

Workshop

Vertrauen und Selbstmitgefühl bei Stress und Burnout

Symposium «Vertrauen» | 10. September 2026

Dr. biol. hum. Fiona Witte
Privatklinik Hohenegg



Workshop-Kompass

Vorschlag für den Workshopslot: ca. 65 Minuten.

1	Einordnen	Vertrauen, Burnout, Selbstmitgefühl	20 Min
2	Vertiefen	Forschung & klinischer Nutzen	10 Min
3	Erfahren	Selbstcheck und Übung	25 Min
4	Übertragen	Patient:innen, eigener Alltag	5 Min



Vertrauen als Voraussetzung

Ohne Vertrauen kein offenes Sprechen über Grenzen, Scham und Scheitern.

Vertrauen ist im klinischen Alltag eine Voraussetzung für Offenheit.

- **Patient:innen** können Belastung, Scham und Ambivalenz eher zeigen.
- **Therapeut:innen** vermitteln therapeutische Inhalte glaubwürdiger, wenn der Rahmen sicher ist.
- **Teams** können Fehler, Überforderung und Unsicherheit eher ansprechen.



EVIDENZ

Arbeits- und organisationspsychologische Studien zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen einem vertrauensvollen, psychologisch sicheren Arbeitsklima und geringerem Burnout-Erleben. **Maslach & Leiter (1997, 2016)**: Vertrauensverlust, mangelnde Fairness und gestörte soziale Beziehungen sind Prädiktoren für emotionale Erschöpfung, Zynismus und Depersonalisation.

Bezug: Hohenegg-Symposium 2026 «Vertrauen»; Edmondson (1999) zu psychologischer Sicherheit.

Die Brücke: äusseres und inneres Vertrauen

Vertrauen im Raum verstärkt das Sicherheitsgefühl — und öffnet den Zugang zu Selbstmitgefühl.



Mehr Regulationsfähigkeit — Vertrauen ist der äussere Rahmen, Selbstmitgefühl die innere Fähigkeit, ihn zu nutzen.

Bezug zum Hohenegg-Schwerpunkt Burnout: innere und äussere Ursachen einer Krise gemeinsam betrachten.

Burnout: Verlust von Selbst-VERTRAUEN — stattdessen Scham und Scheitern

Mehr als Müdigkeit — ein chronischer Stressprozess.

ICD-11: arbeitsbezogenes Phänomen nach chronischem, nicht erfolgreich bewältigtem Arbeitsplatzstress.

Erschöpfung

Energieverlust, «ausgebrannt», kaum Erholung

Distanz

Zynismus, innere Kündigung, emotionale Abstumpfung

Reduzierte Leistungsfähigkeit

Gefühl reduzierter Effizienz und Wirksamkeit, Verlust von SELBSTVERTRAUEN

Quelle: WHO (2019), ICD-11 Einordnung Burn-out; klinisch differenzialdiagnostisch u. a. Depression, Angst, Schlaf und somatische Belastung beachten.

Selbstmitgefühl — warum gerade bei Stress und Burnout?

Selbstkritik kann den Stressprozess weiter anheizen.

! Typische Burnout-Dynamik

- *«Ich muss funktionieren.»*
- *«Ich darf keine Schwäche zeigen.»*
- *«Wenn ich pausiere, falle ich zurück.»*
- *«Ich bin allein damit.»*



✓ Selbstmitfühlende Gegenbewegung

- Grenzen werden früher wahrnehmbar.
- Scham und Isolation nehmen ab.
- Der innere Ton wird regulierender.
- Handeln wird abgegrenzter und klarer.

Vom inneren Antreiber zu einer unterstützenden inneren Haltung.

Gedankenexperiment

Einstieg ins Selbstmitgefühl — angeleitet, in Ruhe, mit geschlossenen Augen.

«Wie würden Sie eine gute Freundin oder einen guten Freund behandeln, die oder der sich ausgebrannt fühlt?»

1

Anleitung

Mit geschlossenen Augen dem inneren Bild folgen.

2

Nachspüren

Ton, Haltung und Worte wahrnehmen
— wie klingt Freundlichkeit?

3

Austausch

Feedback und Beobachtungen in der
Grossgruppe.

Textvorschlag für die Anleitung: Neff & Germer (2023), Das Übungsbuch, S. 40.

