



# Burnout und Resilienz

## Persönlichkeit als Risiko und Ressource

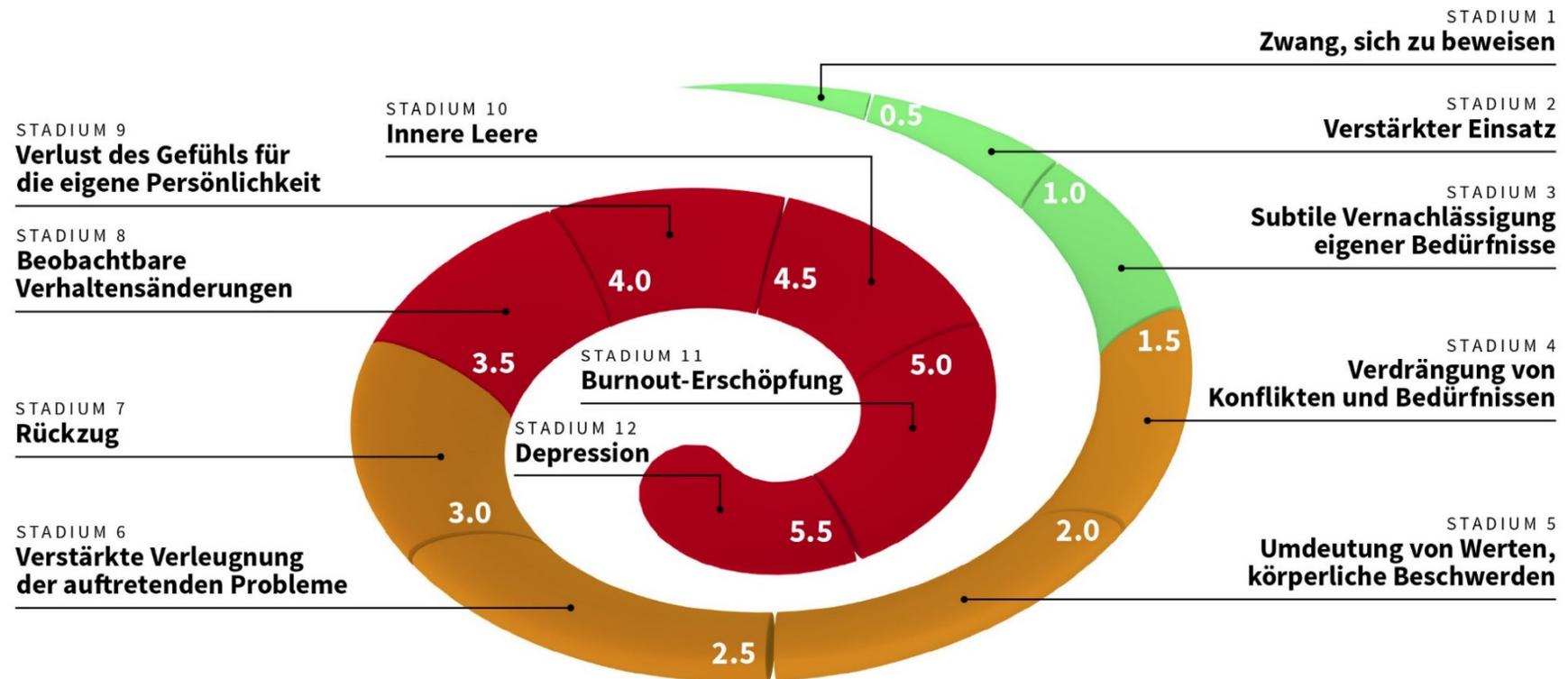
Dr. med. Doris Straus  
Balint-Tage am Bodensee, 11. Juni 2020

1. Burnout – in aller Kürze  
Burnout - Symptome und Ursachen
2. Stress- und resilienzrelevante  
Persönlichkeitsfaktoren und Regulationsmuster
3. Zusammenfassung  
Hypothesen und Erklärungsmodell

