Burn out Syndrom

Dr. Wolfgang Hagemann

am Beispiel des Lehrerberufes

mit Inhalten aus dem Buch:
Hagemann W: Burn out von Lehrern – Ursachen, Therapien, Hilfen.
C.H. Beck-Verlag München 2003

Warum besonders die engagierten , Lehrer gefährdet sind

Nur wer Feuer gefangen hat , kann ausbrennen!

Wie ein Burn out entsteht:

Es war einmal ein Leuchtturmwächter. Täglich verbrannte er soviel Öl wie nötig war, um den Schiffen den Weg zu weisen, und sorgte gleichzeitig auch für den Nachschub. An einem Festtage wollte er ein besonders großes Feuer entfachen und verbrauchte deutlich mehr Öl. Er bediente sich hierzu des Vorrates für den nächsten Tag. Und weil ihm das große Feuer besonders gefiel, verbrauchte er am darauf folgenden Tag wieder mehr als sonst üblich. In der Freude und Begeisterung über das schöne Leuchtfeuer beachtete er jedoch nicht, dass er für vermehrten Nachschub sorgen musste.

Es dauerte nicht sehr lange, bis er nicht mehr über genügend Öl verfügte, um auch nur die allerkleinste Flamme zu entfachen oder das Feuer zu erhalten. Es erlosch, und der Leuchtturmwächter konnte sich nicht nur nicht mehr an einem großen Feuer erfreuen, sondern er verlor auch seine Stelle.

Burn out

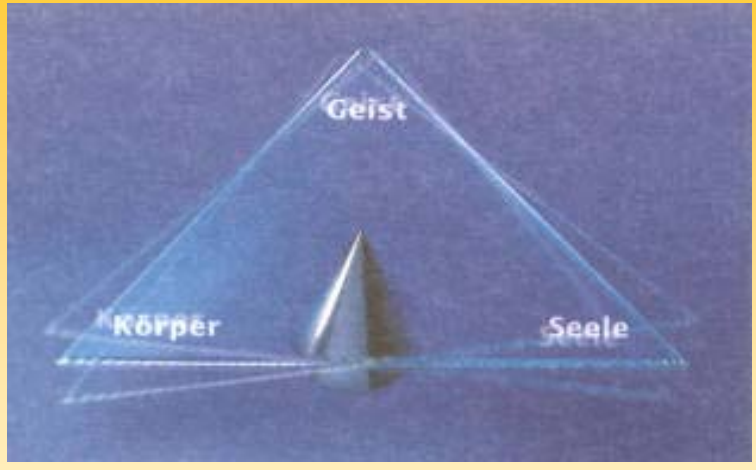
Eigenverantwortung des Lehrers und Verantwortung der Schule:

Mögliche Ursachen vermeiden
Frühsymptome erkennen und rechtzeitig gegensteuern
Frühzeitiges Erkennen eines drohenden Burn out
Gezielt Hilfen benennen können

Lassen Sie sich durch die untenstehenden Texte und Bilder anregen nachzudenken, wo Sie stehen, wie Sie einem Burn out wirkungsvoll entgegen wirken bzw. wie Sie einem drohenden Burn out begegnen können.

Ist ein Burn out eingetreten, so ist eine klinische psychosomatische Behandlung die zeitsparendste und effizienteste Möglichkeit, sich viel Leid zu ersparen.

Ein Burn out definiert einen tiefgreifenden psychophysischen Erschöpfungszustand mit ernsten gesundheitlichen Folgen



Gleichzeitigkeit einer Symptombildung auf allen drei Ebenen

Jedes Symptom zeigt sich auf allen drei Ebenen von Körper – Geist – Seele gleichzeitig, wenn auch in unterschiedlicher und wechselnder Intensität.

Primäre Symptomebene und ihre Folgen

Körper:

Herzrhythmusstörungen, Ziehen in der linken Brust und kalter Schweißausbruch zeigen eine tiefe körperliche Erschöpfung an und sind auch Symptome einer lebensbedrohlichen Herzkranzgefäßerkrankung sein. Sie lösen Ängste aus und können zu Depressionen führen.

Geist:

Eine Denkblockade bzw. Konzentrationsstörung durch Überforderung, verlorengegangenes Selbstwertgefühl bzw. fehlende Perspektive führt zu körperlicher Anspannung, zu Nacken- und Kopfschmerzen etc. Ein unsichtbarer Ring legt sich um Kopf und Brust. Kreative Unterrichtsvorbereitung überfordert, der souveräne Rückgriff auf berufliche Routine und gedankliche Flexibilität sind verloren gegangen. Seelisch führt sie zu Konfliktvermeidung, Gereiztheit, Unzufriedenheit, Resignation mit Antriebs- und Motivationsverlust, Versagensangst sowie sozialem Rückzugsverhalten.

