



BURN ON mit HARA SHIATSU

Eine Studie zu Shiatsu bei Burnout KlientInnen

Mag. Manuela Kloibhofer
T +43 650 - 554 44 54
info@manuela-kloibhofer.at
www.manuela-kloibhofer.at

Was ist Burnout?

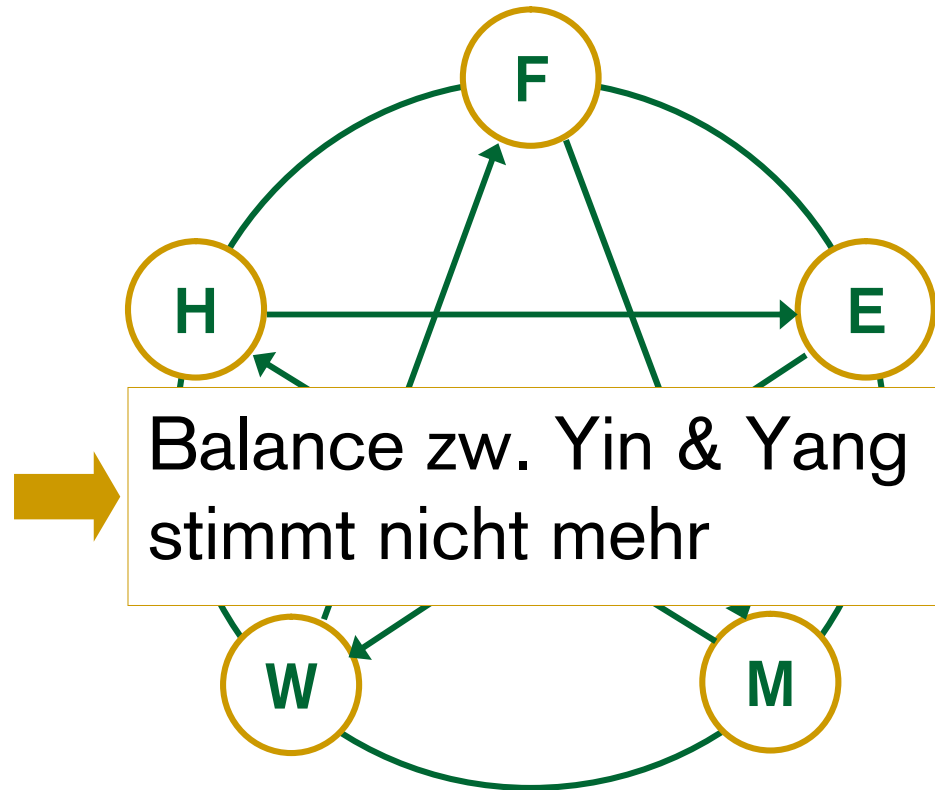
Meine Verantwortung ist mir zu viel. Ich habe allgemein zuviel Stress in meinem Leben. Meine Arbeit geht auch in der Freizeit weiter und schränkt diese deutlich ein. Auf meinen Schultern lastet zu viel. Ich leide an Müdigkeit oder Erschöpfung. Ich fühle mich überfordert. Direkter Kontakt mit Menschen, beruflich oder privat, überfordert mich. Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren. Ich bin für andere nicht mehr erreichbar. Ich mache zynische Bemerkungen über andere Menschen. Ich fühle mich nicht mehr als Mensch und habe keine Freude an meiner Arbeit. Ich wiederhole mich. Ich fühle mich hilflos, meine Verantwortung ist zu groß. Ich bekomme keine Energie mehr. Ich fühle mich nicht mehr als Mensch.

**ICH
KANN
NICHT
MEHR**

Burnout aus westl. Sicht

- Freudenberg, 1974:
Zustand körperl., geist. & emot. Erschöpfung
 - ICD-10: „Ausgebranntsein“
unter „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten
bei der Lebensbewältigung“
- ➔ Keine Krankheit, sondern Zusatzdiagnose

Burnout aus östl. Sicht



Ausgangssituation

- Fachpraktikum „Burn on“ seit 03/12
- 3 Behandlungszyklen jährlich mit
~18 KlientInnen pro Zyklus
- ~3000 Behandlungen
an ~300 KlientInnen



Studienfrage

**Wie effektiv ist Hara Shiatsu
bei Burnout-Zuständen**

?

