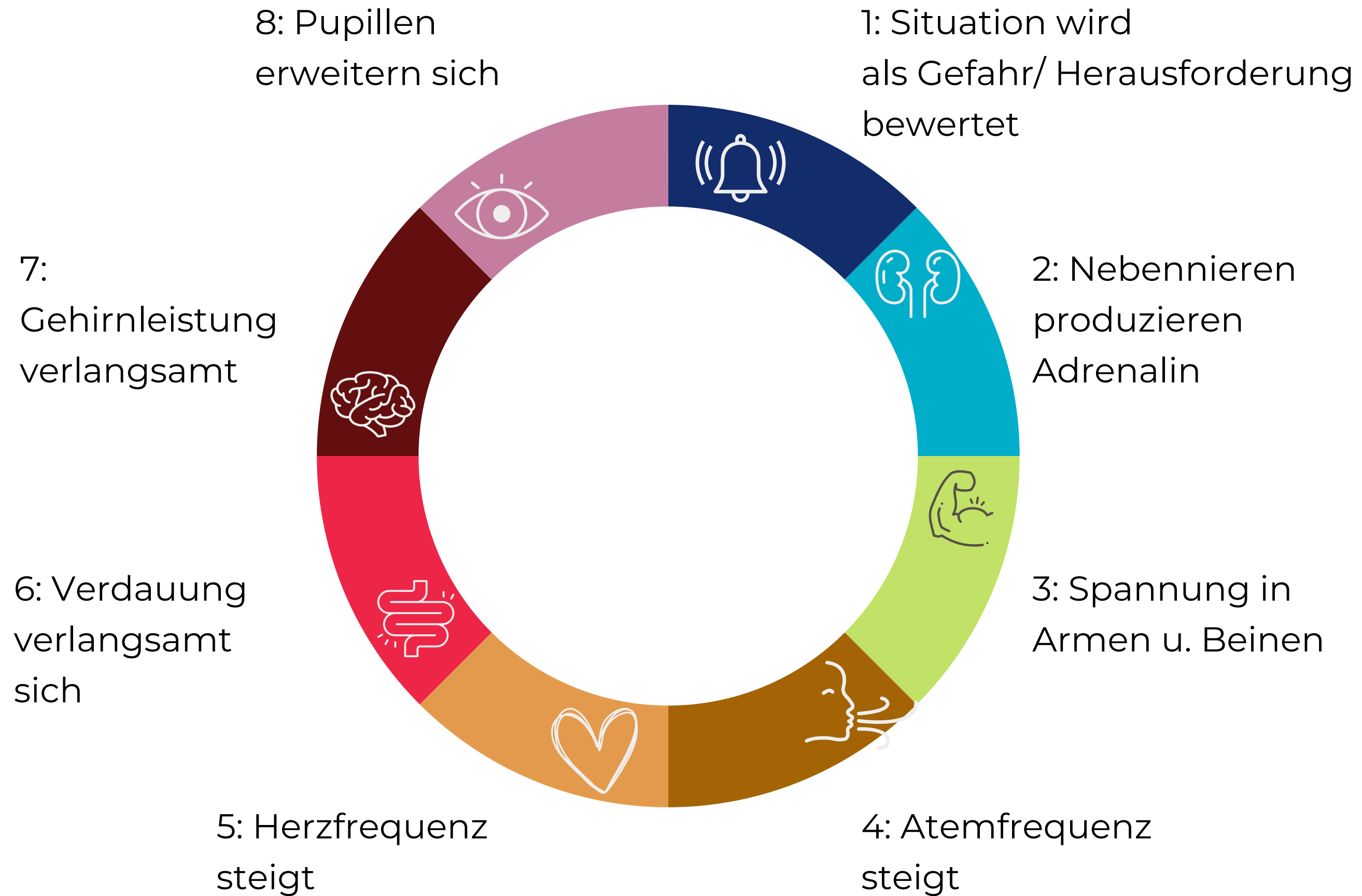
Weitere Augen

Anspannung

... und es ist nur ein Foto!



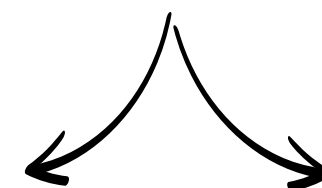
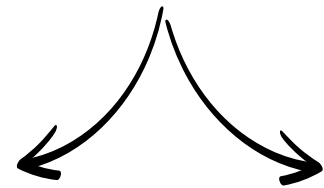
UNSER  
KÖRPER  
REAGIERT  
IMMER  
GLEICH.



# UNSER NERVENSYSTEM

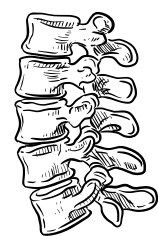
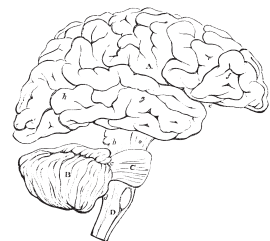
ZENTRALES  
NERVENSYSTEM

PERIPHERES  
NERVENSYSTEM



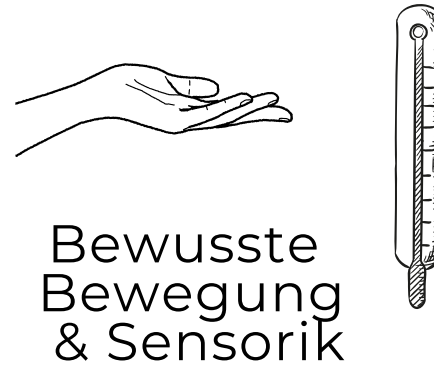
**Gehirn**

**Rückenmark**



**Somatisches  
Nervensystem**

**Autonomes  
/ vegetatives  
Nervensystem**



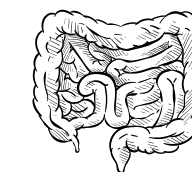
Sympathisches  
Nervensystem



Parasympathisches  
Nervensystem



Enterisches  
Nervensystem



Vagusnerv

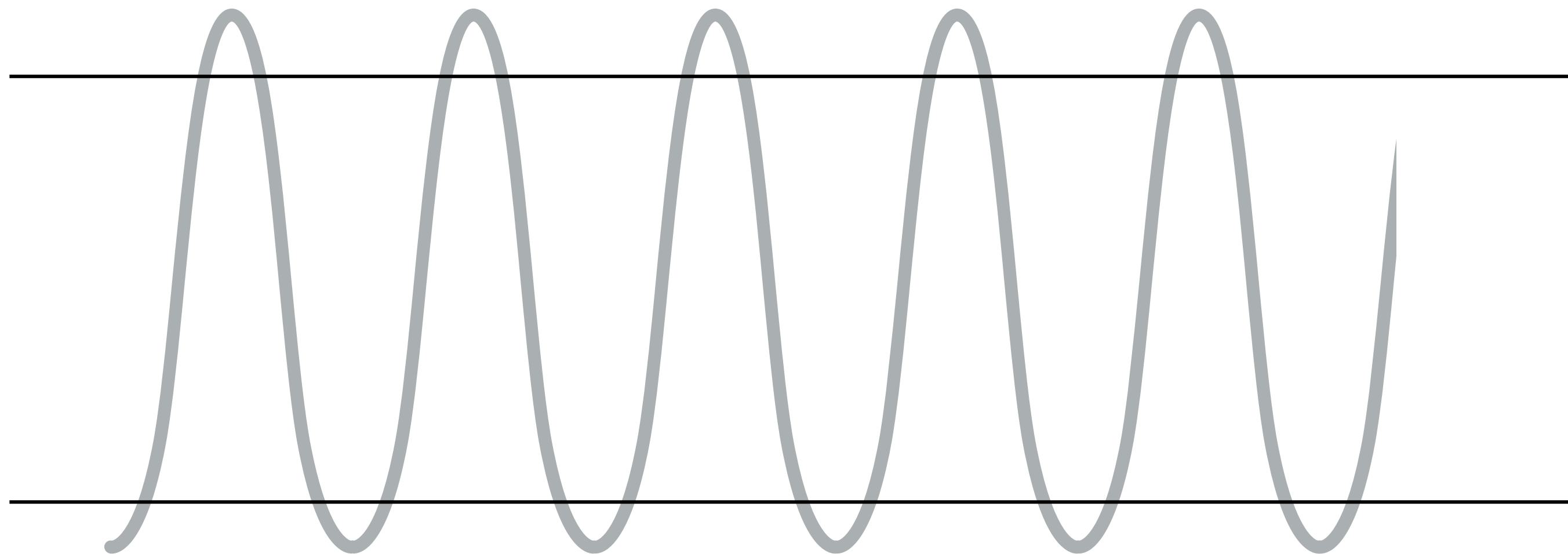




Sympathikus  
/ Anspannung



Parasympathikus  
/ Entspannung





Das ist Karl.