Seele:

Angst und Depression können sich ich vielfältigen Körpersymptomen wie Händezittern, Blutdruck- und Magen- Darmproblemen sowie Schlaf- und Appetitstörungen ausdrücken. Sie führen zu einer Störung des Selbstwertgefühles und –vertrauens. Mentale Leistungen und Kreativität sowie Entschlussfreude sind deutlich beeinträchtigt. Vormals attraktive Ziele verlieren an Reiz, erscheinen unerreichbar und werden nicht mehr angestrebt.

Die Symptome eines Burn out

Diese sind nicht spezifisch, sondern die Summe der einzelnen Symptome bzw. auch Krankheiten und das Ausmaß der individuellen Erschöpfung kennzeichnen das Syndrom.

Körperlich entwickeln sich u.a.

- Herz-Kreislauf:
  Bluthochdruck, -niedrigdruck, Schwindel, Sehstörungen, Herzrasen, -rhythmusstörungen, Stiche in der Brust etc.
- Lunge:
  Luftnot oder Hyperventilation, Zunahme asthmatischer Beschwerden, rezidivierende Bronchitiden und sonstige Infekte
- Verdauung:
  Magenschmerzen, Magensäure erhöht, Magengeschwür, Chronische Durchfälle, krampfartige Beschwerden, vermehrtes Wasserlassen, Prostatabeschwerden
- Haut:
  Vermehrtes Jucken, Erröten, verstärkte Neurodermitis oder Psoriasis, vermehrtes Schwitzen insbes. Nachts etc.
- Sinnesorgane:
  Tinnitus, Hörsturz, Schwerhörigkeit, Taubheitsgefühl und andere Gefühlsstörungen etc., Sehstörungen etc.
- Sexuelle Funktionsstörungen

Geistig entwickeln sich u.a.

- Konzentrationsstörungen
- Denkhemmung bis –blockade
- Gedankenkreisen bis zur Zerfahrenheit
- Unentschlossenheit bis Entscheidungsunfähigkeit
- Merk- und Erinnerungsschwierigkeiten
- Verlust an Kreativität und Interessen
- Verlust von Entscheidungsfreude und Leistungsfähigkeit
- Libidoverlust

Seelisch

- verliert er die Fähigkeit, emotional belastende und schwierige Entscheidungen mit zu treffen und zu tragen
- verliert er sein Selbstvertrauen und wird zunehmend misstrauischer
- zieht er sich sozial zurück bis hin zur Vereinsamung, weil er merkt, dass ihm Auseinandersetzungen unerträglich werden und ihn überfordern
- wächst die Angst vor Verlust der Selbstkontrolle
- verliert er seinen Enthusiasmus, seine Lebensfreude, den Lebenssinn und die Initiative
- wird Sexualität vermieden, erwachsen Eifersucht und Kränkbarkeit
- kommt es zu massiven Beziehungsproblemen
- wächst die Angst vor Fehlhandlungen
- erlebt er sich selbst entfremdet, sich selbst fremd

Die Befriedigung sozialpsychologischer Grundbedürfnisse muss im Beruf entwickelt werden und gewährleistet sein.

Sozialpsychologisch sind zu definieren :

Handeln können

Das aktive Berufsleben bedeutet insbesondere für den hochengagierten und erfolgsorientierten Menschen Lebensinhalt, Anerkennung, kreativer Gestaltungs- und Entfaltungsraum, Selbstsicherheit.

Dazugehören wollen

Die Berufswelt bedeutet auch Lebensraum mit klaren Rollenerwartungen und –zuschreibungen. Das Miteinander wird durch den gemeinsamen Handlungsauftrag und die Struktur des Arbeitsplatzes definiert. „Hier ist man wer. Hier kennt man sich.“ Man gehört zu den erfolgreichen Erwerbstätigen und wird von vielen geachtet und umworben.

Sich einhausen

Ein Lieblingsbegriff von I. Kant beschreibt die psychisch stabilisierende Vertrautheit mit einer Umgebung, in der man alle Wege kennt, weiß, wo man hingehört und wohin man sich zurückziehen kann, wo Geräusche, Gerüche, optische und Berührungsreize bekannt sind, scheinbar zu einem Teil von einem selbst geworden sind.

Schule, ein Ort tragender Beziehungen für Lehrer und Schüler

schafft die emotionalen Voraussetzungen für optimale Lernbedingungen für Schüler und Arbeitszufriedenheit beim engagierten Lehrer

Achtsamkeit:

Förderung des natürlichen Bewegungs- und Erkundungsdrangs, von individuellen Stärken, Kreativität und Entfaltungsspielraum sowie Berücksichtigung von Schwächen. Empathie und Hinwendung befriedigen berechtigte Beziehungswünsche. Aufwertende, positiv bestärkende Kommunikation fördert Mut zum Experimentieren.

Geborgenheit:

Sich anlehnen, angstfrei emotional reagieren dürfen, Respekt individueller Eigenart, welche als Ressource für eine lebendige Vielfalt im System gesehen wird. Verbindlichkeit und zuverlässige Rituale, Rücksichtnahme und Einhalten von transparenten sozialen Spielregeln fördern Verbundenheit im Miteinander, schaffen Vertrautheit.