# Burnout-Symptome nach Maslach et al. 2001

- **chronisches Erschöpfungssyndrom**  
„Ich kann nicht mehr“
- **Depersonalisierung als Demotivierung und Zynismus gegenüber der Arbeit**  
„Wozu mache ich das alles?“
- **reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit**  
„Schaffe ich das alles noch?“
- ✓ **Psychosomatische Beschwerden**  
(individuelle Stressreaktion)

# Burnout-Prozess



<https://check.burnoutprotector.com>

von Känel et al. 2016

## Risikofaktoren für Burnout

- Ungleichgewicht
  - zwischen zu hohen **Anforderungen** ↔ zu geringem **Handlungsspielraum**
  - zwischen **hohem Einsatz** und zu geringer **Belohnung/Anerkennung**
- Zu wenig soziale Unterstützung
- Ungerechte Behandlung
- Wertekonflikte
- Persönlichkeitsfaktoren\*

\*übersteigerte Verausgabebereitschaft, Perfektionismus, Neurotizismus, Narzissmus, Alexithymie

## Was ist Resilienz?

Belastbarkeit, Elastizität, Spannkraft

Die Fähigkeit von Individuen oder Systemen (z.B. Betriebe) mit belastenden Situationen umzugehen ohne wesentlichen Schaden zu nehmen



# Persönliche Grundstruktur



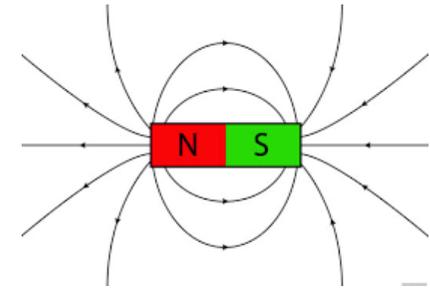
- Genetik / Epigenetik der Stressverarbeitung: Stresstoleranz und Selbstberuhigung
- Bindungserfahrungen – Grundsicherheit und soziale Kompetenz/Unterstützung

 **Grundstruktur der Resilienz**

# Grundbedürfnisse

- Selbstwert – Vergleich mit anderen
- Orientierung (Sinn) – Zweifel
- Kontrolle (Sicherheit) – Neugier
- Bindung – Autarkie
- Versorgung – Unabhängigkeit
- Wohlbefinden, Ruhe – Aktivität

Resilienz = Aushalten von Ambivalenz,  
widerstrebenden Bedürfnissen



Stress- und Resilienz-relevante

Persönlichkeitsfaktoren  
& Regulationsmustern

# Burnout und Narzissmus



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Burnout Research

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/burn](http://www.elsevier.com/locate/burn)



## Empirical evidence for a relationship between narcissistic personality traits and job burnout



Kathleen Schwarzkopf<sup>a,\*</sup>, Doris Straus<sup>b</sup>, Hildburg Porschke<sup>b</sup>, Hansjörg Znoj<sup>c</sup>,  
Nathalie Conrad<sup>d</sup>, Arno Schmidt-Trucksäss<sup>e</sup>, Roland von Känel<sup>a,f</sup>

<sup>a</sup> Department of Neurology, Inselspital, Bern University Hospital and University of Bern, Switzerland

<sup>b</sup> Clinica Holistica Engiadina SA, Susch, Graubünden, Switzerland

<sup>c</sup> Clinical Psychology and Psychotherapy, University of Bern, Switzerland

<sup>d</sup> Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Switzerland

<sup>e</sup> Division Sports and Exercise Medicine, Institute of Exercise and Health Sciences, University of Basel, Switzerland

<sup>f</sup> Department of Psychosomatic Medicine, Clinic Barmelweid, Barmelweid, Switzerland

- Eintrittsuntersuchung bei Patienten in stationärer Behandlung
- N = 723
- Burnout (MBI), Narzissmus (NI-20), Depression (BDI-II), Schlaf (PSQI), Stress (PSS)
- Alter 20 -80 Jahre, 73% 40-59 Jahre, 51.2 % Frauen