Zielsetzung

- Ungleichgewicht im Körper-Geistsystem mit Shiatsu ausgleichen
- Lebenswillen und pos. Grundhaltung aktivieren bzw. stützen
- Achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen fördern

Fragebogen

- Demograph. Daten
- Burnout (3 Skalen)
- Work-Life-Balance
- Depression & Panikattacken
- Schlaf- & Lebensqualität
- Körperl. & psych. Verfassung
- 2. Teil: Subj. Einschätzung zu Shiatsu & Gesundheitszustand

HARA SHIATSU FRAGENBOGEN (TEIL 1)

Ihr Geburtsdatum: _____ Name Praktiker/in _____

Fragen zu Ihrer Person

Allgemein männlich weiblich

Alter unter 20 20-29
 30-39 40-49
 50-59 über 60

Beruf ich bin in Ausbildung (Studium, etc. ...) ich bin Vollzeit berufstätig
 ich bin Teilzeit / stundenweise beschäftigt ich bin selbstständig / freiberuflich tätig
 ich bin nicht berufstätig ich bin in Rente bzw. pensioniert

Familienstand Single in fester Partnerschaft
 verheiratet geschieden / getrennt
 verwitwet

Kinder keine Kinder (Anzahl): _____ Enkelkinder (Anzahl): _____

Wieviele Shiatsu Behandlungen hatten Sie vor Beginn dieser Behandlungsserie?
 0 0-5
 5-10 mehr als 10

Falls Sie mit Shiatsu behandelt wurden, wie lange liegen diese Behandlungen zurück?
 weniger als 6 Monate 6 Monate bis 1 Jahr
 1-3 Jahre länger als 3 Jahre

Was waren Ihre Beweggründe, sich behandeln zu lassen?
 Interesse, Neugier wollte etwas für mich tun / Prävention
 Persönlichkeitsentwicklung gesundheitliche Probleme
 Empfehlung durch Arzt / Ärztin Empfehlung durch andere/n Therapeutin/en
 andere Gründe (bitte auflisten): _____

Meine körperliche Verfassung im Allgemeinen **Meine psychische Verfassung im Allgemeinen**

0 2 4 6 8 10 0 2 4 6 8 10

Nehmen Sie zur Zeit noch andere Therapien oder begleitende Methoden in Anspruch?
 Psychotherapie Medizinische Betreuung
 Coaching Yoga, Tai Chi, Körperübungen
 Entspannungsübungen, Meditation Ernährungsberatung

Nehmen Sie zur Zeit begleitende Medikamente? Falls ja, für welchen Bereich?
 Psychopharmaka (Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Anti-Depressiva...)
 Andere: _____

Durchführung

- Längsschnittuntersuchung
- Befragungszeitraum: 11/13 – 03/14
- Stichprobe: 19 KlientInnen aus dem Fachpraktikum Burnout (13 Frauen, 6 Männer)
- Art: Paper-Pencil-Befragung vor und nach der Behandlungsserie (10 Einheiten)

Ergebnisse

Burnout-Skalen

- Reduzierte Leistungszufriedenheit

➔ leichte Verbesserung
höchst signifikant

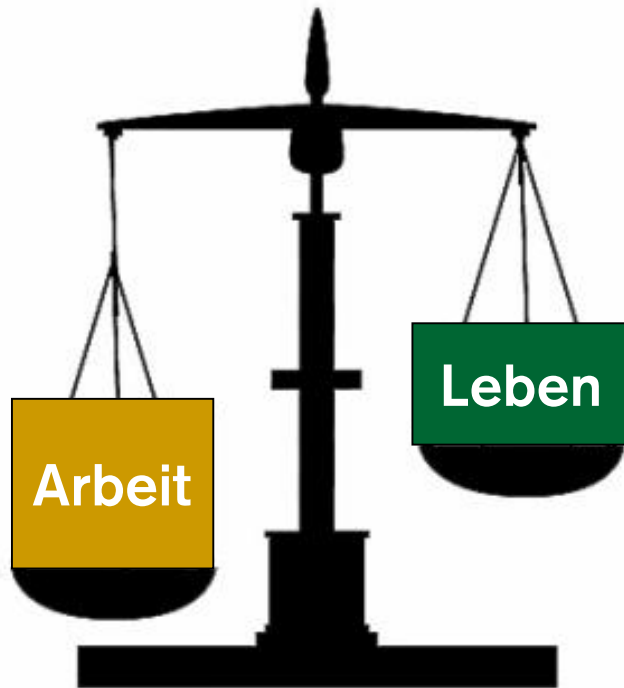
- Emotionale Erschöpfung
- Depersonalisierung