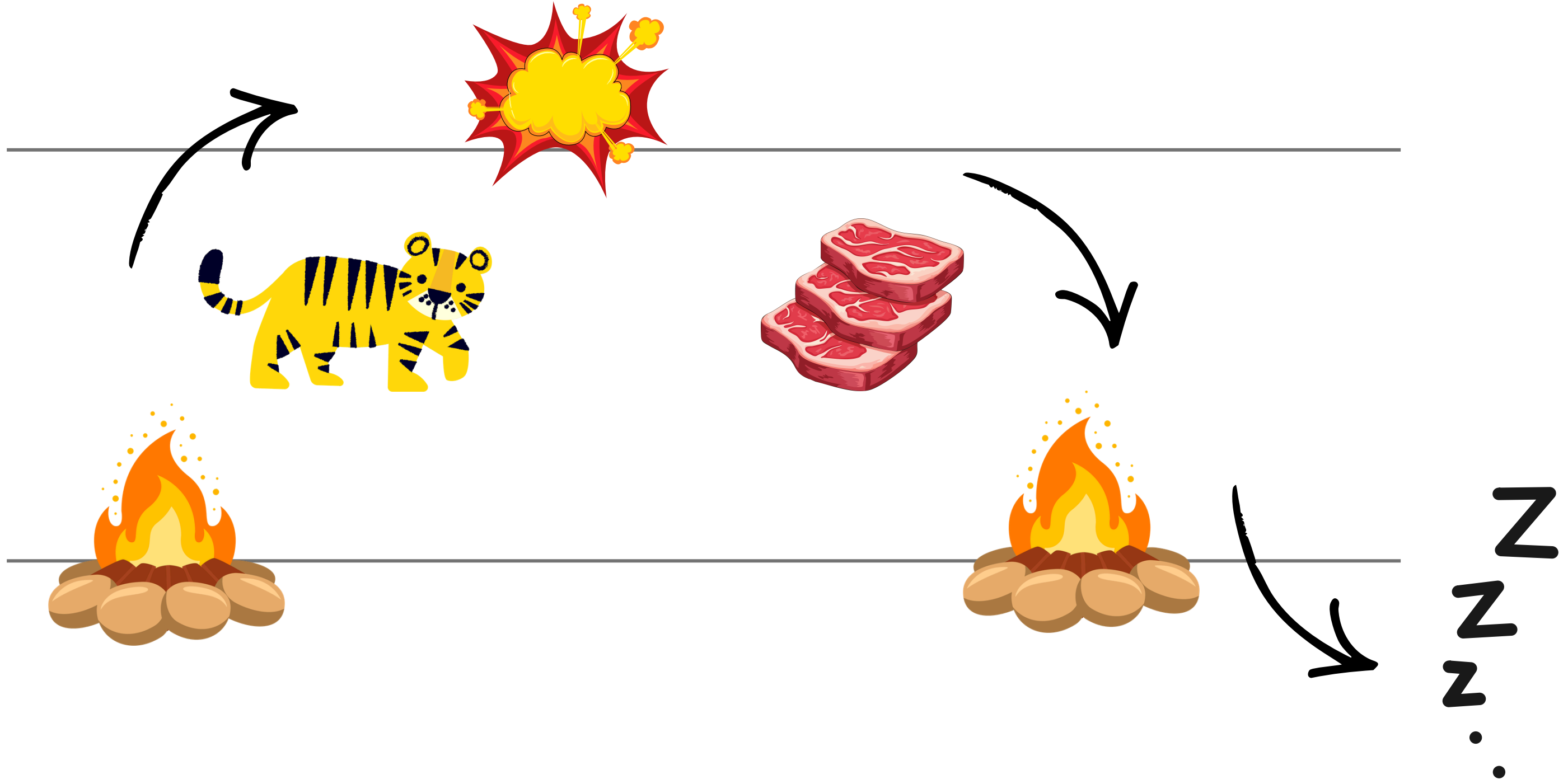
- Raubtiere
- Wetter
- Nahrung
- Rivalitäten