Selbstmitgefühl: eine präzise Definition

Wie begegne ich mir selbst, wenn es schwierig wird?

Selbstmitgefühl ist nicht Selbstmitleid. Es ist die Fähigkeit, eigenes Leiden klar wahrzunehmen und unterstützend darauf zu antworten.

1

Achtsamkeit

Wahrnehmen, ohne emotional zu vermeiden oder zu überfluten

2

Gemeinsame Menschlichkeit

Leiden und Fehler als Teil menschlicher Erfahrung einordnen

3

Selbstfreundlichkeit

Unterstützend statt strafend mit sich sprechen und handeln

Quelle: Neff (2003); Neff & Germer (2013).

Der innere Kritiker: vom Antreiber zur Falle

Selbstkritik aktiviert kurzfristig — und untergräbt langfristig.

Was Selbstkritik verspricht

- «Reiss dich zusammen», «Du musst funktionieren».
- Kurzfristig mehr Aktivierung und Tempo.
- Wirkt scheinbar wie ein notwendiger Antreiber.
- Gilt fälschlich als Voraussetzung für Leistung.

Was sie tatsächlich bewirkt

- Daueraktivierung des Bedrohungssystems.
- Weniger Motivation, Kreativität und Gesundheit.
- Mehr Scham, Erschöpfung und Isolation.
- Regeneration wird blockiert.

Selbstmitgefühl ersetzt den Kritiker durch eine reife, unterstützende innere Führung (Selbstfürsorge-System).

Quelle: Neff & Germer (2024); Gilbert (2009), Compassion Focused Therapy.

Übung: Mitfühlender innerer Dialog

Die innere Kritik in eine unterstützende, realistische Sprache übersetzen.

Wenn der innere Kritiker spricht

Mitfühlend übersetzt

«*Du schaffst das nie.*»



«Das ist gerade viel — Schritt für Schritt ist genug.»

«*Reiss dich zusammen.*»



«Das ist schwer. Was brauche ich jetzt wirklich?»

«*Ich darf nicht versagen.*»



«Fehler gehören dazu — ich darf lernen.»

Wahrnehmen → Übersetzen → Wiederholen

Quelle: Neff & Germer (2024).

Forschung in Kürze

Selbstmitgefühl ist ein relevanter Baustein, keine Monotherapie für Burnout.

Was sich fachlich sauber sagen lässt:

- ✓ Selbstmitgefühl ist trainierbar; MSC ist gut untersucht.
- ✓ MSC-Studien zeigen u. a. mehr Selbstmitgefühl, mehr Wohlbefinden und weniger Stress, Angst und Depressivität.
- ✓ Bei Health Professionals ist Selbstmitgefühl mit weniger Burnout und höherer Lebensqualität assoziiert.
- ✓ Beruhigende (Selbst-)Berührung: Cortisol-Reduktion, mehr Oxytocin, Veränderung der Herzratenvariabilität.
- ✓ Das Drei-Systeme-Modell (Gilbert) erklärt, wie Selbstkritik das Bedrohungssystem aktiviert (Blick in die Neurobiologie).
- ✓ Bei Burnout bleibt der Systemblick zentral: Arbeitsbedingungen, Werte, Grenzen und Beziehungskontext.

Praktische Konsequenz

Selbstmitgefühl kann Patient:innen helfen, den inneren Stressor Selbstkritik zu regulieren — und Fachpersonen, ihr eigenes Fürsorgesystem nicht einseitig nach aussen zu richten.

Auswahl: Neff & Germer (2013); Neff et al. (2020); Dev et al. (2020); Hashem & Zeinoun (2020); Neff & Germer (2024).

Drei-Systeme-Modell der Emotionsregulation (Gilbert)

Drei Systeme, die nur im Gleichgewicht Wohlbefinden ermöglichen.

1 Bedrohungssystem

«Sicherheit suchen»

Innerer Alarm. Cortisol und Adrenalin; drängt zu Kampf, Flucht oder Erstarren.

Problem: Reagiert auch auf Termindruck und soziale Ablehnung.

2 Antriebssystem

«Ressourcen gewinnen»

Ziele, Leistung, Erfolg. Eng mit Dopamin; macht lebendig und fokussiert.

Problem: Nur hier: Erschöpfung und Workaholism drohen.