## Narzisstische Selbstregulation (NI-20)

- **Klassisch Narzisstisches Selbst**

Grössenselbst, Suche nach idealisierten Objekten, Gier nach Bestätigung, hohe Kränkbarkeit, Wut/Racheimpulse

- **Bedrohtes Selbst**

~~Selbsterleben von Hilf- und Wertlosigkeit, Kontrollverlust über Affekte und Impulse, geringer Optimismus, negatives Körperselbst, sozialer Rückzug~~

- **Idealistisches Selbst**

Angst vor Verletzung und Enttäuschung in Beziehungen, Rückzug auf sich selbst bei Kränkung oder Zurückweisung, Abwertung des Gegenübers, Autarkie- und Werte-Ideal

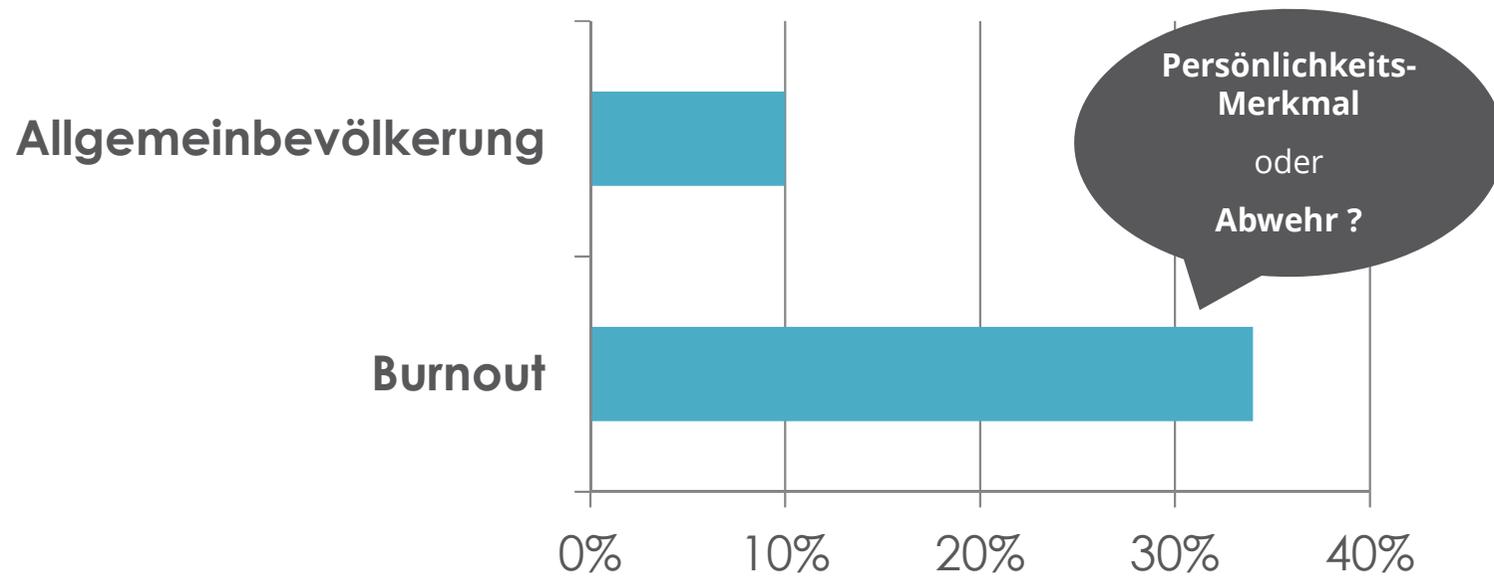
- **Hypochondrisches Selbst**

Ängste um körperliche Integrität, körperliche Störungen sind verantwortlich für persönliches Versagen