Anspannung



Entspannung

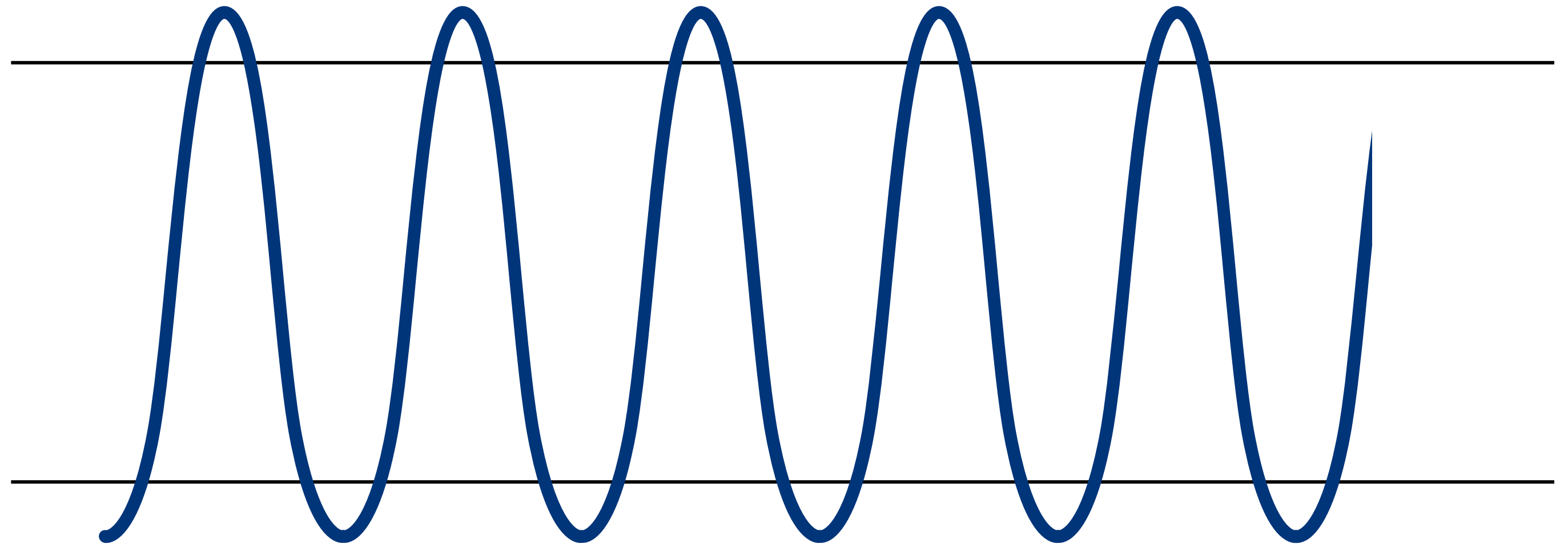


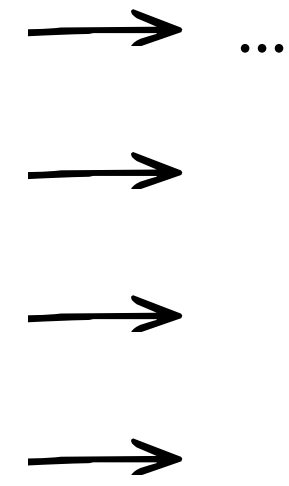
# GESUNDER STRESS

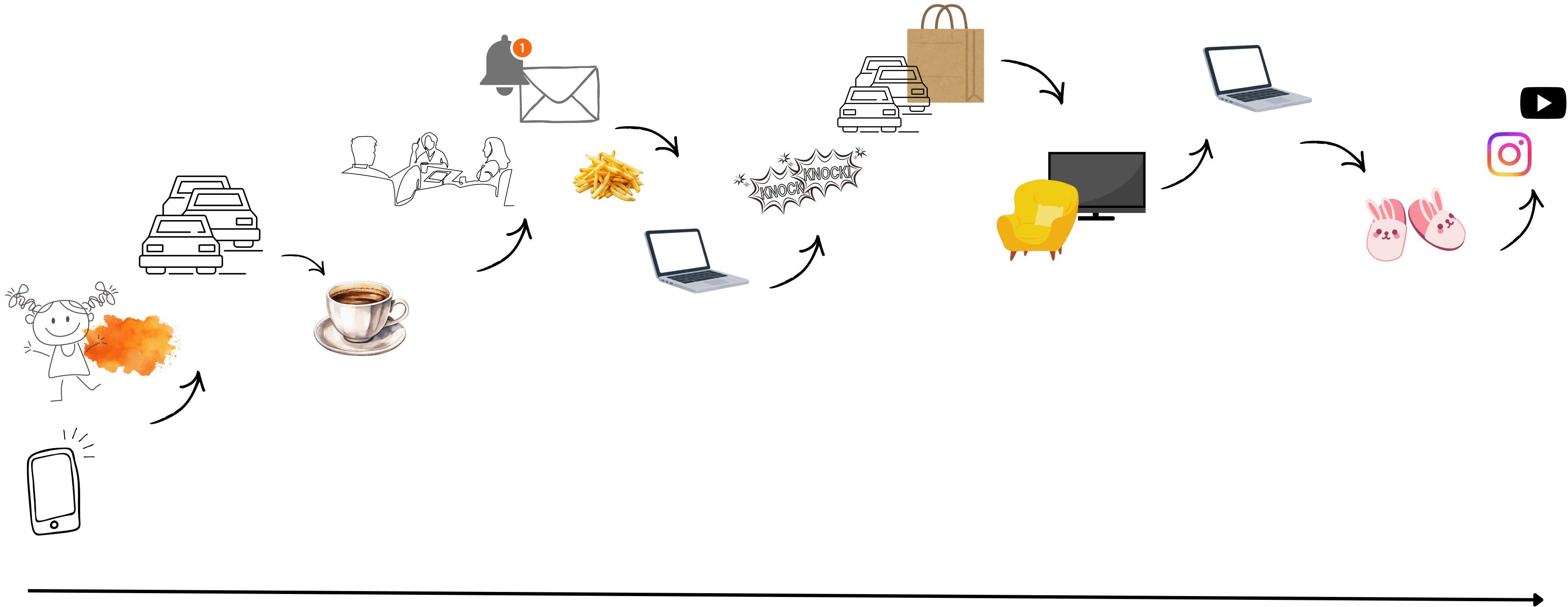


Sympathikus  
/ Anspannung

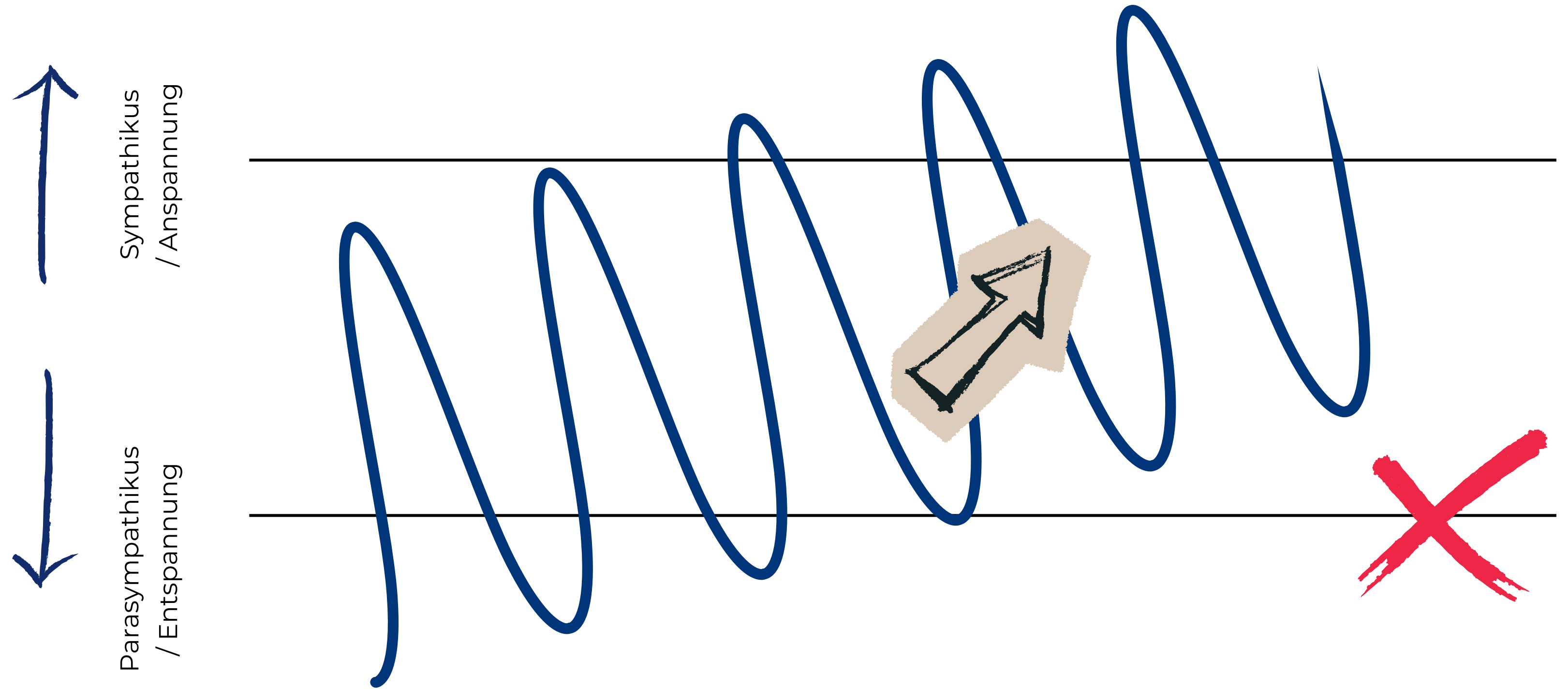
Parasympathikus  
/ Entspannung





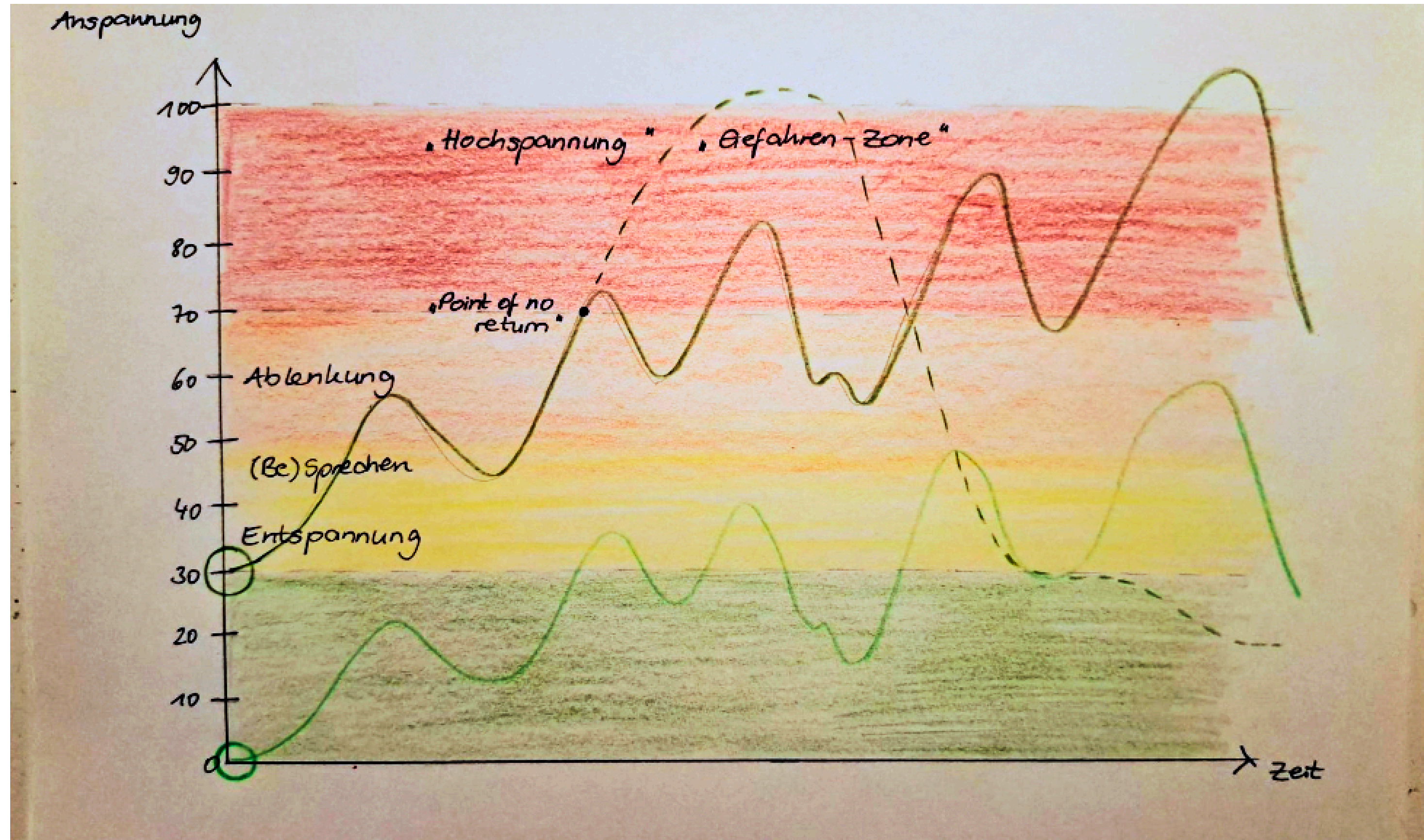


# VS. CHRONIFIZIERTER STRESS



# VS. CHRONIFIZIERTER STRESS







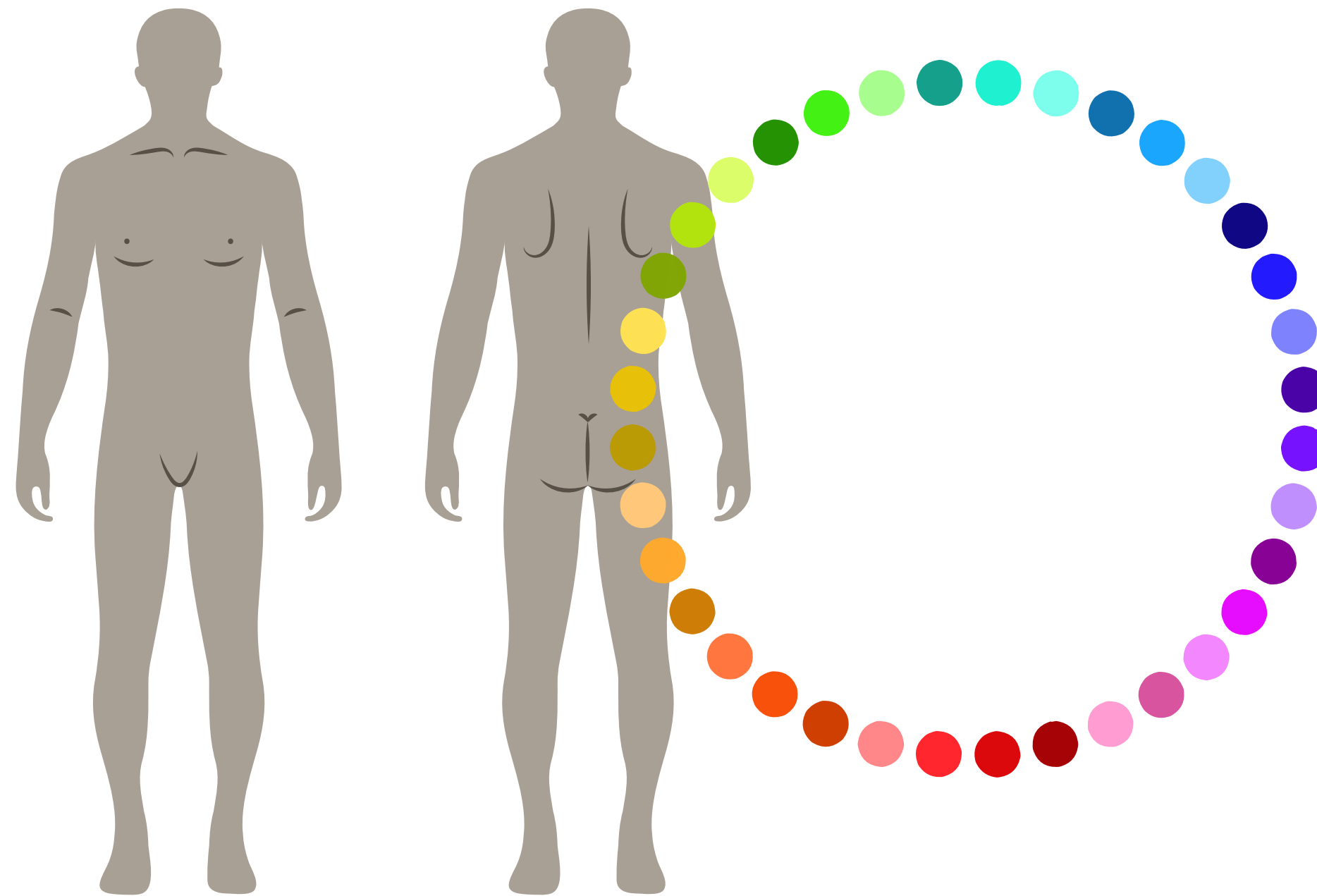
”

Ich komme gar  
nicht mehr richtig  
runter.