Schutz:

Vor verbalen und tätlichen Angriffen aus allen Bereichen des pädagogischen Systems und Gefahren von außen

vor Überforderung der Beziehungsfähigkeit (ein Psychotherapeut sollte nicht mehr als 50-60% seiner beruflichen Tätigkeit therapeutisch arbeiten. Supervision, Aus- und Weiterbildung von jüngeren Kollegen sind ergänzende Tätigkeitsfelder. Die eigene Psychohygiene ist ein zentraler Punkt für ihn.)

vor Mobbing durch Förderung eines guten Zusammenhalts, der Kommunikation und einer klärenden Konfliktaustragung der Kollegen untereinander und mit Schülern und Eltern

durch Förderung einer Identifikation mit der Schule

Lehrer pädagieren in einem komplexen, sich wechselseitig beeinflussenden System



Ursachen eines Burn out

Wenn die Bodenhaftung verloren geht, steigt die Spannung ins Unermessliche



Ursachen für ein Burn out
können u.a. sein:

Wenn Probleme im Beruf übergroß sind durch

Mobbing, permanente nicht enden wollende Überforderung mit Verlust an erholsamer Freizeit, zeitraubende zusätzliche Aufgaben durch z.B. Krankheitsvertretung etc., unüberbrückbare Konflikte mit Kollegen

g l e i c h z e i t i g

viel Energie und Aufmerksamkeit im Privaten benötigt wird, z.B.

Umbrüche in der Familie, Krankheit und Versorgungsbedürftigkeit von Angehörigen oder Freunden, unüberbrückbare Beziehungsprobleme, durch Fremdgehen

Beziehung als sicherer Ort verloren zu gehen droht,

durch drohenden Tod eines nahen Angehörigen, durch Trennung und Scheidung

die Angst das Erleben dominiert,

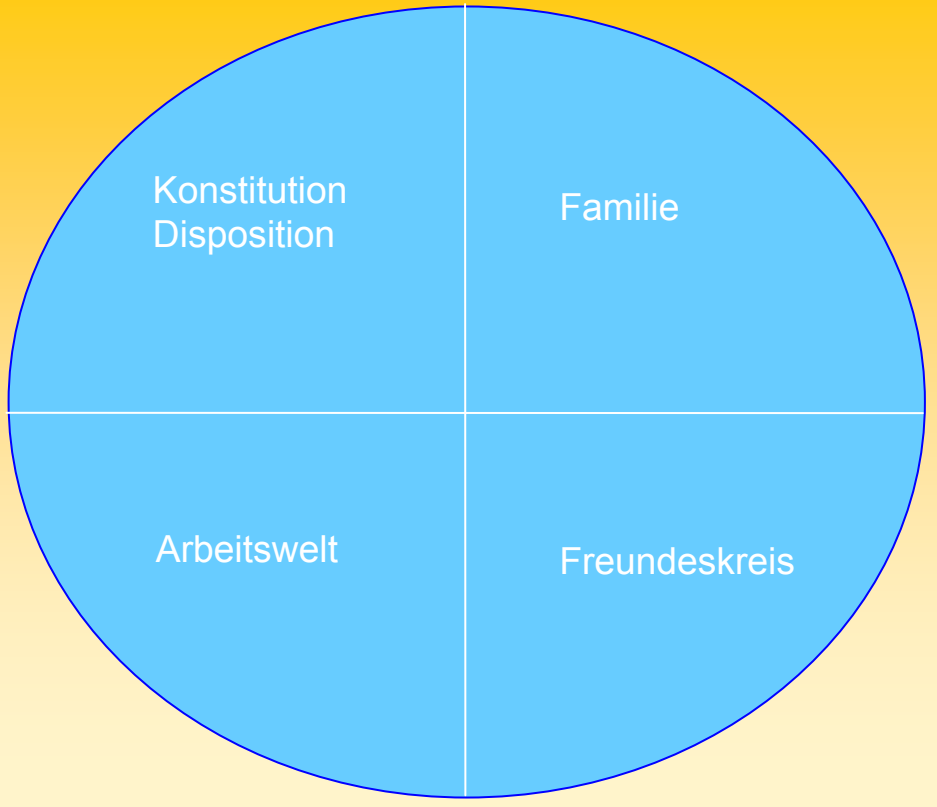
durch verloren gegangene Perspektive, Resignation und Motivationsverlust, Schlaf- und Konzentrationsstörung, Depression, Nachlassen der emotionalen Schwingungsfähigkeit

die körperliche Leistungsfähigkeit in Frage gestellt ist

durch schwere Krankheit wie Herzinfarkt oder Krebs; durch Unfallfolgen, die die Motorik und allgemeine Belastbarkeit erheblich beeinträchtigen; durch Alkoholabusus und andere Süchte.