## Alexithymie (TAS-26)

- Schwierigkeiten, Gefühle wahrzunehmen und von körperlichen, durch emotionale Erregung hervorgerufenen Empfindungen abzugrenzen (**Identifikation von Gefühlen**)
- Schwierigkeiten, Gefühle zu beschreiben (**Differenzierung von Gefühlen**)
- **Extern orientierter Denkstil**  
konkretistisch, Unfähigkeit affektive Komponente einer Situation zu erfassen, Einschränkung des analytischen Interesses und der Reflexion problematischer Situationen

# Alexithymie Prävalenz



\*Eintrittsuntersuchung bei Patienten in stationärer Behandlung, N = 723

Franz et al. 2008;  
Tei et al.2014; Mattila et al.2007

# Hypothesen für therapeutische Konzepte und Ansätze Alexithymie und narzisstische Regulation

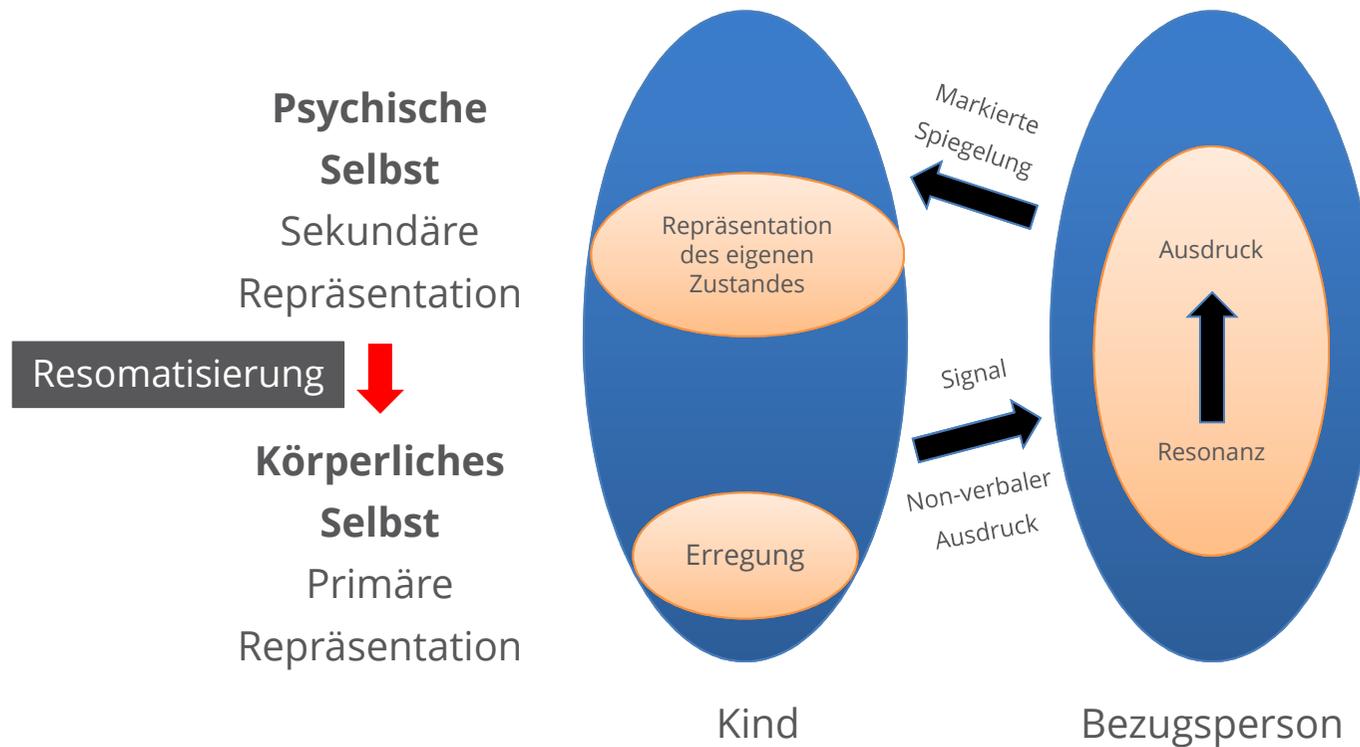
Moderne Ansprüche (Leistung, Yes I Can, Erfolg, ich kann mich entfalten und verwirklichen...) & Anforderungen der Neuen Arbeitswelt

führen vermehrt zu einer Labilisierung des eigenen narzisstischen Kohärenzerlebens.