Ich funktioniere  
irgendwie nur noch.

# CHRONIFIZIERTER STRESS

UNSER KÖRPER WUSSTE ES SCHON.





Konzentrationsprobleme

*Müdigkeit*

Muskelschmerzen

*Knirschen*

Rücken, Nacken, Migräne

*Magen-Darm-Probleme*

Diffuses Unwohlsein/ Reizbarkeit

*„Ich bin nur noch platt“*

Libidoverlust

*Häufige Infekte*

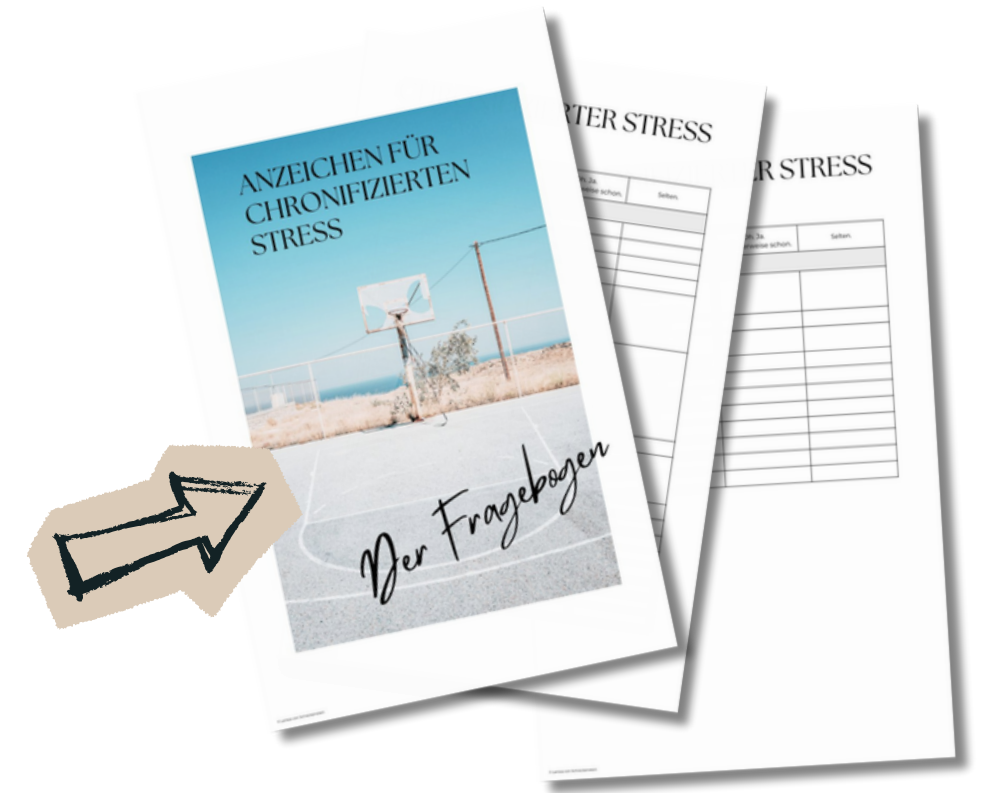
Blutdruck

*Sozialer Rückzug / Vernachlässigung von Hobbies*

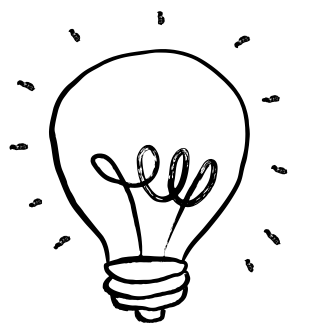


HAND AUFS HERZ:

WIE LANGE MACHST DU  
DAS SCHON SO?

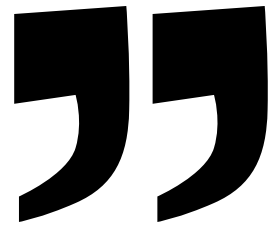


WAS HAST DU BIS HIER HIN  
MITGENOMMEN?



# BURNOUT

WAS IST DAS EIGENTLICH?



Wer je ein **ausgebranntes Gebäude** gesehen hat,  
der weiß, wie verheerend so etwas aussieht.

Ein Bauwerk, eben noch von **pulsierendem Leben** erfüllt,  
ist nun verwüstet.

Wo früher Geschäftstätigkeit herrschte, finden sich jetzt nur noch die **verkohlten Überreste** von Kraft und Leben.

**Ein paar Ziegel** und Zementbrocken **mögen stehengeblieben sein**,  
ein paar leere Fensterrahmen.

Vielleicht ist sogar die **äußere Hülle** des Gebäudes noch erhalten.

Wer sich jedoch **hineinwagt in die Ruine**,  
wird erschüttert vor dem **Werk der Vernichtung** stehen.

Herbert Freudenberger, 1981

WIE

ENTSTEHT

SO

EIN

BURNOUT?



ALARM



WIDERSTAND



ERSCHÖPFUNG

# ALARMPHASE

1: GRUND X

**WIR ERBRINGEN ÜBERMÄSSIGE LEISTUNG.**

# ALARMPHASE

1: GRUND X

**WIR ERBRINGEN ÜBERMÄSSIGE LEISTUNG.**

2: GEFÜHL DER **LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

3: WIR WOLLEN DAS **GEFÜHL BEHALTEN.**  
UND GEHEN **ÜBER** UNSERE **GRENZEN.**

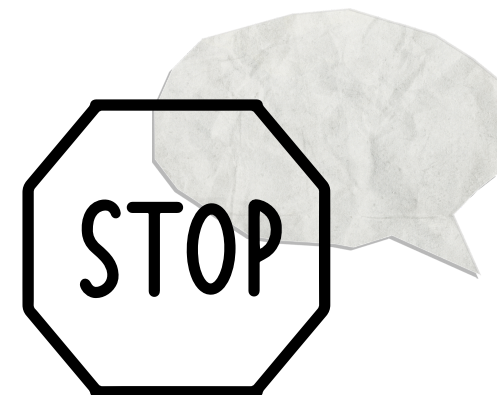
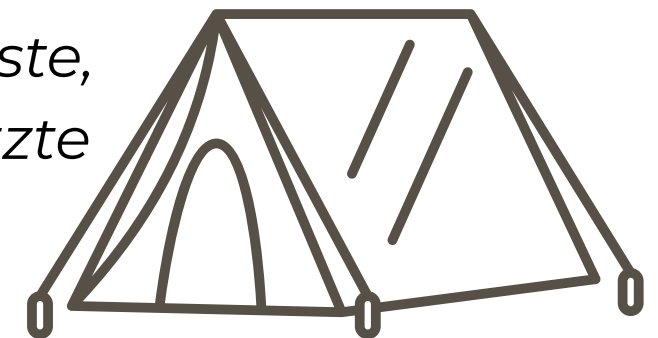
4: (KÖRPERLICHE) **SYMPTOME**  
+ **EINBRUCH** DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Mangelnde Leistungsfähigkeit trifft auf Kompensationsversuche.



*Nur wer einmal gebrannt hat,  
kann ausbrennen.*

*morgens der Erste,  
abends der Letzte*



# WIDERSTANDSPHASE

## 5: UMDEUTUNG VON WERTEN

Überzogene persönliche Ziele.  
Ablehnung von Hilfsangeboten.

## 6: VERLEUGUNG, TROTZ, **DESTRUKTIVES** VERHALTEN



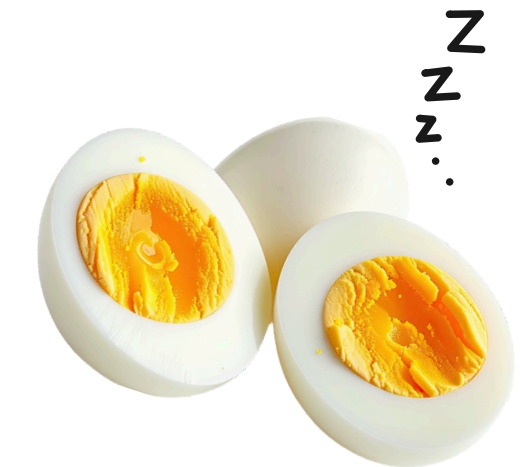
Reflexionsfähigkeit ist noch da.  
Wenn man will, kommt man noch allein raus.

## 7: RÜCKZUG, ABKOPPLUNG, **DEMOTIVATION**

*Ich wollte eigentlich mal was verändern...*



- Abends zu fertig
- Diffuse Symptome
- Selbstmedikation



## 8: **OHNMACHT** UND LEBENSKRISE SEHEN, HÖREN, ABER **KEIN FÜHLEN**

Therapie!



