



Under Pressure – Selbsthilfe zur Selbsthilfe

Therapie-Begleitung - Mag (FH) Petra Heidler BEd, MSc, MBA, PhD





aging, lower birth rate,
longer working lives

war, conflicts, unrest, riots

lifestyle,
risk factors, chronic diseases,
increasing health costs

race for talents and
engagement

multi-generational
workforce

natural disasters and
climate change

science, technology,
AI

profitability and growth

governance and risk
management

diversity & inclusion





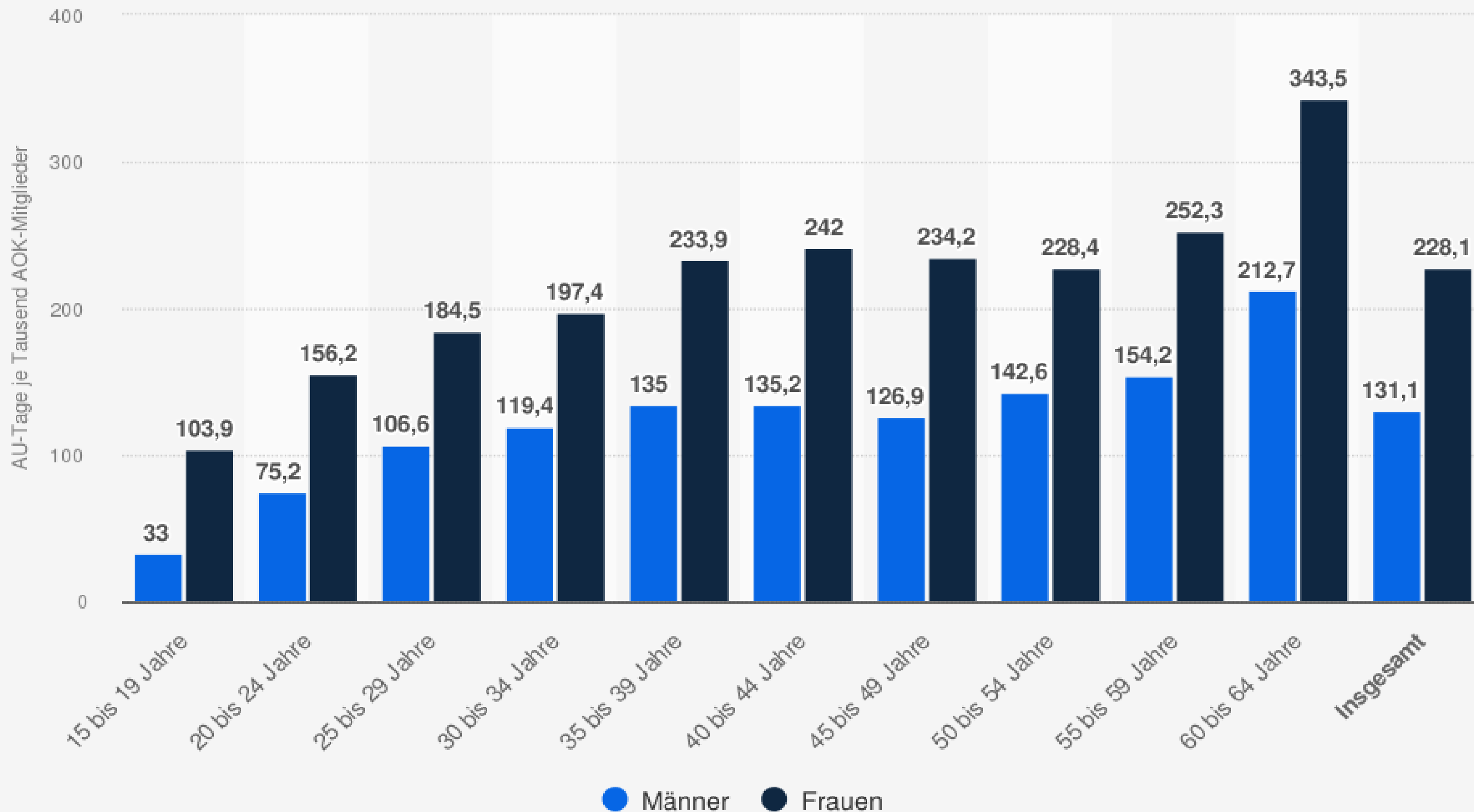
Automation	Zapier	Make	Bardeen
Chatbot	ChatGPT	Gemini	Bing
Code	Copilot X	AskCodi	Code Whisperer
Content	Opus Clip	Cohesive	Synthesia
Design	Midjourney	Adobe Firefly	Microsoft Designer
Presentation	Tome	Decktopus	Gamma
Productivity	Notion AI	Taskade	MeetGeek
Video	Runway	Pictory	Descript
Website	10Web	Durable	Imagica



