

Gastkommentar Weshalb Burn-out eine Chance und keine Krankheit ist und wie man diese Chance nutzen kann, verrät Matthias Braun

Leben im Stand-by-Modus

Matthias Braun: „Das Problem ist, dass wir weitgehend unempfindlich geworden sind.“

München/Wien. Die Permanente Erreichbarkeit per Handy, Laptop und Notebook und das geradezu zwanghafte sofortige Reagieren auf alle „Regungen“ unserer elektronischen „Helferlein“ sind zu einer solchen Selbstverständlichkeit geworden, dass kaum noch jemand darüber nachdenkt, ob dieses permanente „online“-Sein sinnvoll oder gesund ist.

Stress

Daneben verschärft sich in den Unternehmen der Druck durch Personalabbau bei gleichzeitig erhöhter Workload, durch die weltweite Konkurrenz der globalisierten Wirtschaft und durch das immer höher werdende Tempo sämtlicher Abläufe.

Dass auch im privaten Leben zahlreiche, nicht minder belastende Herausforderungen zu bewältigen sind, wird bei der „offizi-

ellen“ Betrachtung völlig vernachlässigt – oder sollten wir an dieser Stelle besser sagen: verdrängt.

Burn-out als Chance

Burn-out ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der sich über Wochen und Monate, manchmal über Jahre hin erstreckt und durch Dauerstress ausgelöst wird. Burn-out „überfällt“ uns nicht aus heiterem Himmel! Burn-out kündigt sich mit vielfältigen Hinweisen an – und gibt uns damit immer wieder die Chance, zu reagieren, etwas zu ändern und den Weg hin zur Gesundheit zu wählen.

Das Problem: Wir sind weitgehend unempfindlich geworden gegen derartige Hinweise, übergehen sie – immer wieder – und „plötzlich“ geht dann nichts mehr. Körperliche Symptome stellen dabei in den meisten Fällen Warnungen der Sorte „Fünf vor zwölf“ dar.

Entspannen Sie sich

Diese körperlichen Symptome dürfen dabei nicht übergangen werden, sondern sollten zum Handeln und Innehalten verleiten: Nehmen Sie sich immer wieder ganz bewusst Zeit, Ihr Leben zu reflektieren.

Und machen Sie vor allem regelmäßig ganz bewusst Pause, gehen Sie „offline“ und entspannen Sie sich. Gesundheit und erhöhte Souveränität werden Sie ebenso belohnen, wie eine deutlich erhöhte Leistungsfähigkeit!

Matthias H.W. Braun ist Rechtsanwalt und selbstständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung und entwickelte das Konzept der „BurnoutWatchers“.

www.drbraun-mentalcoach.de und www.burnoutwatchers.de



Matthias H.W. Braun: „Nehmen Sie sich immer bewusst Zeit zur Reflexion.“

Burn-out Facts & Figures Der Hut brennt

Wien. Der Begriff Burn-out wird mittlerweile geradezu inflationär gebraucht und suggeriert, dass eine ganze Gesellschaft psychisch erschöpft ist. Das legen auch aktuelle Schätzungen nahe: Laut einer Studie der Gewerkschaft der Privatgestellten (GPA) ist in Österreich eine Mio. Menschen Burn-out-gefährdet. Heimische Arbeitsmediziner schätzen, dass etwa sieben bis neun Prozent der Berufstätigen Burn-out-gefährdet sind. Und die EU glaubt, dass durch Stress am Arbeitsplatz jährlich Kosten in der Höhe von 20 Mrd. € entstehen.

Gesundheitsprogramme

Über die wirtschaftliche Bedeutung von Burn-out ist man sich also mittlerweile im Klaren – zuverlässige Diagnosekriterien gibt es derzeit aber noch keine, schließlich ist Burn-out (noch) nicht als Krankheit definiert. Laut Experten habe dessen typischer Verlauf drei Stufen: Erstens Erschöpfung und Unfähigkeit zur Entspannung, zweitens innere Leere und das zunehmende Gefühl von Hilflosigkeit, drittens gesundheitliche Probleme, Depressionen, Zusammenbruch.

Einig ist man sich unter Experten auch, dass der Arbeitgeber durchaus in der Lage ist, durch eine gewisse Unternehmenskultur präventive Maßnahmen zu setzen. So gelte es, das Gespräch mit seinen Arbeitnehmern zu suchen und generell auf betriebliche Gesundheitsprogramme zu setzen, so der Grundtenor der Experten.



Depression und Zusammenbruch sind das Endstadium von Burn-out.

Universitätslehrgang Werbung & Verkauf Unsere Absolventinnen sind Aufsteigerinnen

Doris M. Kapuy vom Shopping Center FISCHAPARK in Wiener Neustadt ist erfolgreiche Absolventin unseres Universitätslehrganges. Nach ihrer Tätigkeit beim Unilever Konzern wechselte sie 1999 zur SPAR Österreich Gruppe und leitete das Marketing im HUMA Einkaufspark. Noch während des Studiums beteiligte sie sich an einer internen Stellenausschreibung des SPAR Konzerns und ist seit Juli 2006 Center-Managerin des von SES Spar European Shopping Centers gemanagten FISCHAPARK Shopping Center in Wiener Neustadt.

werbung.verkauf@wu.ac.at, +43-1-31336-4612, www.werbelehrgang.at
Berufsbegleitende Universitätslehrgänge der WU Executive Academy.