# ERSCHÖPFUNGSPHASE

9: **DEPERSONALISATION**, LEERE UND ABWESENHEIT

10: LETZTES **AUFBÄUMEN**  
+ EXTREMES VERHALTEN

11: SCHWERE **DEPRESSION**

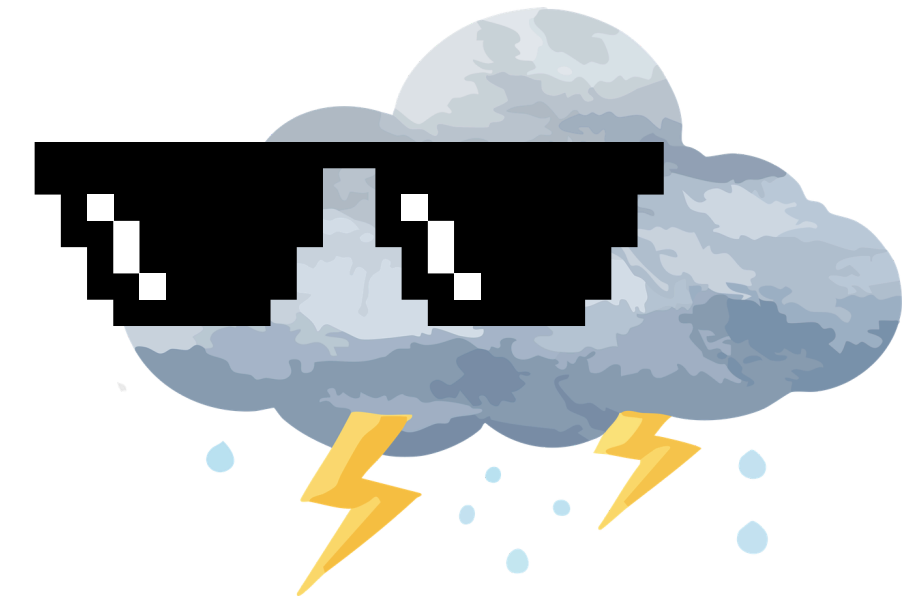
12: **ZUSAMMENBRUCH**  
FINALES BURNOUT



NEUANFANG **vs.** KLINIK?



# DEPRESSIONEN



NEGATIVE SICHT AUF

SICH SELBST

DIE WELT

DIE ZUKUNFT

## TYPISCHE MERKMALE



- *Gedrückte, depressive Stimmung*
- *Diffuse Ängste und Panik*
- *Interessenverlust*
- *Freudlosigkeit*
- *Antriebsmangel*
- *Erhöhte Ermüdbarkeit*
- *Auswegslosigkeit*
- *Schlafstörungen*
- *Morgentief*
- *Verminderte Konzentration*
- *Schreckhaftigkeit*
- *Verminderter Selbstwert*
- *Gefühl von Schuld*
- *Appetitlosigkeit / -steigerung*
- *Verlust der Libido*
- *Suizidalität*

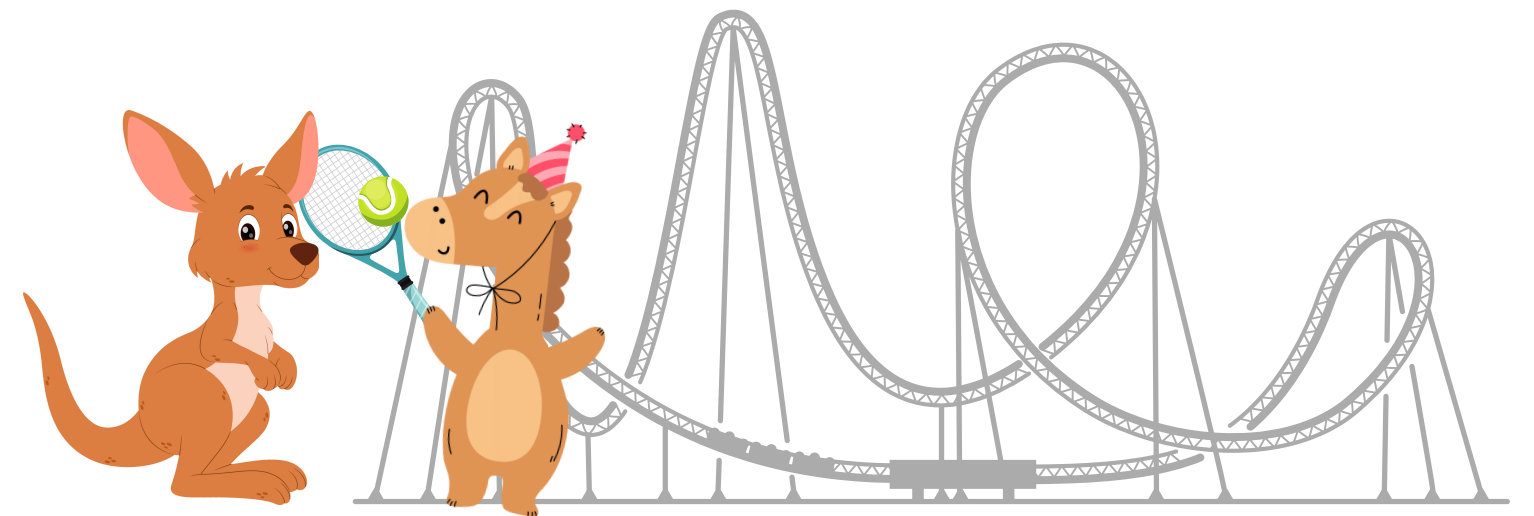
# MYTHOS #1

BURNOUT = DEPRESSION ?

ACHTUNG:  
**GEGENSÄTZLICHE**  
THERAPIE-  
ANSÄTZE



VS.



ATMEN, BITTE.

# MYTHOS #2

DAS HÄTTE MAN DOCH FRÜHER MERKEN MÜSSEN.

**NEIN.**



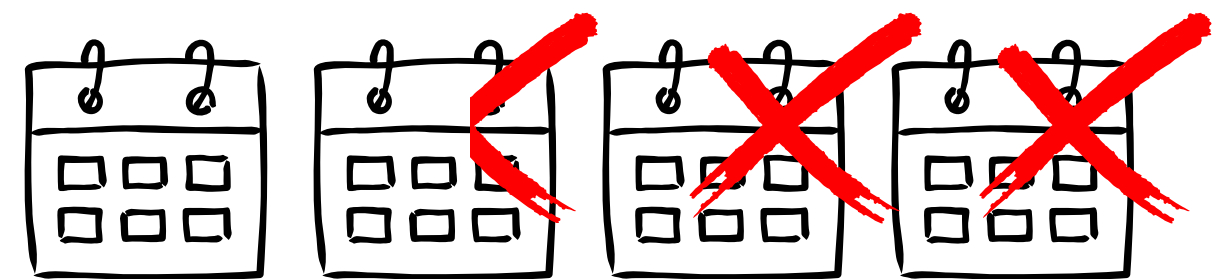
→ Sieht bei jede:m anders aus.

→ Monate bis Jahre:  
*Schleichender Prozess  
mit Bewusstseinsveränderung.*

→ Wir stehen vor einem abgebrannten Haus,  
ohne die Energie es wieder aufzubauen

→ **58** Monate bis zur Genesung

→ Nur  $\frac{2}{3}$  kommen zurück



# MYTHOS #3

→ Häufigkeit

DAS KANN MIR NICHT PASSIEREN.

44%

- sehr oft/ täglich/ über die Hälfte der Zeit
- ... durch die Arbeit
- ... mental erschöpft oder ausgebrannt (2024)



- Doppelbelastung
- Soziale Berufe
- Bereitschaft zum Gespräch

2020 AOK:  
4,5 mio. Fehltage  
(250 p.a.)

**Jahresarbeitszeit von  
18.000 Menschen**

21

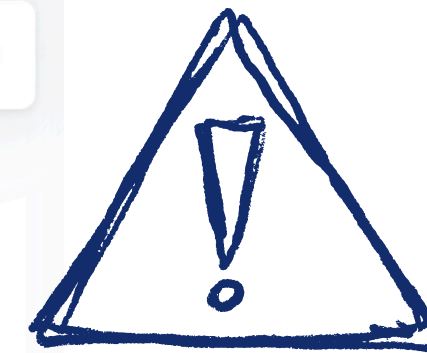
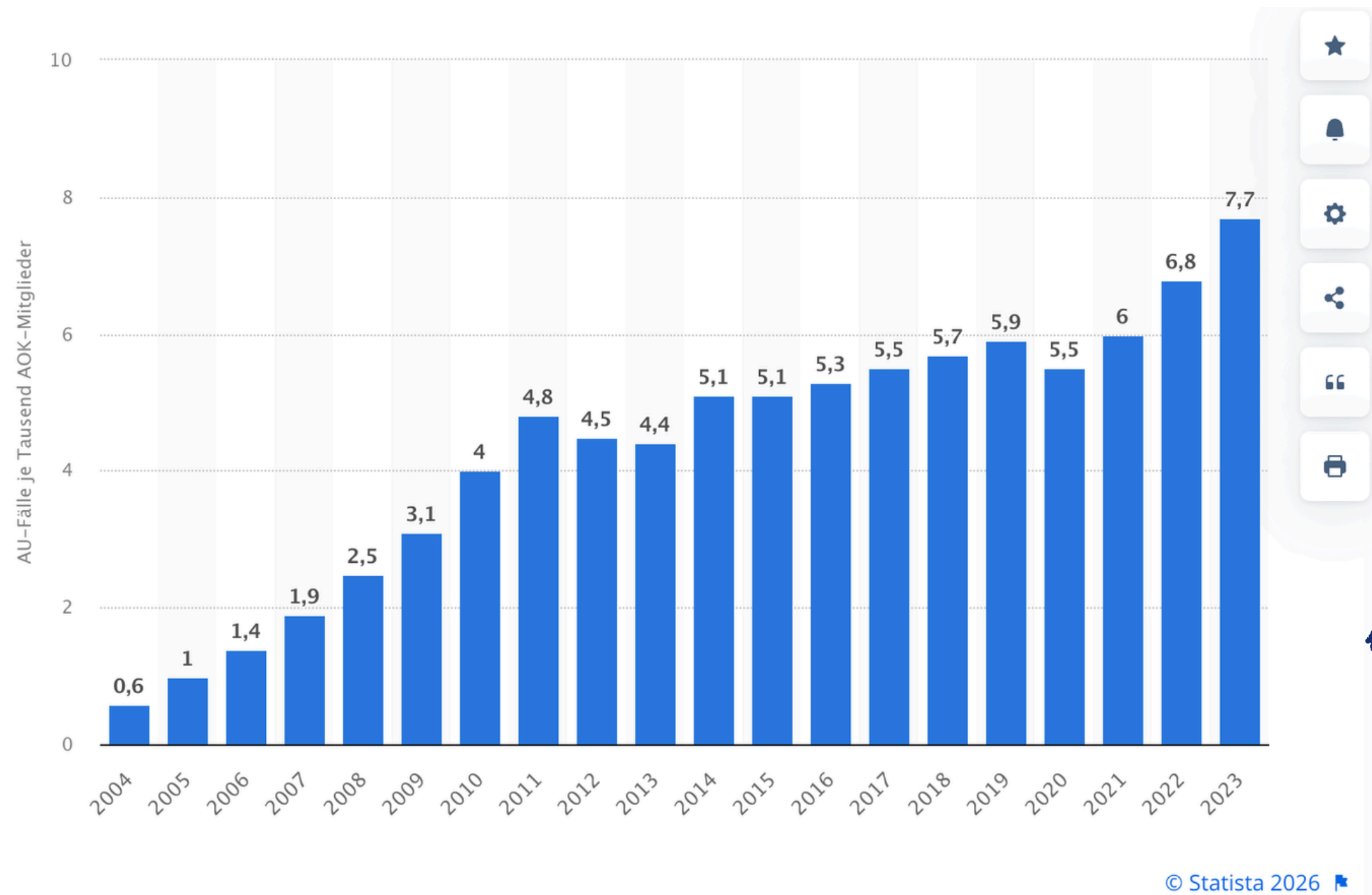
Prozent:

**ICH BIN MIR SICHER,  
ICH STEUERE AUF EIN BURNOUT ZU.**

(2024)

# ARBEITSUNFÄHIGKEITSFÄLLE AUFGRUND VON BURN-OUT-ERKRANKUNGEN

IN DEUTSCHLAND (2004-2023)  
(JE 1.000 AOK-MITGLIEDER)



## DAK 2023:

Fehltage wegen psychischen Erkrankungen auf **Rekordniveau**

# MYTHOS #3

→ Altersgruppen

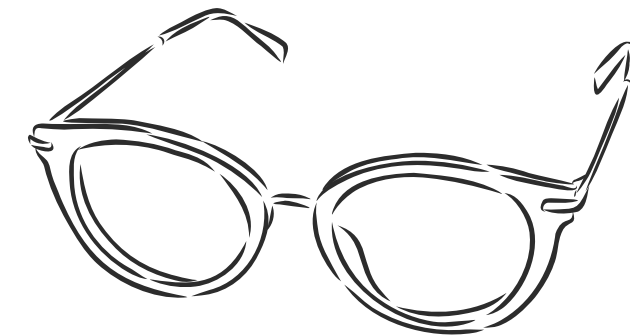
## DAS KANN MIR NICHT PASSIEREN.



- Auszubildende, Studierende, Berufsanfänger, Lehrer:innen
- BKK 2024: 18%
- Einflussfaktoren
  - Positionierung
  - Verwirklichung
  - Maßstäbe
  - Selbstwert
  - Vergleiche



- 30+
- Einflussfaktoren
  - Doppelbelastung
  - Führung, Sandwich-Position
  - Pflege (keine Perspektive)



- 50, 60+
- Einflussfaktoren
  - Dauerleistung
  - Sinnfrage
  - Sorge um Arbeitsplatz
  - (Technologische) Veränderungen

# MYTHOS #3

→ Berufsfelder

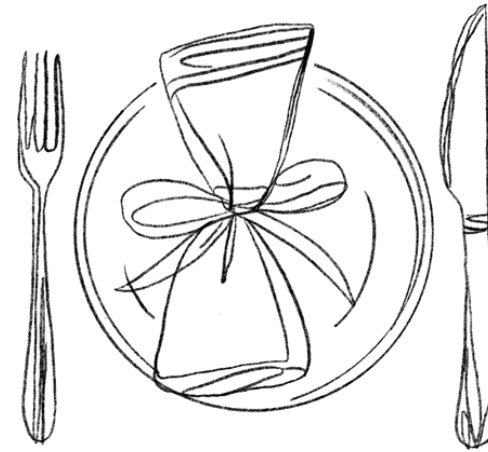
DAS KANN MIR NICHT PASSIEREN.



PFLEGE  
GESUNDHEIT  
ERZIEHUNG



CALLCENTER



GASTRONOMIE  
(FÜHRUNGSKRÄFTE)



LEHRE



EINZELHANDEL

# DIAGNOSTIK/ DEFINITION

## KEINE EINHEITLICHE DEFINITION

Eigenständige Krankheit  
vs. Begleiterscheinung  
vs. Psychische Störung  
vs. Vorstufe von (Erschöpfungs-) Depressionen  
vs. Anpassungsstörung (...)



1974, Herbert Freudenberger:  
**Burnout-Syndrom**

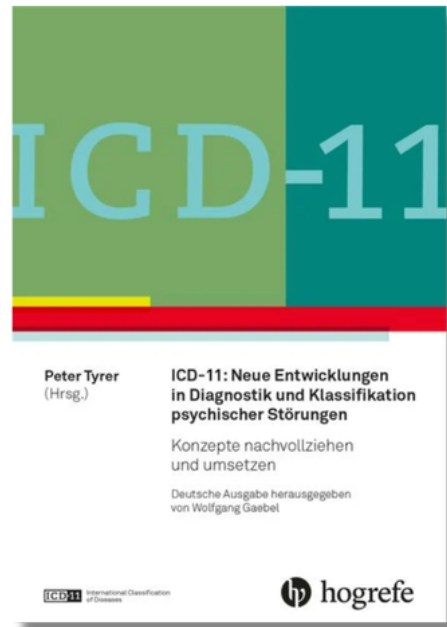
**SYNDROM,  
STATT KRANKHEIT.**



Z73

**Probleme mit Bezug auf  
Schwierigkeiten bei der  
Lebensbewältigung.**

# DIAGNOSTIK/ DEFINITION



3x

- 1: Gefühl der **Erschöpfung**
- 2: **Distanz**, Zynismus, Negativismus
- 3: Verminderte berufliche **Effizienz**



- Ungewöhnliche Anforderungen Arbeitswelt
- Vegetative Stresssymptomen
- Anhaltend: Wochen bis Monate
- **Bilden sich nicht in kurzen Erholungsphasen zurück**
- Risikozustand (Folgeerkrankungen)

# MYTHOS #4

DAS GIBT'S NUR IM JOB.

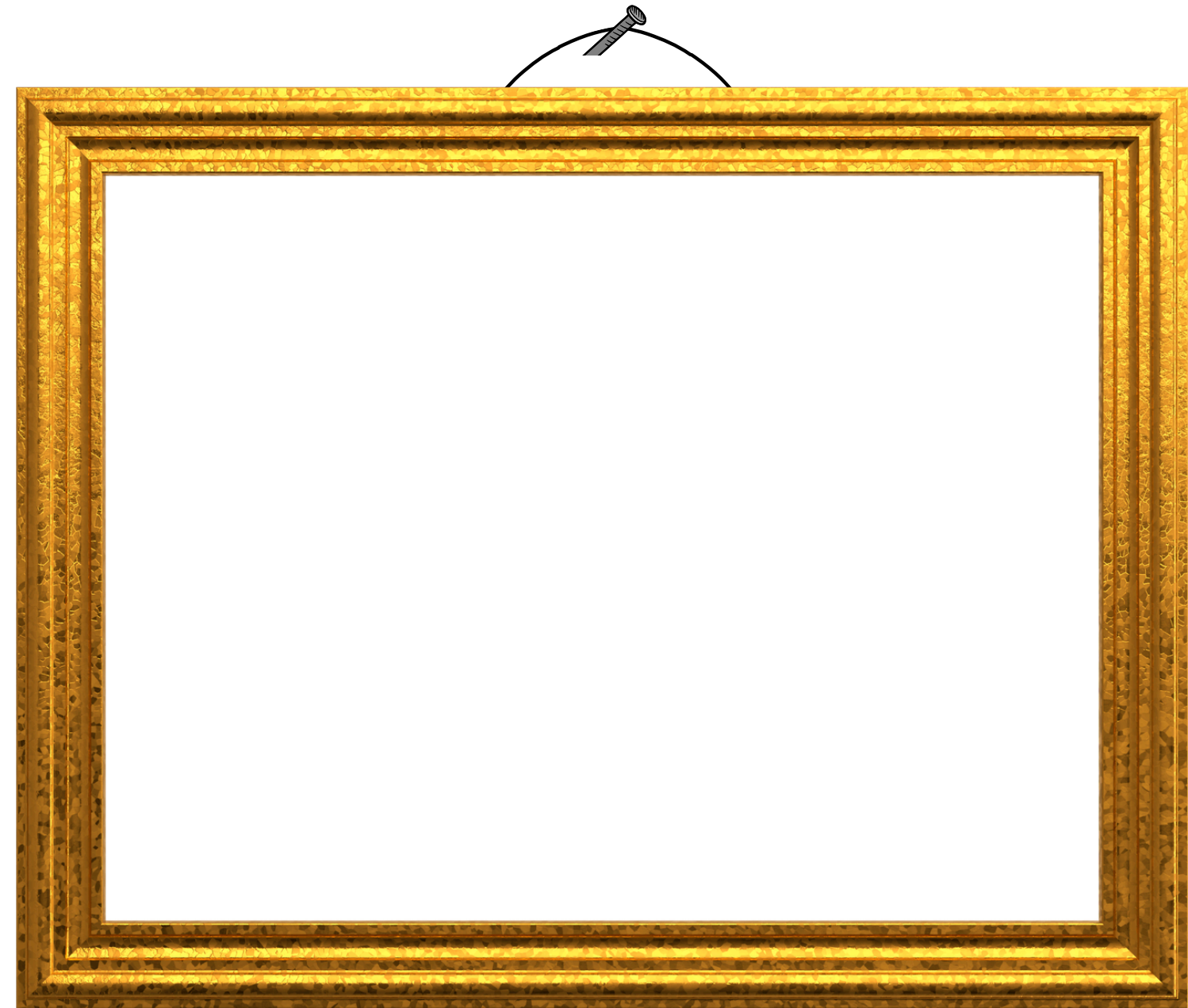


## AUSSERHALB DES BERUFLICHEN KONTEXTES: QF27

*= Schwierigkeiten oder Bedarf an Unterstützung im Haushalt und kein anderes Haushaltsmitglied, das die Pflege übernehmen kann.*