Der Kontextkreis

**beschreibt die vier Lebensbereiche,
in denen die maßgeblichen Beziehungsmuster gebildet werden.
Abschiede, Umbrüche, Krankheiten etc. fordern vermehrt unsere
emotionale Aufmerksamkeit**



Konstitution + Disposition



Die körperliche Konstitution bedarf der Förderung und Stärkung,
um jederzeit die Bodenhaftung zu behalten

Mens sana in corpore sano

Konstitutionelle Handicaps

wie ein Bandscheibenschaden lassen sich mit zunehmenden Alter immer schwieriger kompensieren und werden durch einseitige Belastung im Beruf noch verstärkt.

Die Folgen eines Tinnitus lassen sich immer schwieriger ertragen.

Natürlicher Biorhythmus und körperlich begründete Leistungsgrenzen

müssen im Alltagsablauf respektiert werden. Sie können durch noch soviel Training nicht beliebig verschoben werden. Es ist notwendig, körperliche Signale frühzeitig wahrzunehmen und zu berücksichtigen.

Durchlebte körperliche Erkrankungen

und die damit verbundenen Konsequenzen für die allgemeine Belastbarkeit erfordern u.U. strukturelle Veränderungen und Leistungsbegrenzungen selbst in Zeiten hohen wirtschaftlichen Drucks.

Familie – Eltern und Kinder

Die jungen Menschen drängen ins Leben und bedürfen dennoch der Achtsamkeit und inneren Bereitschaft, sich ihnen zuzuwenden, für sie da zu sein. Verselbständigung und Autonomie sind ein längerer Prozess, der die Eltern lange einbezieht.



Die Beziehungen in der Familie betreffen uns am stärksten

Familie – Großeltern

Körperliche Erkrankungen bzw. Behinderungen schränken die Lebensqualität der älteren Menschen ein. Sie verursachen Sorge und bedürfen der Fürsorge. Bewusst Abschied zu nehmen gestaltet den Lebensabend sinngebend und schützt die Hinterbleibenden.



Familie als sicherer Ort

Tragende Beziehungen bilden einen sicheren Ort, der von allen gemeinsam gebildet wird

Achtsamkeit

Zur Achtsamkeit gehören die Hinwendung und die Liebe. In der Familie schaut man sich ins Gesicht, dem Spiegel seiner Seele. Man ist ehrlich bemüht, jeden einzelnen in seiner ganzen Beziehungswirklichkeit und nicht nur in dessen Rolle als z.B. zu sehen zu verstehen. Man konfrontiert und korrigiert sich wohlwollend,. Ebenso unterstützt man sich ohne sich aufzudrängen oder eine Gegenleistung zu erwarten.

Geborgenheit

Sich anlehnen, Wärme und Nähe spüren, traurig, wütend, überschwänglich, ausgeglichen, still und zurückgezogen, zugewandt und garstig sein zu dürfen ohne Angst vor Ablehnung oder Missachtung, Distanz aufbauen und Nähe herstellen, sich zurückziehen und regredieren - emotionalen Bedürfnissen wird mit Respekt begegnet

Schutz

Vor Angriff und gegen Gefahren von außen bedürfen wir Menschen des unbedingten Schutzes. Das Erleben von lähmender Angst und Panik, von Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, existentieller Bedrohung und Verletzung bis drohender Zerstörung hinterlässt tiefe Narben, die in Zeiten extremer Belastung, Krisen und des Umbruchs immer wieder aufzureißen drohen.

Freundes- und Bekanntenkreis



Die Intensität einer guten Freundschaft und die Gemeinsamkeiten im Bekanntenkreis befriedigen wichtige Beziehungsbedürfnisse

Freundschaften wollen gepflegt werden

Freunde in der Not gehen 1000 auf ein Lot. Insbesondere beruflich hoch engagierte Menschen sind gefährdet, Freundschaften zu vernachlässigen. Dabei sind sie eine wichtige Ressource für Zufriedenheit und von Leistung unabhängige Anerkennung. Sie entlasten die eheliche Beziehung, die nicht alle Bedürfnisse befriedigen und abdecken kann, ohne sie zu gefährden. Am Ende eines Berufslebens helfen sie bei der Suche nach einer befriedigenden Neuorientierung.

Arbeitswelt



Beruf bedeutet Befriedigung und Anerkennung
Negativer Stress, körperliche Überforderung und Frustration bedrohen das Selbstverständnis

Die Aufgabe des Berufs

wird zur Überforderung, wenn keine befriedigende Lebensperspektive gut vorbereitet wurde.

Viele Menschen können ihr Pensionsdasein oft nicht genießen. Sie vermissen die mit dem Beruf verbundene Sinngebung, das Erleben von Zugehörigkeit und Anerkennung sowie die Tagesstrukturierung. Die Hoffnung auf Ruhe und Zufriedenheit wird durch unvermeidliche Konflikte in der Ehe und Partnerschaft auf der Suche nach einer neuen Gemeinsamkeit enttäuscht. Das seelische Gleichgewicht befindet sich in einer spannungsreichen Schieflage. Unrast treibt an und kostet den Schlaf und die Gesundheit. Es drohen im Extrem Herzinfarkt oder gar der sogenannte „Rentnertod“ kurz vor der Pensionierung bzw. innerhalb von zwei Jahren. Dies betrifft insbesondere hochengagierte Lehrer in Leitungspositionen.

