

GRENZSITUATIONEN in Medizin und Pflege

Bis an die Grenze - und dann? Burnout-Prophylaxe in Gesundheitsberufen

Raphael M. Bonelli, Wien

Burnout ist meistens eine Folge der falschen Motivation, nicht eines erhöhten Fleißes.

Wenn der Mensch sich über die Arbeit definiert und glaubt, dass er so viel wert ist wie er leistet findet er das rechte Maß nicht. Diese falsche Motivation ist der Perfektionismus - ein angstvolles Vermeidungsverhalten bei dem es zum Missverhältnis zwischen „Soll“, „Ist“ und „Muss“ kommt. Das „Soll“ repräsentiert das Ideal, ähnlich dem Sollwert in der Technik.

Das „Ist“ bezeichnet die persönliche Realität des Menschen, entsprechend dem Istwert. Eine natürliche Spannung zwischen „Soll“ und „Ist“ ist für den psychisch gesunden Menschen leicht zu ertragen und motiviert ihn dazu, sich weiterzuentwickeln. Ein Perfektionist hingegen erträgt diese Spannung nicht, weil für ihn das (nie vollständig realisierbare) „Soll“ ein permanenter Vorwurf ist, noch nicht perfekt zu sein.

So mutiert das „Soll“ zum angstausslösenden „Muss“, das den Handlungsspielraum einschränkt. Hintergrund ist eine überzogene Angst vor Fehlern und der damit verbundenen Kritik, die er ängstlich-verkrampft zu vermeiden sucht. Es geht dem Perfektionisten nicht um die Perfektion an sich, sondern um die damit verbundene bombensichere Unantastbarkeit.

Kontakt

Univ.-Doz. Dr. med. Dr. scient. Raphael M. Bonelli
FA für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, FA für Neurologie
Himmelfortgasse 15
1010 Wien
Tel: +43 664/ 9621525
Email: terminvergabe(at)bonelli.info

Kurzvita: Raphael M. Bonelli

Facharzt für Psychiatrie, Facharzt für Neurologie, ärztlicher Psychotherapeut (systemische Psychotherapie).

Leiter der Forschungsgruppe Neuropsychiatrie an der Sigmund Freud Universität Wien.
Faculty member des Center for Spirituality, Theology and Health an der Duke University (USA).

Privatpraxis in der Wiener Innenstadt.

1986-1993 Studium der Medizin an der Universität Wien.

1994 Promotion mit einer Dissertation über die Compliance in der Phasenprophylaxe der bipolaren affektiven Störung. 2004 Promotion zum Dr. scient. med. an der Grazer Medizinischen Universität mit einer Dissertation über organische Psychosen.

2005 Habilitation im Fach Psychiatrie. Studienaufenthalte und wissenschaftliche Kooperation mit der Harvard-Universität (Boston, USA), Universidad de Navarra (Pamplona, Spanien), UCLA (Los Angeles, USA) Universidad de los Andes (Santiago, Chile) und der Duke University (North Carolina, USA).

Raphael M. Bonelli ist Faculty member des Center for Spirituality, Theology and Health an der Duke University (USA), Vizepräsident der Austrian Association of Biological Psychiatry, Vorstandsmitglied des Steering Comitees of the European Huntington“s Disease Network, Vizepräsident der Österreichischen Huntingtonhilfe, wissenschaftlicher Gutachter in 23 internationalen Journalen und Direktor des Instituts für Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie.

Wissenschaftliche Schwerpunkte: Chorea Huntington, Demenz, biologische Psychiatrie (Gehirn und Psyche) und Spiritualität in der Psychiatrie