3 Beruhigungssystem

«Verbunden sein»

Regeneration, Sicherheit, Vertrauen. Oxytocin und Endorphine; ermöglicht Mitgefühl.

Problem: Bei chronischem Stress oft verkümmert.

Bei chronischem Stress sind das rote und das blaue System gross, während das grüne System verkümmert.

Quelle: Gilbert (2009), Compassion Focused Therapy.

Das grüne System gezielt stärken

Wir können das rote System nicht abschalten — aber das grüne trainieren.

Selbstmitgefühl ist das Training für das Fürsorge- und Beruhigungssystem (Grün).



Sicherheit spüren

Das grüne System signalisiert: Ich bin nicht in Gefahr.



Bedrohung senken

Der Stress des roten Systems darf sich beruhigen.



Leistungsdruck mildern

Der Antrieb des blauen Systems kommt zur Ruhe.

Nicht Abschalten, sondern Regulieren — über Körper, Haltung und einen freundlicheren inneren Ton.

Quelle: Gilbert (2009); Neff & Germer (2024).

Ein sicherer Übungsrahmen

Selbsterfahrung braucht Vertrauen.

Für die nächsten Übungen gilt:

- Einladung teilzunehmen.
- Nur teilen, was heute gut teilbar ist.
- Bei Aktivierung: Augen öffnen, Boden spüren, Abstand nehmen.
- Ziel ist nicht Tiefe, sondern Beobachtung und Wahlfreiheit.

Das ist bereits Vertrauensarbeit.



Selbst-Check: Wie selbstmitfühlend bin ich? (SCS-SF)

Optionale offizielle Kurzskala — 12 Aussagen in zwei Richtungen.

Skala A · Fast niemals (1) → Fast immer (5)

- 1 Ich gehe verständnisvoll und geduldig mit Anteilen um, die ich nicht mag.
- 2 Bei Schmerzhaftem bemühe ich mich um eine ausgewogene Perspektive.
- 3 Ich betrachte Misserfolge als Teil des menschlichen Daseins.
- 4 In schweren Zeiten gebe ich mir liebevolle Fürsorge und Sanftheit.
- 5 Wenn mich etwas aufregt, halte ich meine Gefühle im Gleichgewicht.
- 6 Bei Unzulänglichkeit erinnere ich mich: das kennen die meisten Menschen.

Skala B · umgekehrt: Fast immer (1) → Fast niemals (5)

- 7 Misslingt mir Wichtiges, zehren Gefühle der Unzulänglichkeit an mir.
- 8 Geht es mir schlecht, glaube ich, andere seien glücklicher als ich.
- 9 Bei Scheitern fühle ich mich allein damit.
- 10 Geht es mir schlecht, fixiere ich mich auf alles, was nicht läuft.
- 11 Ich missbillige und verurteile meine Fehler und Schwächen.
- 12 Ungeliebte Persönlichkeitsanteile toleriere ich nicht.

Auswertung: Summe aller 12 Werte ÷ 12 = Durchschnitt. Orientierung: 1–2,5 gering · 2,5–3,5 mittel · 3,5–5,0 hoch.

Quelle: Neff (2003), Self-Compassion Scale (SCS-SF); self-compassion.org.

Auswertung und Austausch

1

Wann wird mein innerer Ton hart und kritisch?

2

Isoliere ich mich bei Stress — oder bleibe ich verbunden?

3

Was hilft mir, innerlich mitfühlend zu werden?

5 Min Austausch zu zweit



Übung 2: Beruhigende Berührung und Selbstmitgefühlspause

Kurz, alltagstauglich, auch zwischen zwei Terminen möglich.

1

Wahrnehmen

Achtsamkeit

Was ist gerade schwierig? Was spüre ich im Körper?

2

Verbinden

Gemeinsame Menschlichkeit

Damit bin ich nicht allein. Andere kennen diese Art von Belastung.

3

Antworten

Selbstfreundlichkeit

Was brauche ich jetzt — freundlich und klar?

Optional Satz: «Möge ich mir in diesem Moment mit Freundlichkeit und Klarheit begegnen.»

Angelehnt an MSC-Praktiken nach Neff & Germer; Formulierung für den Workshop frei angepasst.

Selbstfürsorge über den Körper

Berührung und Bewegung aktivieren das Beruhigungssystem.