Hilfen zur Selbstreflexion

Anleitung für die Übung mit den unterschiedlichen Rauten

Wie ist die Verteilung Ihrer Lebensenergie (=100) auf die vier Bereiche?
Tragen Sie bzw. Ihr Mann/ Ihre Frau etc. die Werte in die Kästchen ein.

- Vor der Krise
- Gleich nach Bewältigung der Krise
- Zwei Jahre nach der Krise

	Sinn des Lebens	Körper	Leistung	Soziales Bez.-Verhalten
A)	0 %	10 %	80 %	10 %
B)	10 %	20 %	65 %	5 %
C)	5 %	10 %	75 %	10 %

Beispiel anhand der Gesundheitsraute

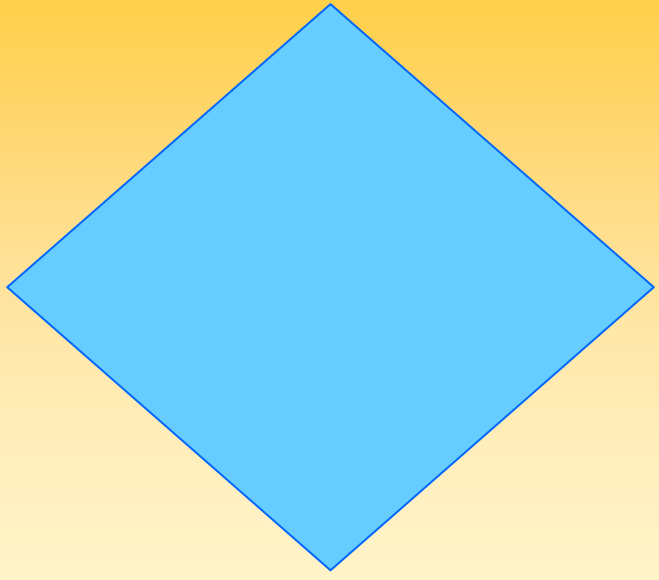
- A) aus Ihrer Sicht
- B) Aus Sicht Ihres Mannes/ Ihrer Frau
- C) Aus Sicht Ihres besten Freundes/ Ihrer besten Freundin

Kommunizieren Sie über die unterschiedlichen Einschätzungen miteinander. Insbesondere die Unterschiede können eine wichtige Ressource für Veränderung bieten.

Weitere Beispiele finden Sie in dem Buch: Burn out für Lehrer. Gelingt es Ihnen nicht, zu einem befriedigenden Ergebnis zu kommen, empfiehlt sich u.U. eine individuelle Beratung.

Gesundheitsraute

Eine gut ausbalanciert Verteilung passt sich dynamisch den sich ändernden Gegebenheiten in Ihrem Leben an - %. Einseitige Überlastung oder nicht Berücksichtigung eines Items oder Rigidität in der Verteilung trotz eingetretener Veränderung lässt Anpassungsschwierigkeiten erkennen, die kritisch zu hinterfragen sind - (%).
Lebensenergie = 100 % Beispiel für gut (schlecht) ausbalanciert

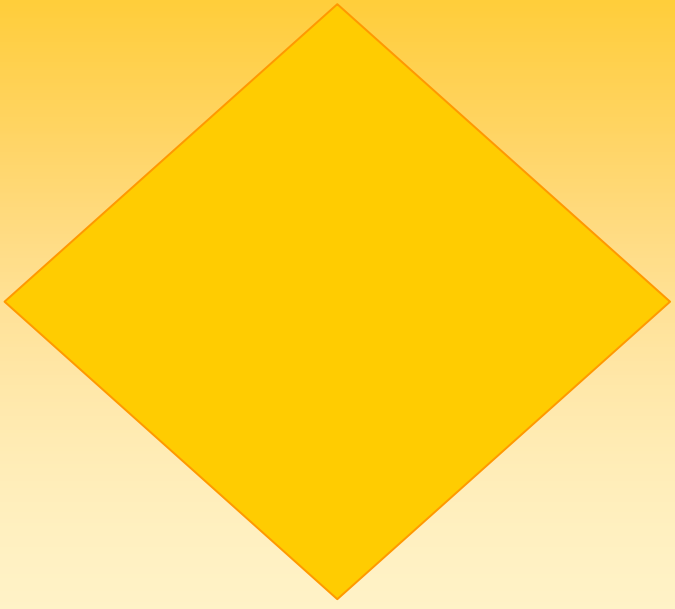


Ressourcenraute

Steht die berufliche Karriere im Vordergrund und verlangen die Kinder viel Aufmerksamkeit, können Partnerschaft und eigene Bedürfnisse zu kurz kommen. Selbst dieses Arrangement ist, falls gut abgesprochen und gemeinsam getragen, zeitlich begrenzt möglich. Die Fürsorge beschreibt die Energie, die den eigenen Eltern, sonstigen Familienangehörigen und evtl. Freunden gilt. Das Selbst beschreibt die eigenen Interessen und Hobbies.

