

Symposium der Privatklinik Hohenegg

«Vertrauen»

Männedorf, 10. September 2026

Vertrauen und Selbstmitgefühl bei Stress und Burnout

Dr. biol. hum. Fiona Witte

Privatklinik Hohenegg

Vertrauen bildet den äusseren Sicherheitsrahmen therapeutischer Arbeit. Arbeits- und organisationspsychologische Studien belegen einen klaren Zusammenhang zwischen einem vertrauensvollen, psychologisch sicheren Arbeitsklima und geringerem Burnout-Erleben.

Selbstmitgefühl – bestehend aus den drei Komponenten Selbstfreundlichkeit, gemeinsamer Menschlichkeit und einer achtsamen Haltung gegenüber eigenem Leiden – ist eine Form innerer Sicherheit. Empirische Studien weisen robuste Zusammenhänge mit geringerer emotionaler Erschöpfung, reduzierter Selbstkritik, besserer Emotionsregulation und höherer Resilienz auf.

Burnout ist mehr als Erschöpfung: Als arbeitsbezogenes Phänomen (ICD-11) geht es mit Leistungseinbussen, Distanzierung und dem Verlust von Selbstvertrauen einher. Ein harter «innerer Kritiker» verschärft das Stresserleben – und hält das Bedrohungssystem in Daueralarm.

Selbstmitgefühl (nach Kristin Neff und Chris Germer) ist kein Selbstmitleid, sondern die Fähigkeit, eigenes Leiden klar wahrzunehmen und unterstützend darauf zu antworten. Im Drei-Systeme-Modell (Gilbert) stärkt es gezielt das «grüne» Beruhigungssystem. Die Forschung zeigt: Selbstmitgefühl ist trainierbar und bei Betroffenen wie Fachpersonen mit weniger Erschöpfung, höherer Lebensqualität und weniger Selbstkritik assoziiert.

Der Workshop verbindet einen kurzen Theorieinput mit erfahrungsorientierter Vertiefung. In einem sicheren Rahmen erproben die Teilnehmenden alltagstaugliche Interventionen wie die Selbstmitgefühlspause mit beruhigender Berührung. Abschliessend geht es um den Transfer in die Patientenarbeit.

«Vertrauen schafft die Tür. Selbstmitgefühl hilft, hindurchzugehen.»