Psychische Risikofaktoren am Arbeitsplatz 2020 in Österreich nach Geschlecht

Risikofaktor	Frauen und Männer in 1 000	Frauen und Männer in Prozent	Frauen in Prozent	Männer in Prozent
Zumindest ein psychischer Risikofaktor am Arbeitsplatz vorhanden	2542,9	59,2	60,3	58,2
Starker Zeitdruck oder Arbeitsüberlastung	1647,6	38,3	37,2	39,4
Gewalt oder die Androhung von Gewalt	177	4,1	5	3,3
Belästigung oder Mobbing	137,8	3,2	4,1	2,5
Schlechte Kommunikation oder Zusammenarbeit innerhalb des Unternehmens/Teams	541,6	12,6	13,3	12
Umgang mit schwierigen Kunden, Patienten, Schülern usw.	1479,3	34,4	39,6	29,9
Unsicheres Beschäftigungsverhältnis	274,9	6,4	6,1	6,7
Fehlende Entscheidungsfreiheit, kein Einfluss auf Arbeitstempo oder Arbeitsprozess	354,3	8,2	8,3	8,2
Ein anderer erheblicher Risikofaktor	125,6	2,9	3,1	2,8

Durchschnittliche Anzahl Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Burn-out¹ nach Alter und Geschlecht im Jahr 2023 (je 1.000 AOK-Mitglieder)



Region
Deutschland
Erhebungszeitraum
2023

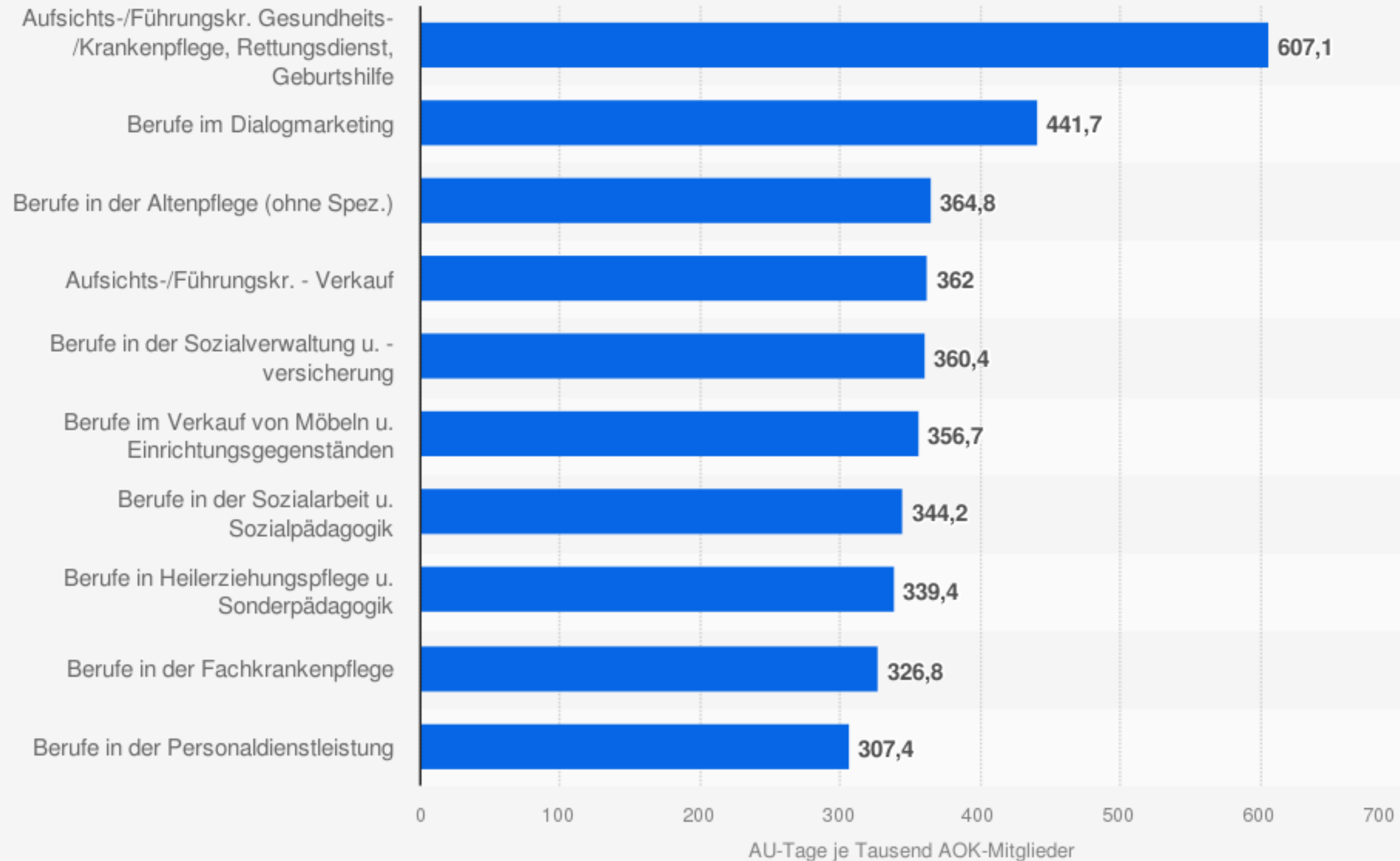
Besondere Eigenschaften
AOK-Mitglieder
Hinweise und Anmerkungen