Elternschaft / Fürsorgepflicht **10-20 % (20 %)**

55-70 %
(75 %) Arbeit



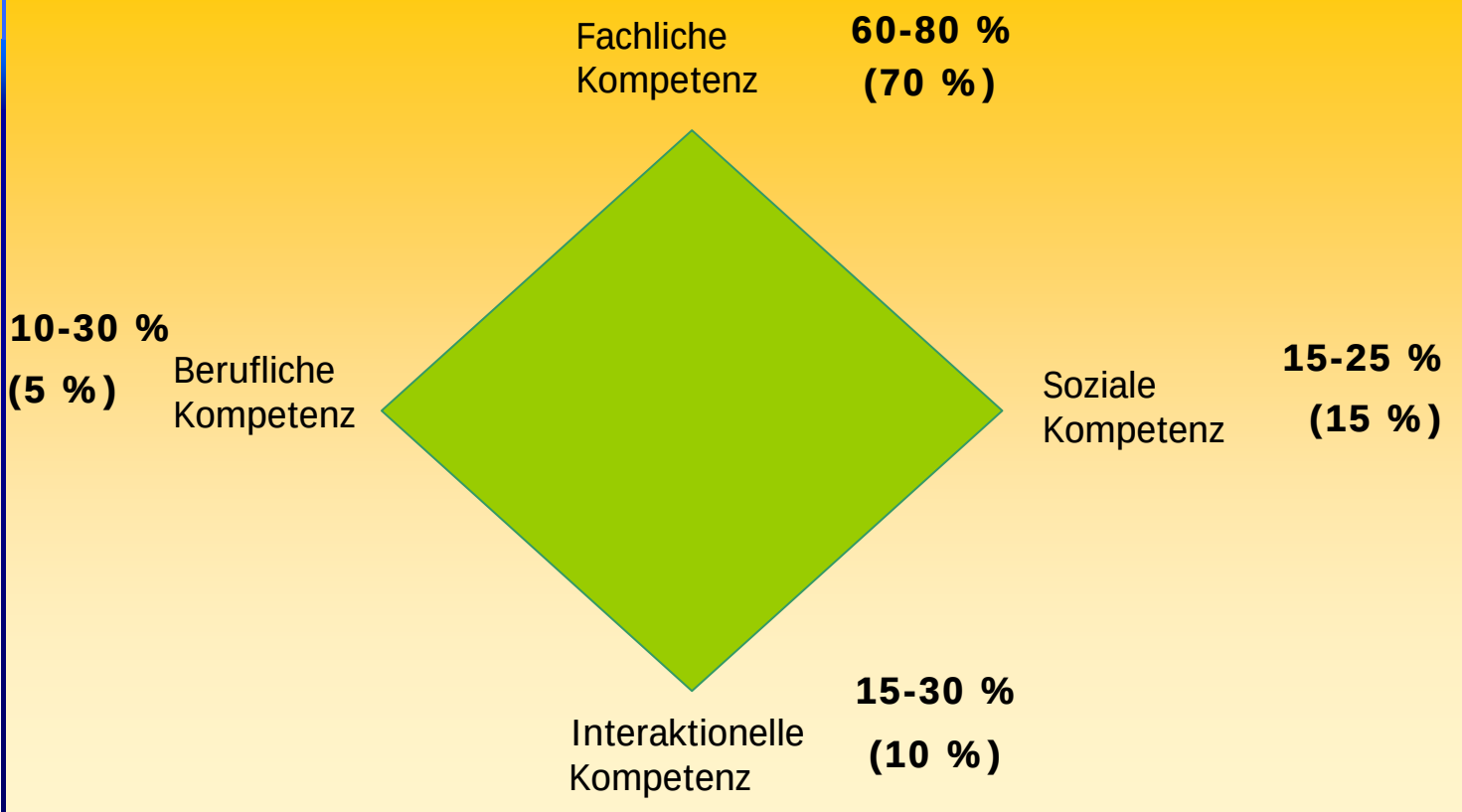
Partnerschaft **10-25 %** **(5 %)**

Selbst **(0 %)** **5-15 %**

Kompetenzraute

Hohe fachliche, starke soziale und gute berufliche Kompetenz schützen vor Überforderung und ermöglichen begründetes sich Abgrenzen. Die interaktionelle Kompetenz beschreibt die Fähigkeit, im Kontakt insbesondere mit Schülern seiner Sinneswahrnehmung zu trauen, sich emotional berühren zu lassen und dies in der Beziehungsgestaltung zu berücksichtigen.