- Pflege
- Erziehung
- Isolation
- Beziehungen
- Finanzielle Sorgen

WIR  
BRAUCHEN  
MEHR.  
MEHR NICHTS.



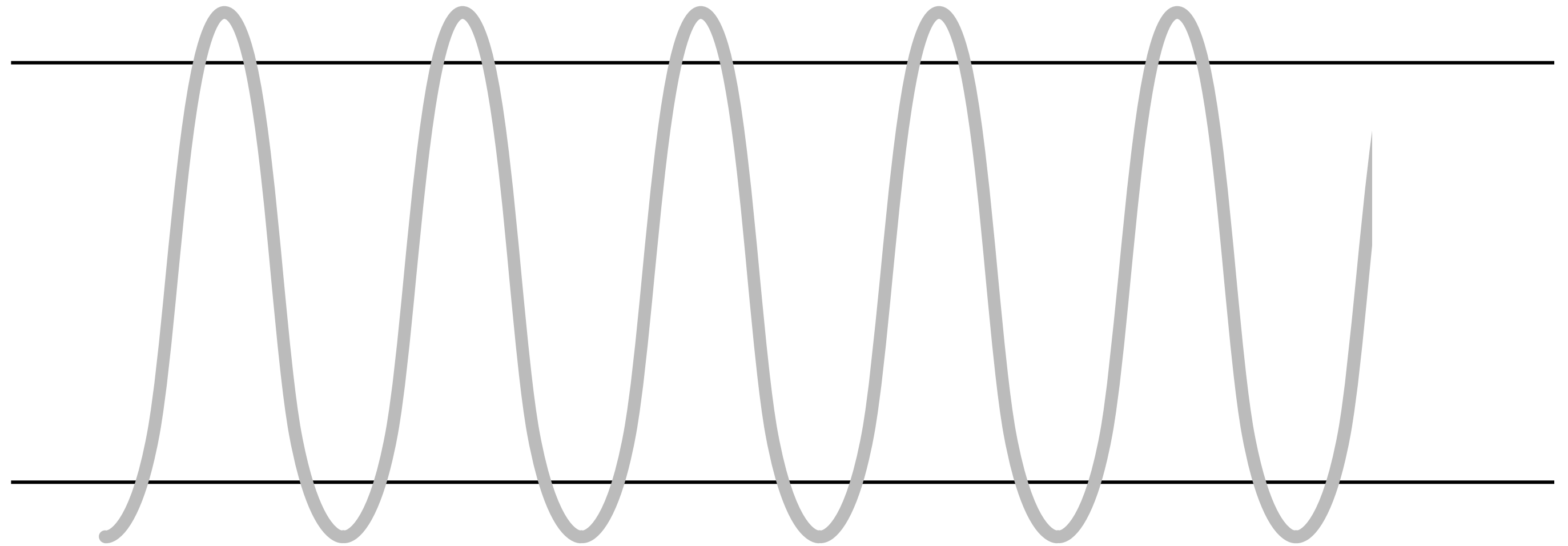
# GESUNDER STRESS



Sympathikus  
/ Anspannung



Parasympathikus  
/ Entspannung

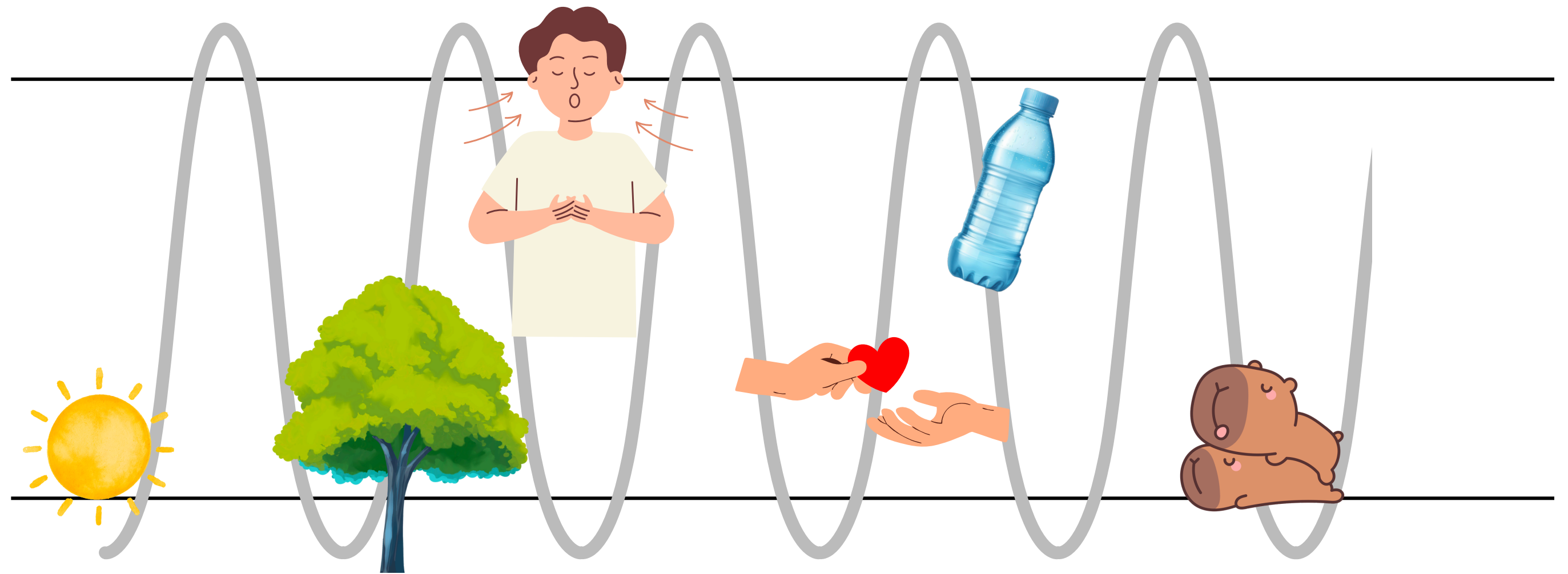


# GESUNDER STRESS



Sympathikus  
/ Anspannung

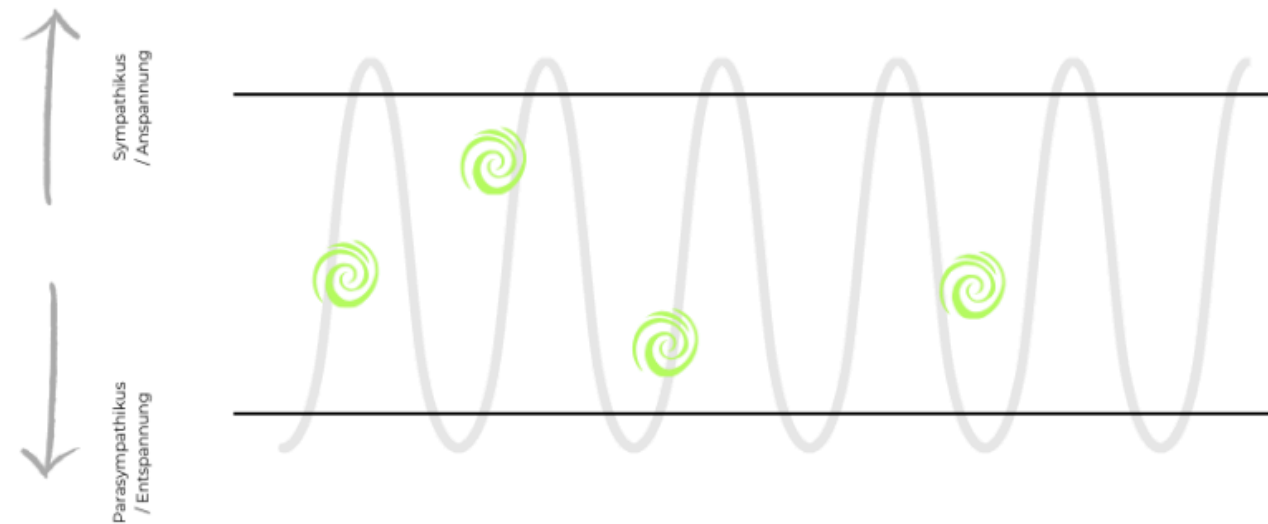
Parasympathikus  
/ Entspannung



# MEIN STRESSTOLERANZFENSTER

## CHRONISCHER STRESS/ ZU VIEL DES GUTEN

Woran erkennst Du, dass es in letzter Zeit  
**zu viel** war?



## UNTERFORDERUNG

Woran merkst Du,  
dass es **mehr ...** braucht?