¹ Diagnose Z73:
"Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung"

Quelle
WIdO
© Statista 2025

Weitere Informationen:
Deutschland; 2023; AOK-Mitglieder

Berufsgruppen mit den meisten Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund von Burn-out-Erkrankungen im Jahr 2023 (je 1.000 AOK-Mitglieder)



Quelle:
WIdO
© Statista 2025

Weitere Informationen:
Deutschland; WIdO; 2023; AOK-Mitglieder

statista

Mit 607,1 Arbeitsunfähigkeitstagen je 1.000 Mitglieder entfielen im Jahr 2023 die meisten Burn-out-Krankheitstage auf Berufe in der Aufsichts- und Führungskräfte in der Gesundheits- und Krankenpflege. Zusammen mit Berufen im Dialogmarketing und in der Altenpflege gehört dieses Berufsfeld zum wiederholten Male zu den Burn-out anfälligsten Berufsgruppen.

Der Wert liegt dabei mehr als dreimal so hoch wie der Durchschnitt unter AOK-Mitgliedern.

Auch die Diagnosehäufigkeit hat sich in den letzten Jahren drastisch erhöht: wurde im Jahr 2005 durchschnittlich ein Fall von Burn-out je 1.000 Mitglieder diagnostiziert, waren es 2023 bereits 7,7 AU-Fälle.

Die fünf häufigsten genannten Burnout-Symptome

1. Erschöpfung (51%)
2. Schlafstörungen (47%)
3. Motivationsverlust (42%)
4. Depressive Stimmung (37%)
5. Häufige Kopfschmerzen/Migräne (28%)



Burn-out ICD-11 as an “occupational phenomenon” “QD85 Burn-out”

- Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat im Juni 2018 die 11. Revision der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (engl. International Classification of Diseases) ICD-11 vorgestellt.
- In der ICD-11 wird das Burn-out-Syndrom nicht unter den Psychischen Störungen im Kapitel 6 aufgeführt.
- Stattdessen gibt es im Kapitel der “Sonstigen Faktoren, welche die Gesundheit beeinflussen” den Abschnitt QD8 - “Probleme in Verbindung mit Arbeit oder Arbeitslosigkeit” (engl.: “Problems associated with employment or unemployment”):
 - QD80 Problems associated with unemployment
 - QD81 Problems associated with change of job
 - QD82 Problems associated with threat of job loss
 - QD83 Problems with employment conditions
 - QD84 Occupational exposure to risk-factors
 - **QD85 Burn-out**
 - QD8Y Other specified problems associated with employment or unemployment
 - QD8Z Problems associated with employment or unemployment, unspecified
- Im Kapitel QE5 gibt es den Punkt “QE50.2 Problems associated with relationships with people at work”.