Lebensenergie = 100 % Beispiel für gut (schlecht) ausbalanciert



Therapie

Der multimodale Behandlungsansatz der Röher Parkklinik, mit dem Sie zu einer dynamischen Ausbalancierung von Körper-Geist-Seele zurückfinden, wenn ein Burn out eingetreten ist



Anspannung

Für die Gestaltung von Freizeit ist es wichtig, für ein gesundes Wechselspiel von Anspannung und Entspannung zu sorgen



Entspannung

Muße, Entspannung und Tiefe mögen Ihnen nach einem arbeitsreichen Tag beschieden sein.



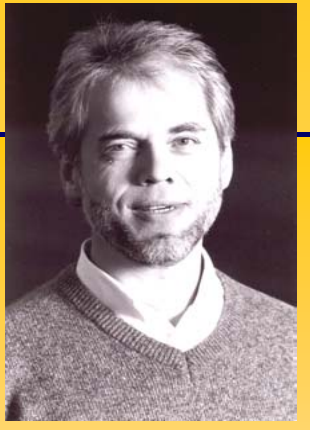
Psychologisierung des pädagogischen Handelns als Ausweg aus der Burn-out-Falle

[www.ISA-Leuchtfeuer.de]

- Vermittlung systemtheoretischer Grundlagen zur
  - besseren Konfliktbewältigung
  - Gewaltprävention und Krisenmanagement
  - Entwicklung tragender Beziehung als sicherer Ort
  - Bildung durch Beziehung
  - Entwicklungspsychologie und Bindungstheorie
  - systemisches psychologisch-pädagogisches Grundverständnis
- Schülerzentrierten Fallbesprechung (Balintgruppe)
- Förderung der Selbstreflexion
  - durch Arbeit mit den unterschiedlichen Rauten (Kompetenz-, Gesundheits-, Rollenmanagementraute)
  - Motivationsforschung
  - Gestaltung der individuellen Beziehungsgrenzen mit Hilfe des Kontextkreises
- Selbsterfahrung in der Gruppe mit der Methode der Problemaufstellung
  - zur Stärkung von Nähe und Distanz in Beziehungen und
  - Abgrenzung innerhalb von Kontexten und Sichern von Kontextgrenzen
- Supervisionsgruppe zur Erweiterung systemisch-pädagogischer Kompetenz

Dr. Wolfgang Hagemann

Arzt für Psychotherapeutische Medizin
Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie



RÖHER PARKLINIK GMBH

Private Klinik – Tagesklinik – Ambulanz
für Psychotherapeutische Medizin

- Gründer und ärztlicher Leiter der Röher Parkklinik
- Lehrbeauftragter der Donau-Universität Krems für systemische Familientherapie
- Gründer und wissenschaftlicher Leiter der ISA (Internationale Systemische Akademie)
- Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer siehe www.isa-leuchtfeuer.de
- Interview-Experte
  u.a. in der Wochenzeitschrift FOCUS
  in verschiedenen Tageszeitungen wie Kölner Rundschau
  im Fernsehen, ARD – WDR-Regional – WDR 3 – SAT 1

Veröffentlichungen:

Buchautor

Dr. Wolfgang Hagemann

„Burn-Out bei Lehrern“ Ursachen-Hilfen-Therapien, C.H.Beck Verlag 2003 (ISBN 3406509215)

“Nach der Krebsdiagnose“, Vandenhoeck-Ruprecht-Verlag 2002

„Systemische Familientherapie“ in: **„Strukturen der Psychotherapie“,** A.Leitner (Hrsg.) Wien, Krammer-Verlag 2001;

Weitere Publikationen aus der Röher Parkklinik

Dr. Wolfgang Hagemann

Burn Out – Wiedergewinn der eigenen Stärke / Schaden begrenzen

Angst – Das Seelengift „Die Angst ist ein Dieb – sie stiehlt das Heute, in dem sie das Morgen fürchten lehrt“

Gewalt – verstehen und verhindern. Eine Antwort aus der Psychotherapie mit einer Ergänzungen von G. Enders

Mobbing – Die Entwürdigung der Persönlichkeit am Arbeitsplatz

Depression und psychosomatische Störung

Chronischer Schmerz und Psychosomatik

Suizid– Selbstmordgedanken: das Geschwür der Seele

Heike Hagemann, Oberärztin in der Röher Parkklinik

Systemische Therapie bei Essstörungen

Anorexia nervosa / Bulimia nervosa / Binge-Eating Störung

Gabriele Enders, Kinder- u. Jugendlichen Psychotherapeutin

Wenn Kinder Trauern

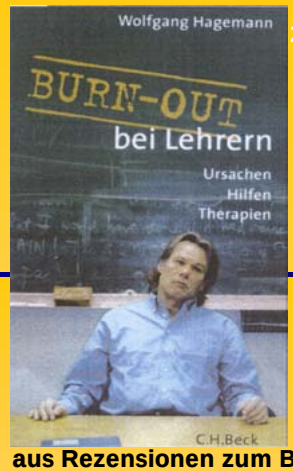
Vortrag in der Röher Parkklinik

Gewalt und Aggression im Kindesalter

Info-Adresse:
Röher Parkklinik / Röher Str. 53 / 52249 Eschweiler (Aachen)
Tel.: 02403-789153 Fax: 789156 E-Mail:info@roeher-parkklinik.de www.roeher-parkklinik.de