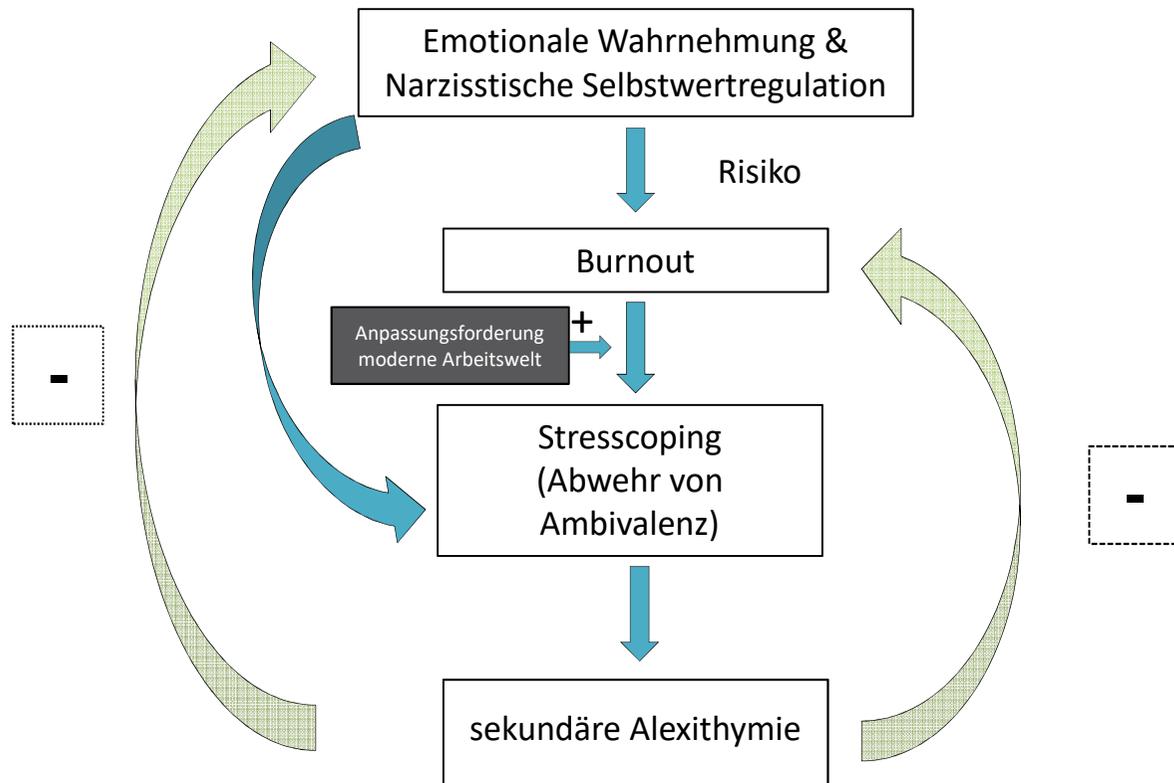
Alexithymie ist dabei eine Copingstrategie die Energie zunächst freisetzt, fokussiert und das narzisstische Diskrepanzerleben minimiert, im weiteren jedoch zu einer Entleerung der Persönlichkeit führt  
narzisstische Leere & Depersonalisierung

- Burnout – *die* Psychosomatose unserer Zeit  
(Resomatisierung verleugneter negativer Gefühle und Ambivalenzen)