## ANTREIBER & ÜBERZEUGUNGEN

Bisher:

Ab jetzt:

## MEIN IDEALER BEREICH

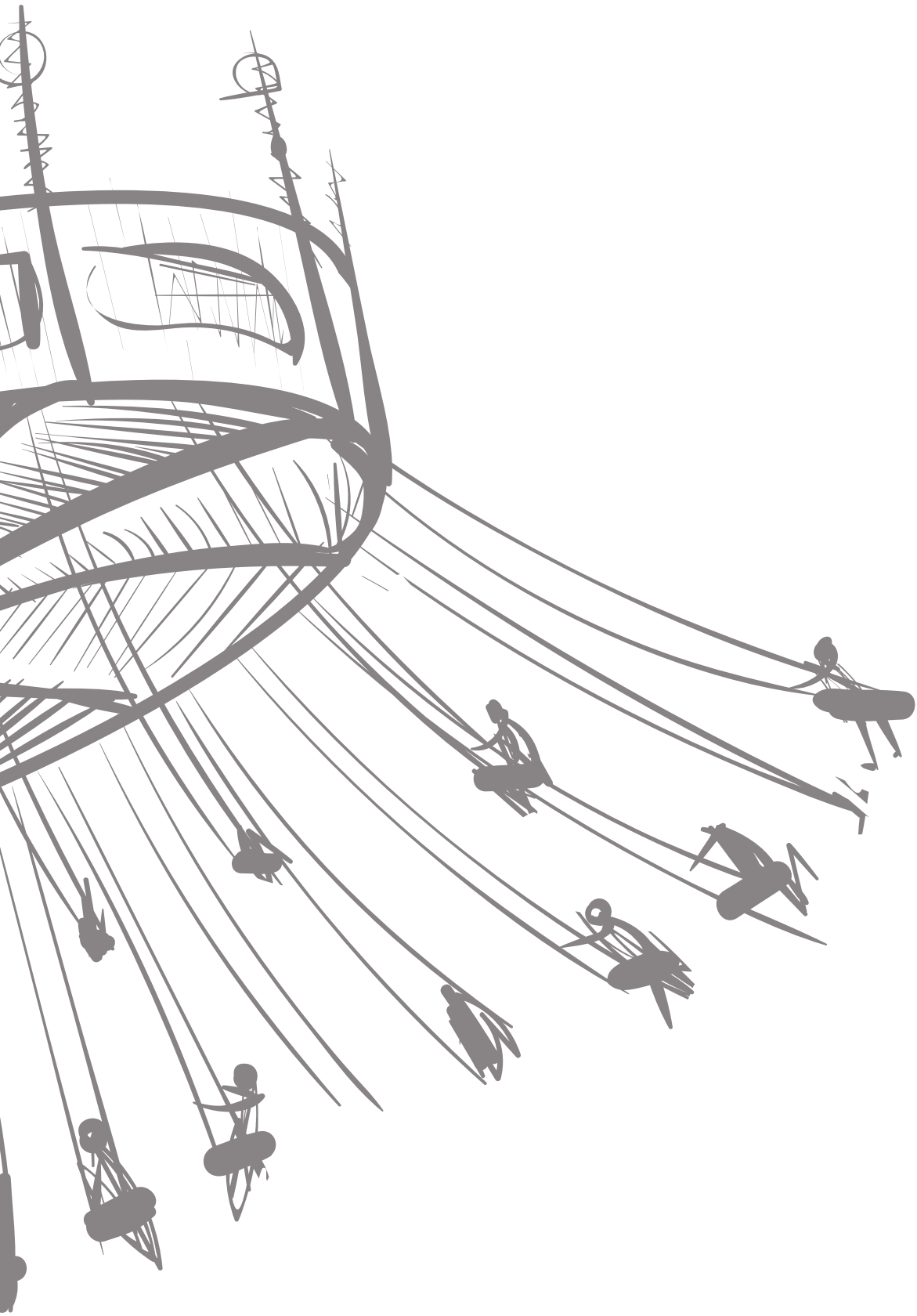
Woran erkennst Du, dass Du Dich in Deinem  
**idealen Bereich** bewegst?

## MEINE RESSOURCEN

Was tut mir gut?

Was gibt mir Schwung? Was holt mich r...



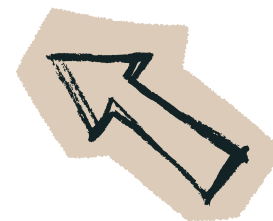


**Körper**



**Umfeld**  
& Kommunikation

**Geist**  
/ Gedanken



**Gefühle**



# WENIGER IST MEHR

5 X 2 MINUTEN PRO TAG

**STILLE, RUHE, NICHTS TUN**

PRISKA HINRICHS



1: Dein **Nervensystem** beruhigt sich

2: Dein Geist wird **klarer**

3: Innere **Spannung** lässt nach

4: Steigerung der **Konzentration**

5: Langfristig mehr **Gelassenheit** und Präsenz



Larissa von  
Schreckenstein

## Larissa von Schreckenstein

**>Profil:** Wie funktionieren wir Menschen? Und was brauchen wir, damit es uns gut geht?

Diese Fragen begleiten mich bereits seit meiner Kindheit. Die dahinterliegende Neugierde und Faszination prägen mich als Beraterin und Dozentin noch heute.

Das Zusammenspiel von Körper, Gedanken, Gefühlen, Kommunikation und Verhalten bildet dabei das Herzstück meiner Arbeit. Diese ganzheitliche Perspektive ermöglicht uns Verständnis, Orientierung und auch ganz individuelle Lösungsansätze in den Bereichen Stress, Neurodiversität und Gesundheit. Sie lädt uns ein, neue Wege zu entdecken. Alltagstauglich, fundiert und mit Leichtigkeit und Freude.

Denn das Leben ist zu schön für „nur okay“.

 <https://vonschreckenstein.de/>

### Kurse der Dozentin

[D020770 - Kunst und Achtsamkeit - Malen im Moment - Kleingruppe](#)

[D020771 - Dein inneres Bild: Collagenworkshop - Kleingruppe](#)

[D020772 - Kreatives Journaling - Kleingruppe](#)

[D030100 - Crashkurs Entspannungstraining - Kleingruppe](#)

[D030311 - Vortrag: Zyklusbasiertes Training und Ernährung](#)

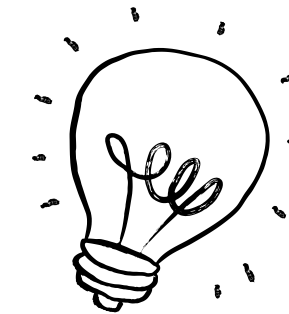
[D030312 - Vortrag: Stress und Burnout wirklich verstehen. Dauerstress ist kein Erfolgskonzept](#)

[K050612 - Bildungsurlaub: Stress und Burnout - Kleingruppe](#)

[D050614 - Offene und motivierende Kommunikation auf Augenhöhe - Kleingruppe](#)

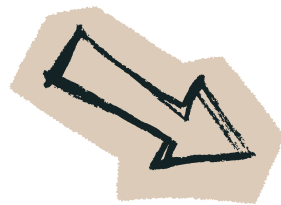
[D050616 - Vor, im und um den Ruhestand - Kleingruppe](#)

[D050715 - Zeitmanagement - Kleingruppe](#)



**Bildungsurlaub:**  
Stress und Burnout  
04.-08. Mai 2026

*Es wäre schön,  
wir sehen uns wieder!*

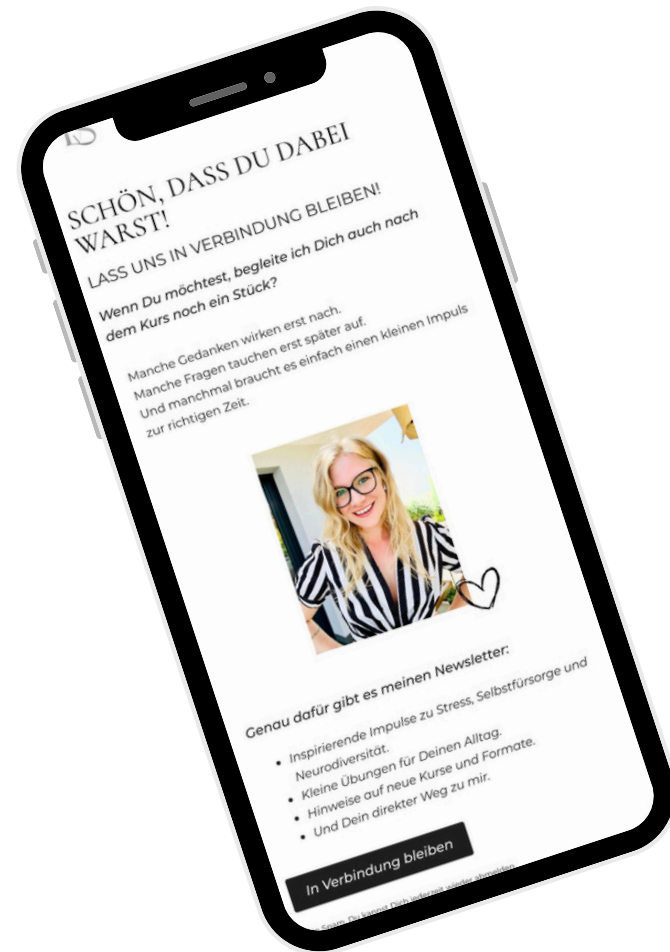


# SCHÖN WAR'S!

ICH DANKE DIR!



ENTDECKE DAS  
ZUSATZ-MATERIAL



- Die **Präsentation** als PDF
- **Fragebogen:**  
Chronifizierter Stress
- Burnout-**Selbsttest**
- **Vorlage** für Dein  
persönliches  
Stresstoleranzfester