Buchtipp

Vom Traumjob zum Albtraum



2003 / 306 Seiten
mit
14 Abbildungen.
Broschürt
€ 17,90 [D] / sFr
30,50
€18,40 [A]
ISBN 3-406-
50921-5

Überfordert, gemobbt, ausgebrannt! -Worte wie diese fallen am häufigsten, wenn man Lehrerinnen oder Lehrer bittet, über sich und ihren Beruf zu erzählen. In diesem Buch erläutert einer der besten Kenner der Materie, welchen besonderen, vor allem psychischen Belastungen der Lehrerberuf ausgesetzt ist, wann und wie diese krank machen und welche Möglichkeiten der Therapie und Vorsorge es gibt. Ein Standardwerk für Lehrerinnen und Lehrer, für Ärzte und Therapeuten.

"Lehrer ist kein Beruf, sondern eine Diagnose" seufzte einmal ein Schulleiter. In der Tat, betrachtet man die Statistik, so ist der Lehrerberuf einer der gefährlichsten, den die Nation zu bieten hat. Nur sechs Prozent aller Lehrer gehen regulär in Pension. Die große Mehrheit scheidet bereits vorher wegen schwerer gesundheitlicher Probleme aus dem Dienst. 65 Prozent gehen mit einem Durchschnitts-alter von 57 Jahren in den Ruhestand. Als Gründe werden genannt: Extreme psychosoziale Anforderungen, undisziplinierte und verhaltensauffällige Schüler, Zunahme von Erziehungsaufgaben, übervolle Klassen, gleichgültige Eltern, schlechtes Klima im Kollegium. Die Folgen der steten, vor allem seelischen Überbelastung drücken sich zunächst in häufigen Kopf-, Magen- und Rücken-schmerzen aus, um dann in sehr viel ernstere Krankheitsbilder überzugehen, zu deren häufigsten Herz- und Kreislauf-erkrankungen, Eßstörungen, Tinnitus, Depressionen sowie Angst- und Panikstörungen bis hin zum Burn-Out, dem tiefgreifenden psychophysischen Erschöpfungszustand, zählen. Mit Wolfgang Hagemann erläutert ein erfahrener und renommierter Fachmann, welchen Streßformen Lehrerinnen und Lehrer besonders ausgesetzt sind, wie es zu jenem dramatischen Verlust des seelisch-körperlichen Gleichgewichts und seinen Folgen kommt und welche Möglichkeiten der Therapie und Vorbeugung es gibt. Ein wichtiges Grundlagenwerk zur Psychosomatik eines verkannten Berufs.

aus Rezensionen zum Buch:

Ute Andresen in **Die Zeit** 11 / 2003

"Herr Hagemann ist Leiter einer psychosomatischen Klinik, in der ausgebrannte Lehrer einen "sicheren Ort" finden, wo sie ernst genommen werden, aus Scham und Verzweiflung herausfinden, sich als Person in ihren Möglichkeiten und Grenzen allmählich erkennen, um hoffentlich gesünder und klüger in die Schule zurückzukehren.

Jutta Geese in **Aachener Nachrichten** 11 / 2003

"Das Buch gibt eine Fülle von Denkanstößen nicht nur für Lehrer, sondern auch für Schulpolitiker"

Jochen Bauer **GEW** 12/2003

"Selten ist es jemandem, der nicht selbst im System Schule arbeitet, gelungen, die Arbeitsbedingungen von Lehrern und Schülern so realistisch darzustellen und herauszuarbeiten, in wie fern die strukturellen Probleme des Schulsystems fatale Folgen für die in ihm tätigen Menschen haben."

Weitere Rezensionen erschienen in:
vlbs, VBE Schule heute, Psychologie heute, uvm.

Bestellcoupon

Bitte Ihrer Buchhandlung übergeben

Ich / wir bestellen gegen Rechnung

____ Expl. Wolfgang Hagemann
„BURN-OUT bei Lehrern“
für € 17,90 / sFr 30,50 / € 18,40 [A]
ISBN 3-406-50921-5

oder senden an:

Verlag C.H.Beck
Wilhelmstraße 9
80801 München

Diese Bestellung kann innerhalb von 14 Tagen nach Absendung der Bestellkarte schriftlich beim Verlag C.H.Beck, 80791 München widerrufen werden. Zur Wahrung dieser Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs innerhalb dieses Zeitraumes (Datum des Poststempels).

Datum _____ Unterschrift _____

Vor- / Zuname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort