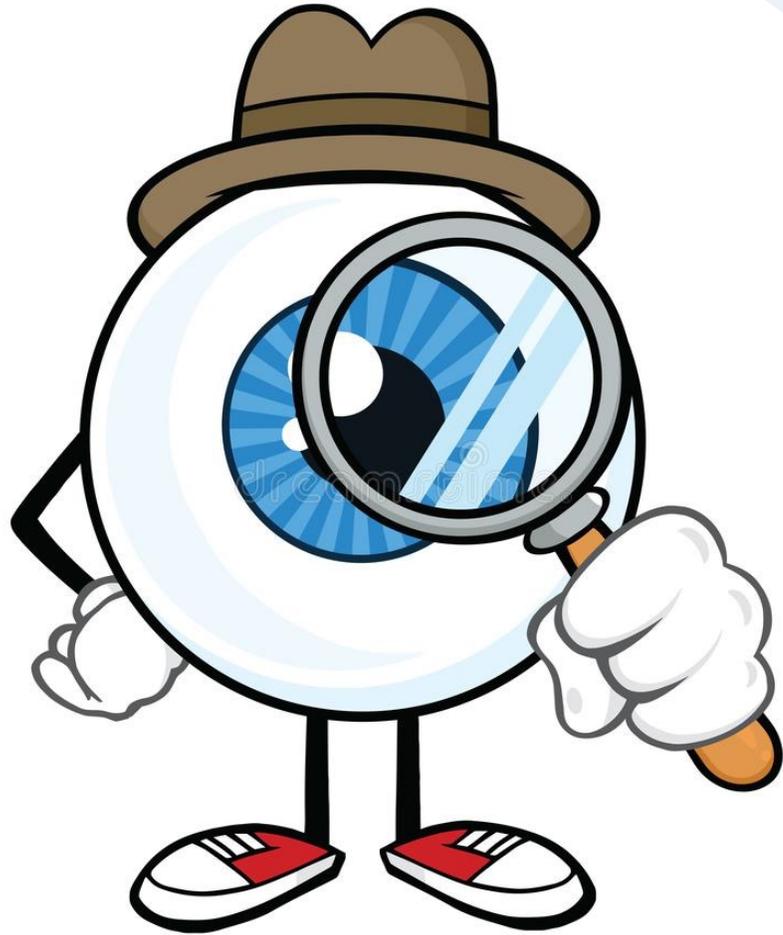


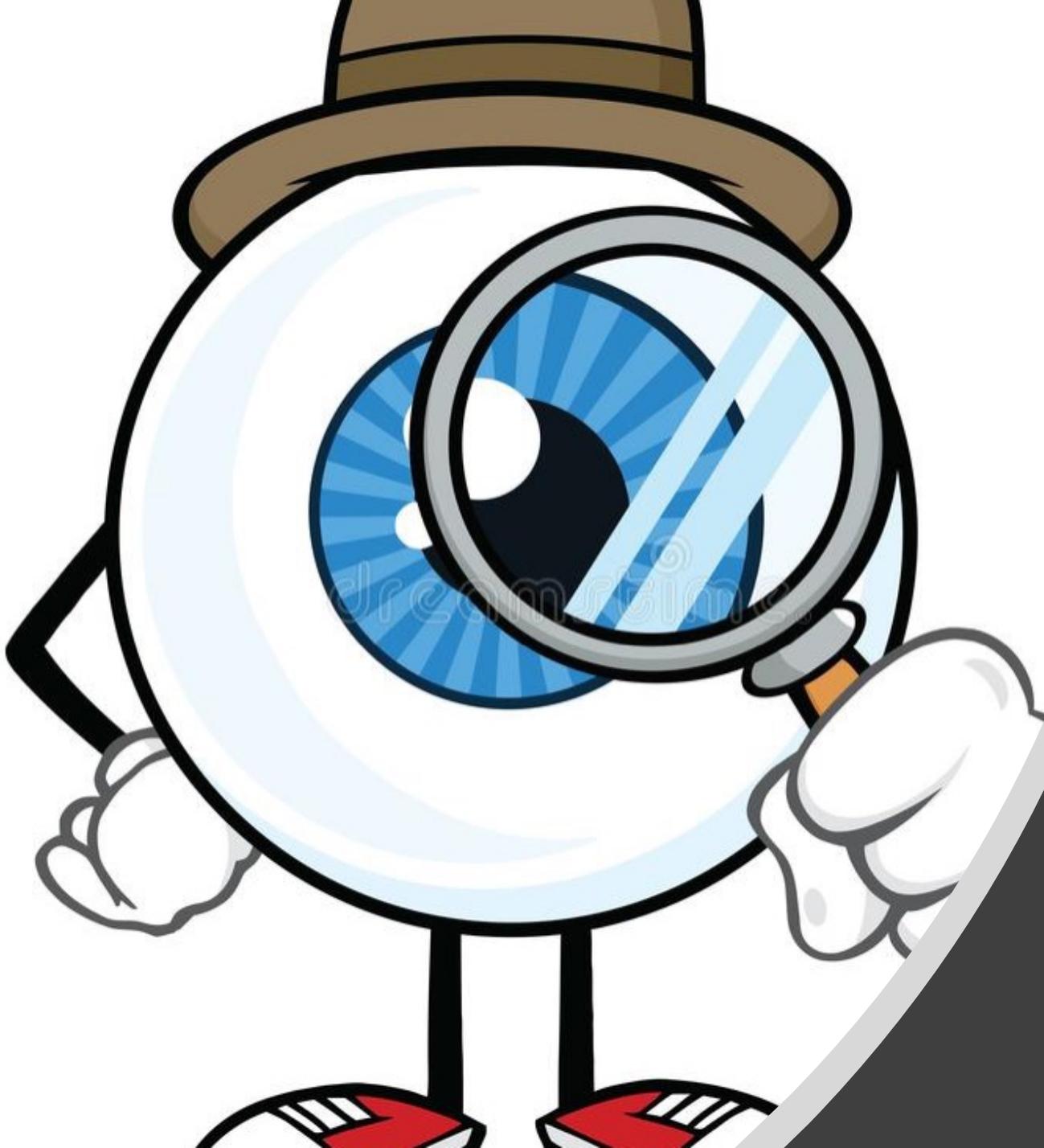
# Work-~~Life~~-~~Bal~~ance



Dr. Michael Bärtschi  
Augendetektiv

**„Ausgerechnet DU ?!?“**

*Spontaner Ausspruch meiner Tochter  
Melanie und meiner Frau Franziska*



# Symptome eines Burnout

- Gefühl von Erschöpfung
- zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job
- verringertes Leistungsvermögen im Beruf

