

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://www.boerse-express.com/pages/862217/newsflow>. The page features a navigation menu on the left with categories like 'Liste aktualisieren', 'Market-Spot: Paffinger', and 'Market-Spot: Semperit'. The main content area displays the article 'Burnout: Wie erkennen und vorbeugen?' with a subtitle 'Vermeidung braucht rechtzeitige Korrektive und externe Unterstützung'. The article is dated 02.03.2010 13:25. The right sidebar contains a 'ChartContest' advertisement and a 'Zeit abgelaufen' message. The browser's address bar and search engine are visible at the top.

Artikel wurde am 2. 3. 2010 unter <http://www.boerse-express.com/pages/862217/newsflow> veröffentlicht.

02.03.2010 13:25

## **Burnout: Wie erkennen und vorbeugen?**

Vermeidung braucht rechtzeitige Korrektive und externe Unterstützung

Hauptprogrammpunkt am Tag der Weiterbildung des Österreichischen Produktivitäts- und Wirtschaftlichkeits-Zentrums (ÖPWZ) war ein Thema, das in Zeiten von starken Veränderungen in der Wirtschaft und mit steigenden Anforderungen an den Einzelnen immer mehr in den Blickpunkt rückt: "Nur Stress oder schon Feuer am Dach? Wie man Burnout erkennen und vermeiden kann".

Es diskutierten Univ.-Lekt. Dr. Julia Umek, Gesundheits- und Arbeitspsychologin mit eigener Sendung "Glücklich leben" auf Radio Wien, Mag. Dr. Lisbeth Jerich, Gründerin eines anonymen Burnout-Portals zur Selbsthilfe und Autorin des Buches "Burnout. Ausdruck der Entfremdung", Petra Brenner, Beraterin, Trainerin und Coach, the courage factory - mut tut gut, Dipl.-Ing. Mag. Markus Wiesner, Geschäftsführer Wiesner-Hager Möbel GmbH, und Mag. Robert Kastil, Mitglied des Vorstandes, Rosenbauer International AG, über Erfahrungen mit Burnout, über wissenschaftliche Erkenntnisse und Prävention im Unternehmen.

Bereits in der Einstiegsrunde wurde deutlich, dass der Begriff "Burnout", der 1974 von dem Psychoanalytiker Freudenberg geprägt wurde, nicht ganz einfach zu fassen ist und im Volksmund für vieles verwendet wird, von Erschöpfung bis hin zum völligen Ausgebranntsein. Es gibt zahlreiche Auslöser für Burnout, wobei frühkindliche Prägungen, der eigene Umgang mit Belastungen und Druck, die Einstellung zu sich selbst und anderen und viele andere Faktoren zusammenspielen.

Für Petra Brenner, die selbst von Burnout betroffen war und sich beruflich völlig neu orientierte, war es unter anderem wichtig, ihren Leistungsbegriff und ihre Karrieremotivation zu hinterfragen und zu einer neuen Definition ihrer Persönlichkeit zu finden. Womit auch ein sehr wichtiger Punkt angesprochen wurde: Inwieweit man sich in einer beruflichen Rolle wiederfindet, in die man weniger aufgrund eigener Entscheidung, sondern aufgrund von Umständen, Fremdbestimmung oder anderer Einflüsse geraten ist und in denen man sich möglicherweise mehr und mehr von sich selbst und seinen

eigenen Bedürfnissen entfremdet hat. Dem Aspekt der Entfremdung misst auch die Psychologin und Buchautorin Lisbeth Jerich eine grosse Bedeutung zu.

Um Stress abzubauen bzw. als Vorbeugung für Burnout braucht es rechtzeitig Korrektive, wie zum Beispiel einen Ausgleich zur Arbeit - für Mag. Wiesner beispielsweise sein Hobby, die Schafzucht, Mag. Kastil ist begeisterter Golfer. Und es braucht hin und wieder einen Hinweis von aussen, ein "jetzt ist es aber mal genug". Oft aber bedarf es auch einer generellen beruflichen Neuorientierung oder zumindest eines Umstiegs innerhalb des Unternehmens, sei es, weil man sich selbst verändert hat, sei es, weil die Umstände andere geworden sind.

Was Unternehmer tun können, um rechtzeitig zu erkennen, wann man in Gefahr gerät, sich völlig zu verausgaben, bzw. wie dem vorgebeugt werden kann, zeigten die Führungskräfte auf dem Podium anhand konkreter Fälle auf. Braucht jemand Hilfe, werden Angebote wie Entlastung von zu starkem Arbeitsdruck, interne Umbesetzung oder Coaching gemacht.

Dazu gehört aber auch, dass die Betroffenen bereit sind, auf diese Angebote einzugehen, und die Unterstützung nicht falsch interpretiert wird. Hier bedarf es grosser Sensibilität durch das Umfeld und manchmal auch des Einsatzes von Coaches und Psychologen. Gefordert ist hier auch die Personalentwicklung, die neue Möglichkeiten eröffnet und bei einer internen Neuorientierung unterstützt.

Ein wichtiger Faktor sei eine reflektierte Haltung dem Phänomen Burnout gegenüber: Stressbedingte Erschöpfung und Burnout dürfen keine Tabuthemen in Unternehmen sein, Betroffene brauchen professionelle Unterstützung, was sowohl aus menschlicher wie aus betriebswirtschaftlicher Sicht eine lohnende Investition ist. Stressmindernde Kommunikation kann als Teil der gelebten Unternehmenskultur hier viel bewirken, wie Dr. Julia Umek betonte.

pte

---