Psychoneuroimmunologie

- Die Psychoneuroimmunologie (PNI) oder Psychoimmunologie ist ein interdisziplinäres Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt.
- Ein Nachbarggebiet ist die Psychoneuroendokrinologie, das außerdem die Wechselwirkungen des Hormonsystems mit einbezieht.
- Der amerikanische Psychologe Robert Ader zeigte die Verbindung und Zusammenarbeit zwischen dem Immunsystem und dem zentralen Nervensystem auf (Ader & Cohen, 1975).
Seit den späten 90ern gibt es auf diesem Gebiet vermehrt Forschungsaktivitäten.



PAIN!

JUST ANOTHER DAY IN THE JUNGLE!

PAIN, STRESS WOUNDS

WOUNDS

STRESS

TIGH DAYS DAY. HUH?

LIFE RESPONSIBILITIES

STRESS LIFE RESPONSIBLLITES HUH?



Übung

Wer bin ich?

Wie viele?

Wie bin ich da?

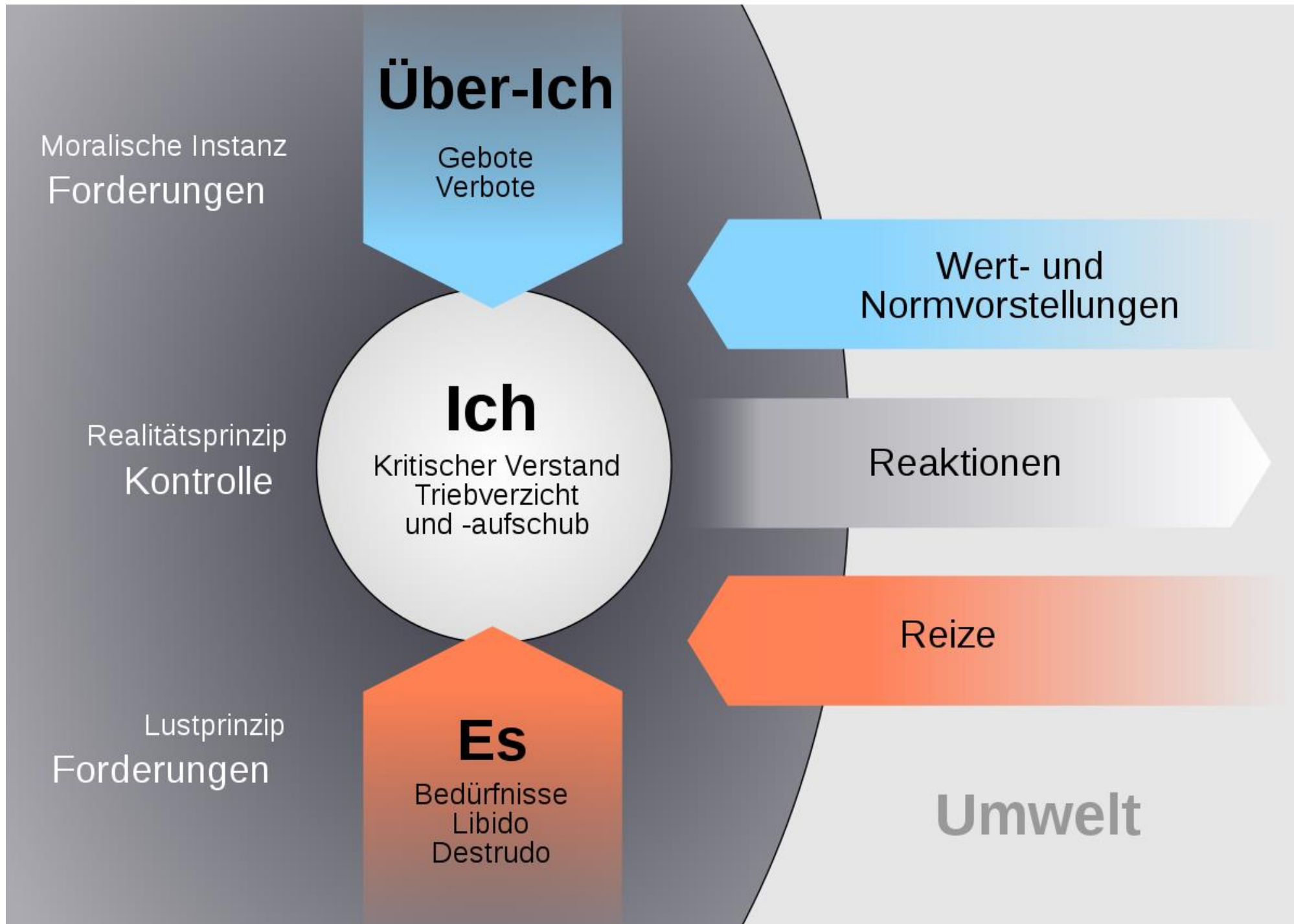
Umgang mit Affekten und Abwehrmechanismen

Die Arbeit am emotionalen Erleben, den Affekten und Abwehrmechanismen steht im Zentrum der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie.

Die Affekte machen einen beachtlicher Teil des Leidensdrucks aus und werden nach Wöller & Kruse (2010) unterteilt in:

- *informationsverarbeitende Affekte (Interesse, Neugier, Überraschung)*
- *beziehungsregulierende Affekte (Angst, Ekel, Wut)*
- *selbstreflexive Affekte (Schuld, Scham, Depression)*





Pombeiro, 2021

- Diabetischer Fußulkus (DFU) ist eine häufige Komplikation von Diabetes mit hoher Morbidität und Mortalität. Es ist gekennzeichnet durch periphere Neuropathie, Ischämie und Immundysfunktion.
- Distress (Symptome von Stress, Angst und Depression) beeinträchtigt die Heilung von Operationswunden durch Adrenalin und Cortisol, die die ordnungsgemäße Wundheilung deregulieren und beeinträchtigen.
- Randomisierte Pilotstudie mit Hypnose n=18 Patient*innen. Untersuchung von MicroRNAs. Nichtcodierende, einzelsträngige RNAs, intrazellulär und im Serum nachgewiesen, wirken als posttranskriptionelle Negativregulatoren der Proteinexpression, haben Einfluss auf die Entwicklung und Funktion von Immunzellen.
- Ergebnis: Zunahme von miR-155 im Plasma mit der Zunahme zirkulierender Immunzellen, fördert die Wundheilung.

Leonhardt, 2021 - Stress bei Haartransplantationen

- Die Wundheilung hat einen entscheidenden Einfluss auf das Ergebnis jeder operativen Maßnahme, insbesondere in der kosmetischen Chirurgie und speziell bei Haartransplantationen.
- Trotz atraumatischer Operationstechnik kann es durch eine „Stressreaktion“ und damit verbundene Wundheilungsstörungen zum Absterben von Transplantaten in der Haarchirurgie kommen. Die Narbenheilung kann verzögert sein.
- Stressreduktion z.B. durch Entspannung oder Hypnose kann unterstützend wirken (Leonhardt, 2021).



Stress reduction interventions for patients with chronic diabetic foot ulcers: a qualitative study into patients and caregivers' perceptions (Pereira et. al, 2023)

- Bewertung der Wahrnehmung von Patienten mit chronischen diabetischen Fußulzera (DFUs) und ihren pflegenden Angehörigen in Bezug auf die Auswirkungen von zwei Maßnahmen zur Stressreduktion auf DFU und das psychische Wohlbefinden. Die Intervention umfasste progressive Muskelentspannung und Hypnosesitzungen.
- Diese explorative qualitative Studie (n=8) wurde in zwei zentralen Krankenhäusern mit multidisziplinären diabetischen Fußkliniken im Norden Portugals durchgeführt.
- Patienten und Betreuer berichteten von wahrgenommenen Vorteilen beider Interventionen in Bezug auf die DFU-Heilung und emotionales Wohlbefinden.
- Patienten, die Hypnose erhielten, und ihre Betreuer berichteten ebenfalls von anhaltenden Effekten.
- Die Teilnehmer schlugen vor, dass psychologische Interventionen wie Stressabbau-Interventionen in die eingeschlossen werden könnten DFU-Standardbehandlung als Adjuvans zum klinischen Protokoll für die DFU-Behandlung, vorzugsweise frühzeitig angeboten.



Warum ist das Die Ego-States-Therapie Modell hilfreich?

Stärkt die Selbstwahrnehmung

Identifiziert innere Blockaden (z. B. Kritiker, verletztes Kind)

Aktiviert Ressourcen (z. B. schützender Erwachsener)

Ziel: Inneren Dialog verbessern & Selbstfürsorge entwickeln

Typische innere Anteile erkennen Beispiele:

Kritiker: "Du bist nicht gut genug."

Verletztes Kind: "Ich will nicht allein sein."

Beschützer: "Ich bin für dich da."

Mutiger Anteil: "Ich probiere es trotzdem."



Wir Menschen sind ein Wunderwerk der Natur

40 Muskeln brauchen wir zum Stirnrunzeln

Beim Stirnrunzeln werden bereits mehr als 40 Muskeln aktiviert. Bei jedem Lächeln sind 17 Gesichtsmuskeln aktiv. Insgesamt 650 Muskeln bringen den Körper in Bewegung. Sie machen rund ein Drittel unserer Gesamtkörpermasse aus.

Unser Gehirn ist unglaublich effizient

Es verbraucht nicht viel mehr Energie als eine Sparlampe. Will man ein Menschenhirn in seiner ganzen Komplexität elektronisch simulieren, benötigt man den Strom mehrerer Atomkraftwerke.

In unserem Blut sind zirka 0,2 Milligramm Gold

In unserem Blut befinden sich neben Eisen, Kupfer, Zink und anderen Stoffen bei einem Körpergewicht von etwa 70 Kilogramm auch durchschnittlich 0,2 Milligramm Gold. Das Edelmetall gelangt unter anderem über die Nahrung in unseren Körper und ist bis zu einer gewissen Menge unschädlich.

Der Mensch produziert jeden Tag 1,5 Liter Speichel

Der Mensch produziert so viel Speichel, dass er im Laufe eines Lebens etwa zwei Schwimmbecken füllen könnte. Der Grund dafür ist, dass Speichel antibakterielle Substanzen enthält und somit wichtig für die Gesundheit der Zähne sowie für die Verdauung von Kohlenhydraten ist.

10 Billionen Aktionen führt unser Gehirn pro Sekunde aus

Das menschliche Gehirn gleicht einem Computer: 10 Billionen Prozesse pro Sekunde laufen in unseren grauen Zellen ab.

Top five regrets

Die Australierin Bronnie Ware arbeitete jahrelang als Palliativpflegerin. Sie begleitete todkranke Menschen in den letzten Wochen ihres Lebens. Die Erkenntnisse hielt Ware zunächst auf ihrem Blog und 2012 in dem Sachbuch „The top five regrets of the dying“ fest.

- 1. „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.“**
- 2. „Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.“**
- 3. „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.“**
- 4. „Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freund:innen gehalten.“**
- 5. „Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.“**



Lebenserwartung in Österreich

Frauen: 84,2 Jahre

Männer: 79,4 Jahre

Quellen

- Ader, R., Cohen, N.,: Behaviorally conditioned immunosuppression. In: *Psychosomatic medicine*. Band 37, Nummer 4, 1975, S. 333–340, ISSN 0033-3174. PMID 1162023.
- Barolin, G. S., & Kaiser-Rekkas, A. (2007). Psychotherapie und Schmerz mit besonderer Berücksichtigung der Hypnose-therapie. *Wiener Medizinische Wochenschrift*, 157(17), 418–428. <https://doi.org/10.1007/s10354-007-0453-3>
- Barolin, G. S., & Kaiser-Rekkas, A. (2009). Psychotherapie und Schmerz mit besonderer Berücksichtigung der Hypnose-therapie. In *Schmerztherapie in der Pflege* (pp. 229-247). Springer, Vienna.
- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. Grove Press.
- Biedermann, H. (2013) Die Drillinge des Doktor Freud. Schattauer, 2013. [Online]. Verfügbar unter: <https://books.google.at/books?id=EJ-rlb195CQC>
- Crameri, S., & Lucchini, J. (2021). Hokusfokus oder evidenzbasierte Therapie?: die Anwendung der Hypnose als pflegerische Intervention gegen akute Schmerzen.
- Freud, S. (1944). Gesammelte Werke. Band 15: Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. Imago, London
- Gouin, J. P., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2011). The impact of psychological stress on wound healing: methods and mechanisms. *Immunology and Allergy Clinics*, 31(1), 81-93.
- Harrer M. (1995) Krankheitsverarbeitung (Coping). In: Frischenschlager O., Hexel M., Kantner-Rumplmair W., Ringler M., Söllner W., Wisiak U.V. (eds) Lehrbuch der Psychosozialen Medizin. Springer, Vienna. https://doi.org/10.1007/978-3-7091-6602-4_35
- Harrer, M.E., Oswald, W. (2022). Diagnostik in der Hypnosepsychotherapie. In: Höfner, C., Hochgerner, M. (eds) Psychotherapeutische Diagnostik. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-61450-1_12
- Herz, M. (2016). Frage an Frans—,„Warum heilen Wunden bei gestressten Patienten schlechter?“. *physiopraxis*, 14(11/12), 56-57.
- Holmes, E. A. et al. (2005). Are there two qualitatively distinct forms of dissociation? *Clinical Psychology Review*, 25(1), 1–23. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.08.006>
- Kanitschar, H. (2009). Hypnosepsychotherapie, ein integratives, tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren. *Hypnose-ZHH*, 4 (1+ 2), 1-23.
- Leonhardt, K.B. Stress und Wundheilung am Beispiel einer Haartransplantation. *J Ästhet Chir* 14, 96–98 (2021).
- Nijenhuis, E. R. S. (2015). *The Trinity of Trauma*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Pereira MG, Pedras S, Louro A, Lopes A, Vilaça M. Stress reduction interventions for patients with chronic diabetic foot ulcers: a qualitative study into patients and caregivers' perceptions. *J Foot Ankle Res*. 2023 Feb 6;16(1):3. doi: 10.1186/s13047-022-00592-x. PMID: 36747299; PMCID: PMC9901134.
- Pombeiro, I., Moura, J., Pereira, M. G., & Carvalho, E. (2022). Stress-Reducing Psychological Interventions as Adjuvant Therapies for Diabetic Chronic Wounds. *Current Diabetes Reviews*, 18(3), 66-76.
- Rakhshan, V. (2018). Cognition and Wound Healing. In: Shiffman, M., Low, M. (eds) *Chronic Wounds, Wound Dressings and Wound Healing. Recent Clinical Techniques, Results, and Research in Wounds*, vol 6. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/15695_2018_134
- Walburn, J., Vedhara, K., Hankins, M., Rixon, L., & Weinman, J. (2009). Psychological stress and wound healing in humans: a systematic review and meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 67(3), 253-271.
- <https://www.wallpaperflare.com/>
- Železik, M., & Sadowski, M. (2020). Hypnosis as a part of holistic medical treatment: a systematic review. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia/Neuropsychiatry and Neuropsychology*, 15(1), 21-32.
- Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (1997). *Ego States: Theory and Therapy*. W. W. Norton & Company.

Bei Fragen, bitte gerne kontaktieren

Mag (FH), PhDr. Petra Heidler BEd, MSc, MBA, PhD

Hypnose-Psychotherapeutin, Supervisorin, Uni-Dozentin national & international
Burnout-Forscherin, Autorin, Keynote Speakerin

<https://www.therapie-begleitung.at/>

office@therapie-begleitung.at

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/petra-heidler/>