*Definition WHO*

# Körperliche Symptome:

---

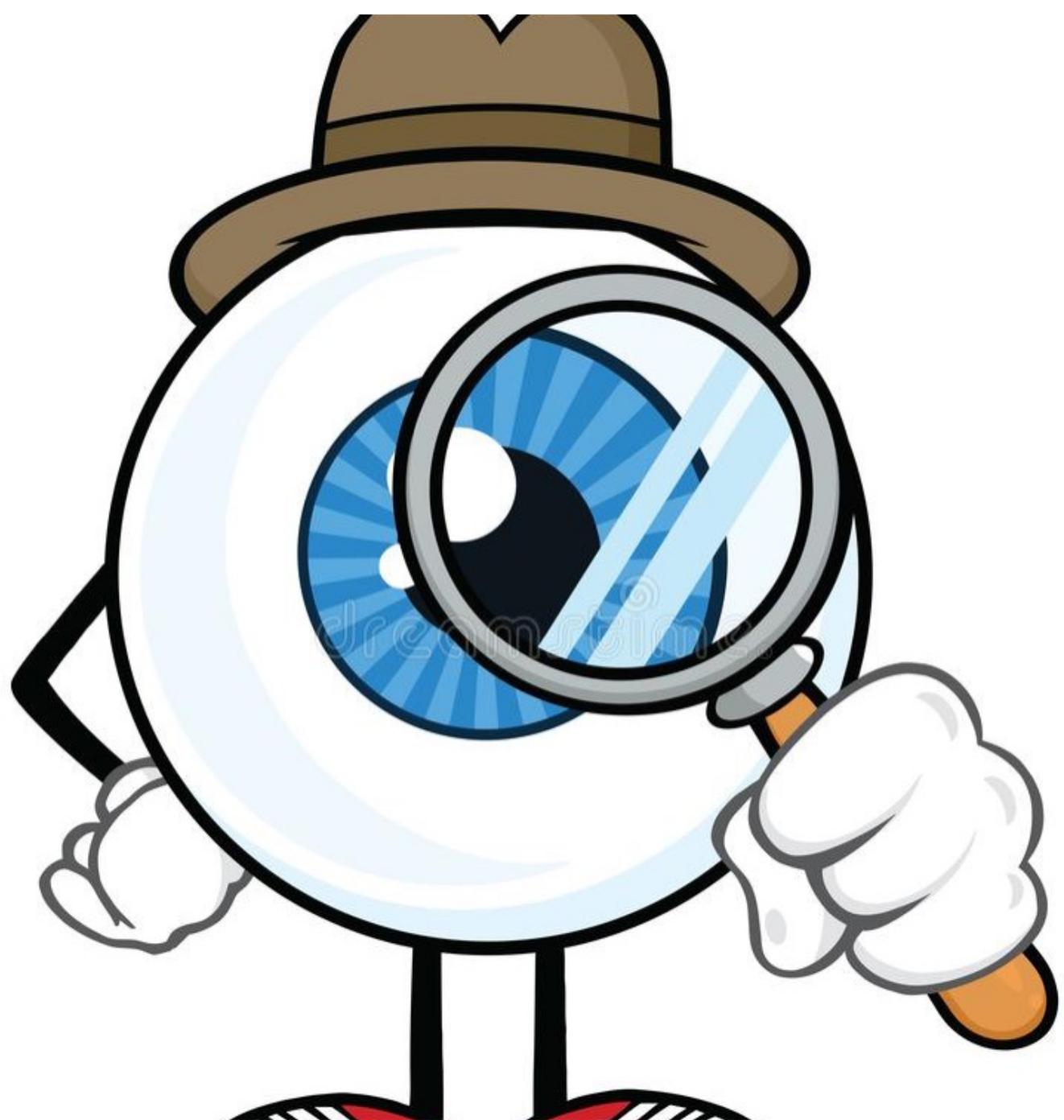
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit / Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Verspannungen / Zittern
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herzklopfen



# Psychische Symptome:

---

- innere Leere & Angstzustände
- sinkendes Selbstvertrauen
- erhöhte Stressanfälligkeit
- stärkere Verletzlichkeit bei Enttäuschungen und Verlusten
- abnehmende Arbeitszufriedenheit
- Depression (gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, Interessenverlust etc.)



# Ausgebrannt, erschöpft, am Arsch !



Was tun ?

- Alkohol ?
- Psychiater ?
- Medikamente ?
- Weiterarbeiten bis zum sicheren Exitus ?



# Handeln !

- Erkennen & Wahrnehmen
- Einsehen, eingestehen & akzeptieren
- Bremse ziehen bevor es zu spät ist
- Sich mutig und aktiv von Last befreien
- Auch mal **NEIN** ! sagen lernen
- Zusätzliches Personal einstellen
- Verantwortung ab- oder weitergeben
- Alternatives Hobby z.B. Sport, Natur, Kunst, Reisen



# Vorbild Gregor Maranta

Präsident Optik Schweiz und  
Lokomotivführer RIGI Bahnen



# Life Domain Balance



Körper



Psyche



Ernährung



Familie

Arbeitswelt im Einklang sind.

Der Begriff Work-Life-Balance hat sich etabliert – und ist dennoch umstritten: Die Trennung von Work (englisch für Arbeit) und Life (englisch für Leben) suggeriert, dass das eigentliche Leben ausserhalb der Arbeit stattfindet. Besser passt «Life Domain Balance», auf Deutsch: Gleichgewicht der Lebensbereiche. Dazu gehören die Arbeit, das soziale Umfeld, unser Körper sowie Sinn und Selbstverwirklichung. Alle Bereiche sind wichtig, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ob die Balance zwischen Job und Privatleben stimmt, entscheidet jede Person für sich. Finden Sie genug Zeit für die Dinge, die Sie glücklich machen?