} Trend zur Verbesserung

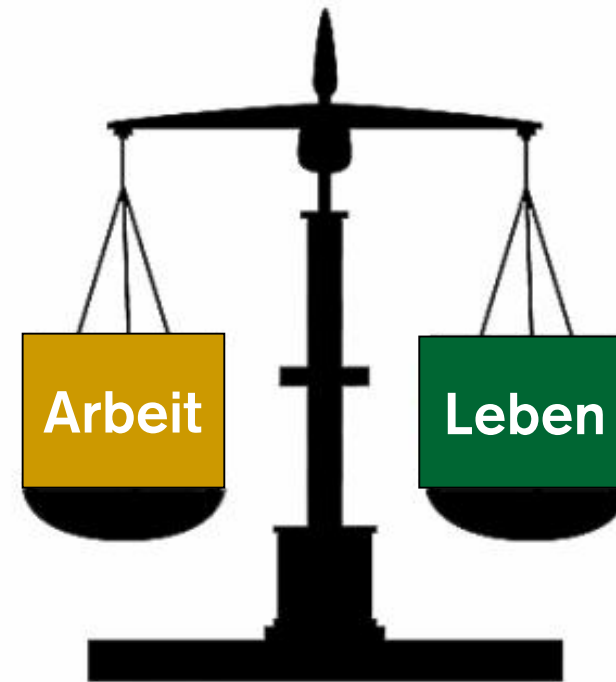


Work-Life-Balance

Erstbefragung: ~60%



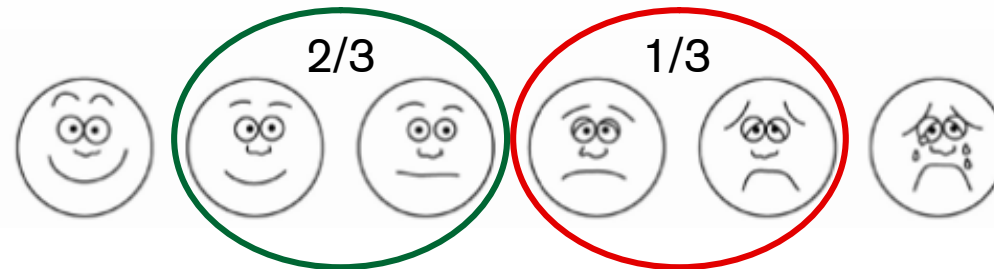
Folgebefragung: ~70%



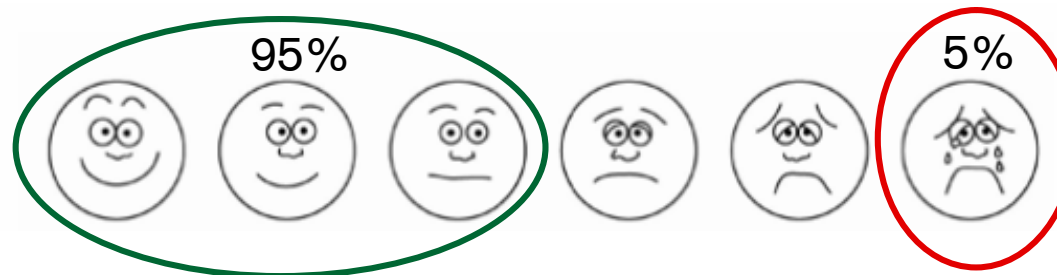
➔ starke Verbesserung, höchst signifikant

Körperliche Verfassung

Erstbefragung:



Folgebefragung:



➔ sehr starke Verbesserung, höchst signifikant

Subj. Einschätzung

- „Shiatsu hat meine Symptome gelindert“
100% trifft völlig/eher zu
- „Ich trage mehr Verantwortung für meine Gesundheit“
95% trifft völlig/eher zu
- „Ich verstehe meinen Körper besser“
95% trifft völlig/eher zu

Zielsetzung – Ergebnisse

- Ungleichgewicht im Körper-Geistsystem ausgleichen
- Lebenswillen und pos. Grundhaltung aktivieren bzw. stützen
- Achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen fördern

→ körperl. Verfassung 

→ Schlafqualität 

→ psych. Verfassung 

→ Burnout-Skalen 

→ Depression 

→ Work-Life-Balance 

→ Lebensqualität 

→ Verantwortung für Gesundheit 

Behandlungsansatz Fallbeispiel

Fallbeispiel Frau S.

- 56 J., Burnout-Depression 2005/2006, seither Frühpension
- Schlafprobleme, Sehnenscheidenentzündung
- Schuldgefühle gegenüber Familie
- Gerichtstermin
- Ihr Wunsch: mehr Energie
- Diagnose: Fülle/gestaute Energie
- Ziel: Schuldgefühle loslassen
- Schwerpunkt: Le, Di, Ma

Fallbeispiel Frau S.

- Nach 4 Behandlungen:
keine Änderung – will sie überhaupt?
 - Zielanpassung: Verbesserung Schlaf
 - Erneute Diagnose: Leere/Chi-Mangel/Kälte
 - Neue Strategie: Wasser stärken, Wärme zuführen
 - Nach 4 Behandlungen:
Schlafverbesserung & mehr Vitalität
- ➡ Bedeutung der korrekten Diagnose im Shiatsu
- ➡ Grundvoraussetzung: KlientIn mit ins Boot holen

Resümee

- Trotz kleiner Teilnehmerzahl klare Tendenzen in pos. Richtung
 - Verbesserung aller Skalen, großteils stat. sign.
- ➔ Shiatsu als effektive Therapie bei Burnout-Zuständen, v.a. bei korrekter Diagnose
- ➔ Shiatsu als kostengünstige Präventiv-Maßnahme

Schlusswort

„Burnout ist weit mehr als ein Ausdruck von Überforderung. Burnout ist eine Aufforderung.

Es ist die Aufforderung zu einem authentischen und wesensgemäßen Leben.“

- Dr. Mirriam Prieß, Burnoutexpertin -