Beruhigende Berührung

- Hand(e) aufs Herz, sanftes Streichen am Brustbein.
- Hände auf den Bauch legen; sich selbst umarmen.
- Eine Hand hält sanft die andere.
- Hände auf die Oberschenkel legen oder streichen.

Oxytocin und Endorphine werden frei. Wirkt individuell — manchmal aktiviert Berührung auch das Bedrohungssystem.

Mitfühlende Bewegung

- Füße spüren, sich gut am Boden verankern.
- Körper scannen, bei Unbehagen kurz verweilen.
- Langsam und sanft bewegen, wie es guttut.
- «Mein Körper tut sein Bestes — was braucht er jetzt?»

Sich selbst ein guter Freund, eine gute Freundin sein und dem Körper mit Wohlwollen begegnen.

Quelle: Neff & Germer (2023), Das Übungsbuch; msc-selbstmitgefuehl.org.

Klinischer Transfer: mit Patient:innen, für uns selbst

Selbstmitgefühl als Ressource in der Burnout-Behandlung — mitfühlendes Zuhören und ein ruhiger, liebevoller Atem.

«Wie sprechen Sie innerlich mit sich, wenn Sie erschöpft sind bei der Patientenarbeit?»

Atem-Übung «Ein für mich — aus für dich»

Mit jedem Atemzug atmest du Mitgefühl für dich selbst ein — und Mitgefühl für die andere Person aus.

Atem-Anleitung nach Susan Reinert; vgl. Neff & Germer (2023), Das Übungsbuch, S. 188.



Die folgende Meditation ist eine Variante der Meditation **Mitgefühl geben und empfangen** aus dem Mindful Selfcompassion 8-Wochenkurs von Kristin Neff und Christopher Germer. Sie eignet sich speziell für Therapeutinnen und Therapeuten, die gut für sich selber sorgen möchten, während sie in Kontakt mit einem Patient, einer Patientin sind. Diese Meditation kann formell ausgeübt werden, in dem Sie es sich bequem machen und in Ruhe dieses Audio hören. Sie können aber auch jederzeit die darin erwähnte Praxis in Ihrem Alltag anwenden.

Aufgenommen wurde die Meditation von **Susan Reinert Rupp, Achtsamkeitslehrerin in der Privatklinik Hohenegg** und Mindful Selfcompassion Lehrerin und Ausbilderin.

Take-home für Burnout-Behandlung und berufliche Selbstfürsorge

- ✓ Ein vertrauensvolles, psychologisch sicheres Arbeitsklima ist signifikant mit geringerem Burnout-Erleben verbunden.
- ✓ Selbstmitgefühl ist ein evidenzbasierter individueller Schutzfaktor gegen Stress und Burnout.
- ✓ In Kombination ermöglichen äusseres Vertrauen und innere Selbstregulation eine nachhaltige Prävention psychischer Erschöpfung.

Äussere Sicherheit

Vertrauen

Innere Sicherheit

Achtsamkeit, Freundlichkeit, gemeinsame
Menschlichkeit

Burnout-Behandlung

angereichert durch das Konzept
Selbstmitgefühl

«Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst die Freundlichkeit und Fürsorge entgegenzubringen, die wir unserem besten Freund oder unserer besten Freundin schenken.» — Kristin Neff

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

Danke für Ihr Vertrauen und Ihre Aufmerksamkeit.

Dr. biol. hum. Fiona Witte
Privatklinik Hohenegg

Workshop | 10. September 2026



Quellen & Materialien

Auswahl für Handout und Vertiefung.

Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.

WHO (2019). Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2024). *Mindful Self-Compassion for Burnout*. Guilford Press.

Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind / Compassion Focused Therapy*. Constable & Robinson.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2023). *Selbstmitgefühl — Das Übungsbuch*. Kailash.

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of MSC for healthcare communities. *Journal of Clinical Psychology*.

Dev, V. et al. (2020). Self-compassion as a stress moderator: A cross-sectional study of 1700 doctors, nurses, and medical students. *Mindfulness*, 11, 1170–1181.

Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). Self-compassion explains less burnout among healthcare professionals. *Mindfulness*, 11, 2542–2551.

Self-Compassion Scale / SCS-SF und Übungen: self-compassion.org

Privatklinik Hohenegg: Symposium 2026 «Vertrauen» und Schwerpunkt Burnout & Belastungskrisen.