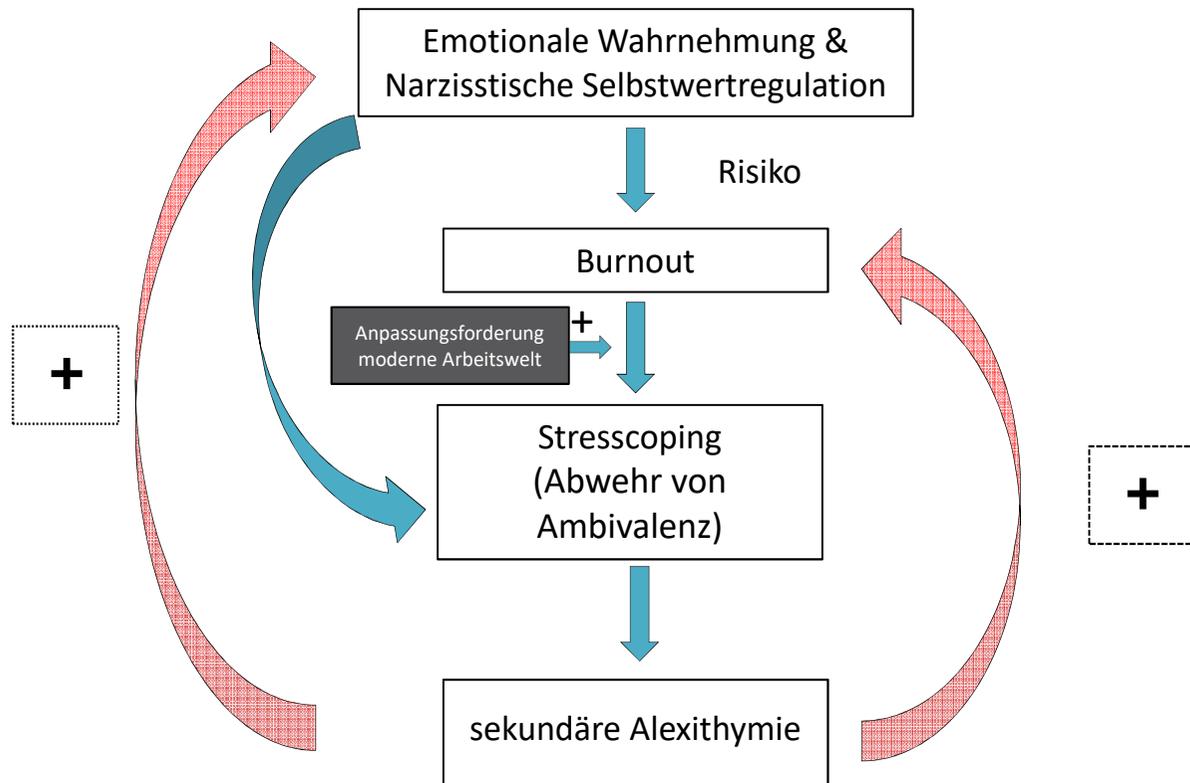
# Über Bindung lernen: Affektregulation



# Erklärungsmodell



# Erklärungsmodell



## Zusammenfassung

- Narzissmus erklärt einen klinisch relevanten Anteil von Burnout
- Burnout und Alexithymie sind hoch korreliert, neuere Studien weisen dabei auf eine sekundäre Alexithymie bei beruflicher Stressbelastung hin
- Emotionale Selbstwahrnehmung sowie Kommunikationsfähigkeit und Selbstregulation sind Schlüsselkompetenzen in der gesunden Bewältigung von Stress und interaktioneller Belastung (Resilienz)
- Psychotherapie des Burnout fokussiert auf die Förderung der Wahrnehmung und Verarbeitung von Affektqualitäten sowie der Regulationsfähigkeit von Emotionen und Selbstwert und erarbeitet ein gemeinsames Verständnis für das Bedingungsgefüge äusserer Belastungsfaktoren, individueller Bewältigung und narzisstischer Bedeutung

# Katamneseuntersuchung

Mittelwertvergleich zw. Prä – und Katamnese-Messzeitpunkt (Patienten 2012, N = 103):