Assistenz/OMPA

GL & VR



PhD & MSc  
Optom

3 Engel für eyeness



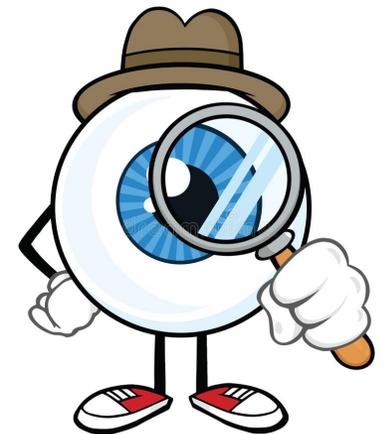
BSc Optom

Unser  
guter Geist



CFO, GL & VR

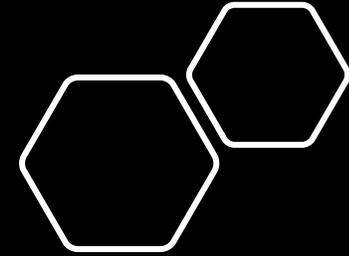
# Das eyeness Team 2022



# Sport

	Di. 15.	Mi. 16.	Do. 17.	Fr. 18.	Sa. 19.
	Simon Bärtsch...	Büro Eyeness un...	Eyeness Bern	Research Oberwa...	St. Josef Eyeness Bern Wittwer Sonja...
07:00		07:00 ✓ Begehung 1. Stock			
08:00		08:30 ✓ Büro Eyeness I...	08:00 Eyeness Bern Patiententermine	Radwe... Mini R...	08:00 Eyeness Bern Patiententermine
09:00				09:00 Research & Development machinMD & Santen & Novartis & Imedos	
10:00	✓ IncaMail Kont... ✓ Vollmacht nac... ✓ Ral...	10:00 ✓ KL Baumann und Invitation letter Adam	10:00 ✓ Mini waschen ✓ OCL Manuskri... ✓ Emails beantw...	10:00 Teamsitzung Eyeness Arbeit Hirscheng...	10:00 Monte Boglia Wanderung
11:00	11:15 ✓ OCL Revie...			11:00 Eveline, Manicure	
12:00					
13:00		Auto waschen			
13:45	Spaziergang mit...	13:30 ✓ email. Santen, Statistik	13:30 ✓ Büro Oberwangen und Eyeness Vorbereiten SAOO Meeting		13:30 DEBRA Schweiz Webinar Sozialversicherungen, IV, Krankenkassen
15:00	✓ Irene Scholl w... ✓ Vollmacht an I... ✓ Hotel Hilton M... ✓ Flüge SWISS L...	15:15 ✓ Vortrag OPT-X.22		Meeting Meyenb...	
16:00		✓ Sporttasche S...		Packen Weekend... Mini abholen	16:30 Anreise Ticino Juhui 😊
	Indoor Cycling 5...	✓ SAOO Teilneh...		18:30 Bei Von Känel 18:30h Aperó	
		18:30 SAOO Sitzung des Stiftungsrats ☐ us...	18:30 BODY...		
	19:45 Telefon Neukom				

# Sich vom Erdenballast lösen !



**Universität Düsseldorf, Abt. Kardiologie**

**36th DLR Campagne Juni 2021**

Mikrozirkulation der Retina in Schwerelosigkeit, Proof of Concept



**Deutsches Zentrum  
DLR für Luft- und Raumfahrt**



Vom Beruf  
zum Hobby  
zum Beruf !

Kongresse nutzen um FachkollegInnen zu treffen

und auch um ein paar Tage Zeit zum Ausruhen zu finden



AAO, New Orleans 2015



Nach 40+ Jahren im Beruf gönnen wir uns 1 Monat unbezahlte Ferien pro Jahr

# Schritt für Schritt die Belastung senken ...





# Take Home

---

Ehrgeizig und fleißig bleiben ist völlig OK, aber .....