Zeitpunkt	Eintritt	Kat.	Eintritt	Kat.	Eintritt	Kat.	Eintritt	Kat.	Eintritt	Kat.
Testdimension	NI - GS	NI - GS	NI - BS	NI - BS	NI - HS	NI - HS	NI - KnS	NI - KnS	NI - IS	NI - IS
Mittelwert	2.66	2.05	2.69	1.75	2.38	1.75	2.42	1.97	3.22	3.03
Mittelwertunterschied	0.61		0.94		0.62		0.45		0.19	
Effektstärke	0.16		1.20		0.72		0.60		1.25	

**Anmerkung:** Der Narzissmus hat auf allen Subdimensionen im Zeitraum zw. Eintritt und Katamnese im Patientendurchschnitt abgenommen. Zum Katamnese-Messzeitpunkt liegen die Durchschnittswerte auf fast allen Dimensionen unter den Stichprobenmittelwerten. Einzig auf der Subdimension „idealistisches Selbst“ liegen die Patienten zum Katamnese-Zeitpunkt immer noch leicht über den Stichprobenmittelwert.



# Literatur

- Aronsson, G., Theorell, T., Grape, T., Hammarström, A., Hogstedt, C., Marteinsdottir, I., ... & Hall, C. (2017). A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC public health*, 17(1), 264.
- Daig, I., Burkert, S., Fischer, H. F., Kienast, T., Klapp, B. F., & Fliege, H. (2010). Development and factorial validation of a short version of the Narcissism Inventory (NI-20). *Psychopathology*, 43(3), 150-158.
- Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., ... & Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43(1), 54-62.
- Franz, M. (2008). Affekt ohne Bedeutung: Entwicklungspsychologische und neurowissenschaftliche Aspekte der Alexithymie. In M. Franz & W. Tress, *Medizin und Beziehung* (S. 84–100). Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hudek-Knežević, J., Kalebić Maglica, B., & Krapić, N. (2011). Personality, organizational stress, and attitudes toward work as prospective predictors of professional burnout in hospital nurses. *Croatian medical journal*, 52(4), 538-549.
- Karasek, R. (1990). Lower health risk with increased job control among white collar workers. *Journal of organizational behavior*, 11(3), 171-185.
- Korczak, D., Kister, C., & Huber, B. (2010). *Differentialdiagnostik des Burnout-Syndroms*. Köln: Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information.
- Kupfer, J., Brosig, B., & Brähler, E. (2001). TAS-26. *Toronto-Alexithymie-Skala-26. Deutsche Version. Manual*. Hogrefe, Göttingen.
- Maslach, C., Schaufeli, W. et al. 2001, Job Burnout. *Annual Review of Psychology* 52: 397-422
- Mattila, A. K., Ahola, K., Honkonen, T., Salminen, J. K., Huhtala, H., & Joukamaa, M. (2007). Alexithymia and occupational burnout are strongly associated in working population. *Journal of psychosomatic research*, 62(6), 657-665.
- Schwarzkopf, K., Straus, D., Porschke, H., Znoj, H., Conrad, N., Schmidt-Trucksäss, A., & von Känel, R. (2016). Empirical evidence for a relationship between narcissistic personality traits and job burnout. *Burnout Research*, 3(2), 25-33.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of occupational health psychology*, 1(1), 27.
- Tei, S., Becker, C., Kawada, R., Fujino, J., Jankowski, K. F., Sugihara, G., ... & Takahashi, H. (2014). Can we predict burnout severity from empathy-related brain activity?. *Translational psychiatry*, 4(6), e393.
- von Känel, R. (2008). Das Burnout-Syndrom: eine medizinische Perspektive. *Praxis*, 97(9), 477-487.
- von Känel, R., van Nuffel, M., & Fuchs, W. J. (2016). Risk assessment for job burnout with a mobile health web application using questionnaire data: a proof of concept study. *BioPsychoSocial medicine*, 10(1), 31.

# Fragen und Diskussion

Dr. med. Doris Straus

071 282 0713

doris.straus@oberwaid.ch