- Zeit für Familie und Freunde einplanen und einhalten
- Bei aufkommenden Burnout Symptomen früh auf Vertraute hören
- Sport und andere Hobbies sind fest eingeplante (!) Termine
- Man muss nicht alles alleine machen (andere können es vielleicht sogar besser !)
- Mitarbeitende fördern und aktiv in Verantwortung einbinden
- Arbeit auf viele Tage pro Woche verteilen ( $2 \times 6 + 4 \times 10$ ) statt ( $5 \times 12$ )
- Teilzeitarbeit und/oder unbezahlter Urlaub ermöglichen
- Unbelasteter Urlaub ist essentiell zur Burnout Prävention



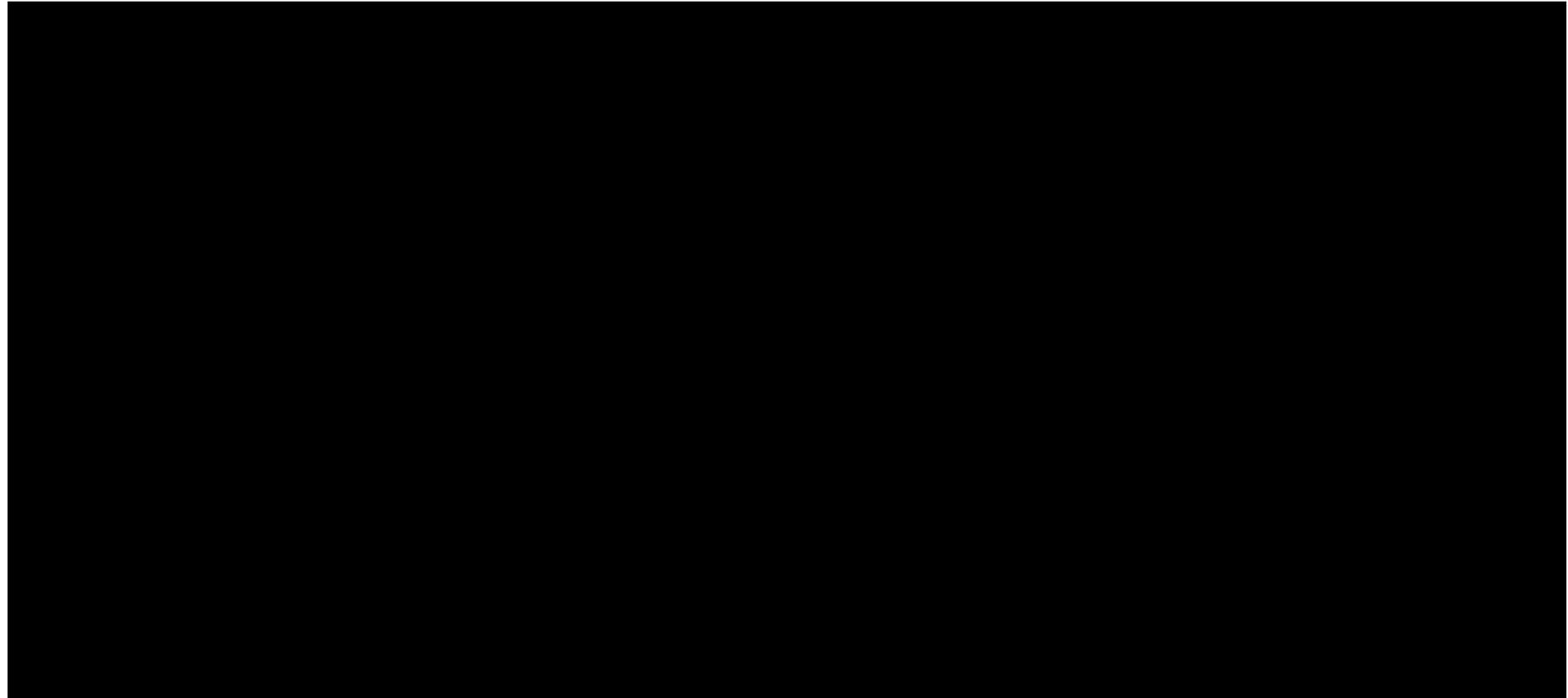
Deutsches Zentrum  
für Luft- und Raumfahrt e.V.

Sich vom  
Erdenballast  
lösen !

**Universität Düsseldorf, Abt. Kardiologie**

**38th DLR Campagne November 2022**

Mikrozirkulation der Retina in Schwerelosigkeit, Final Study





Für weitere Tipps „eifach dr Michi frage !“

[mibaertschi@eyeness.ch](mailto:mibaertschi@eyeness.ch)

Merci viu Mau !

