

INSPIRATION



TIPP
1
GESTEHEN
SIE SICH
SCHWÄCHEN
EIN



BEWEGUNG IN DER NATUR
Ein guter Ausgleich zum hektischen Alltag.
FOTO: SHUTTERSTOCK

Guter Schutz gegen Burnout: Selbstreflexion

Der österreichischen Volkswirtschaft kosten psychosoziale Erkrankungen jährlich rund sieben Milliarden Euro. Vier Milliarden entfallen auf die Unternehmen, die durch Produktivitätsverlust und Krankentage der Mitarbeiterinnen Geld verlieren.

Burnouts und Depressionen haben sich in den vergangenen Jahren vervierfacht und häufig werden die Symptome von den Betroffenen viel zu spät erkannt.

Permanente Überforderung

„Absolute, rund-um-die-Uhr Erreichbarkeit mit dem Smartphone, just-in-time-Kommunikation, aber vor allem die Perfektionierung der eigenen Idealvorstellung unseres Selbstbildes, sind es, die zu einem Burn Out führen können, erläutert Harald Pachner, CEO des Instituts für Gesundheitsberufe. Anstatt bei uns selbst zu sein, streben wir danach, das Wunschbild von KollegInnen, MitarbeiterInnen oder Vorgesetzten zu erfüllen, und machen es somit auf subtile Weise zu unse-

rer eigenen Idealvorstellung von uns selbst. Das überfordert uns und kann uns „ausbrennen“ lassen“, erläutert Pachner. Der ehemalige Junioren Vizeweltmeister im Super-G und Trainer des steirischen Skiverbandes, erläutert, wie es zu einem Burnout kommen kann.

Für viele wird - durch die oben beschriebene Perfektionierung des Wunschbildes - Handeln nur noch Mittel zum Zweck. „Wir erledigen die anstehenden Dinge nur noch deswegen, um daraus einen Nutzen zu ziehen bzw um unser vorgestelltes Selbstbild zu perfektionieren und nicht der Sache wegen selbst: Nur allzu oft erledigen wir die Aufgaben, die uns gestellt werden, um später befördert zu werden oder um die Wunschvorstellung von einem Eigenheim mit Garten und Pool zu realisieren. Aus dieser versprechen wir uns wiederum, dass sie uns glücklich macht und in weiterer Folge Qualitäten wie Ansehen oder innere Ruhe“, erläutert Pachner die Mechanismen. Wenn man stets nur Dinge tut, um von anderen anerkannt zu werden, macht man nichts für sich selbst.



Harald Pachner ist diplomierte(r) Mental- & Selfnesstrainer und Trainer im steirischen Skiverband

Wer stets die Anerkennung von Außen sucht, der wird sie nicht finden, weil dies eine Schraube ohne Ende ist. Immer ist man auf der Suche oder auf dem Weg zum nächsten Kick. Und diese Suche versteckt sich so gut, dass sie für den Betroffenen nur schwer wahrnehmbar ist.

Eigene Strukturen erkennen

„Wer die eigenen Strukturen erkannt hat und sich selbst gut reflektieren kann, der ist weitestgehend vor einem Burnout gefeit“, erläutert der Trainer. Allerdings würden die meisten Menschen dies erst merken, wenn es zu spät ist. Und auch wenn die ersten Symptome wie Müdigkeit oder Abgespannt-sein auftreten, denkt

die überwiegende Zahl der Betroffenen vor allem zunächst einmal an eine organische Ursache und würden sich etwa Herz-Kreislauf-erkrankungen untersuchen lassen.

Neben einigen klassischen Übungen und Regeln- wie dem Delegieren von Arbeiten, einer realistischen Terminplanung, dem strikten Einhalten von Pausen (ohne zu telefonieren), gesunden Essen mit ausreichender Zeit und genug Schlaf- ist es für Pachner vor allem die Begegnung mit der Natur, die von Burnout bedrohte Menschen immer wahrsten Sinnes des Wortes wieder erdet und ihnen die Anker verleiht, die sie benötigen, um den Alltag zu meistern. „Die Flora und Fauna tragen dazu bei. Da es in der Tier- und Pflanzenwelt scheinbar kein vorgestelltes Objekt gibt und sich dieses Bewusstsein anscheinend auch überträgt, ist sowohl das Beobachten, als auch das Interagieren mit Tieren und Pflanzen ein großartiges Geschenk.“

FRANK TETZEL
redaktion.at@mediaplanet.com



CORPORATE AWARENESS. Werte und die (R)Evolution der Arbeit.
Sabine Lengyel-Sigl, 2012, Wien, Goldegg-Verlag

Buchtipps

Viele Menschen erleben in ihrer Arbeit Frust, Ärger, den Verlust von Selbstachtung und Würde, werden beschimpft und respektlos behandelt. Manche beklagen, dass ihre Leistungen und ihr Engagement als selbstverständlich hingenommen werden, oftmals ohne ordentliche Bezahlung und ohne Dankeschön. Der Output von „negativen Organisationskulturen“: eine rasant steigende Anzahl an Burnouterkrankungen, Depressionen, Stresserkrankungen.

Kooperatives Miteinander

Die Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologin Sabine Lengyel-Sigl zeigt in ihrem Buch „Corporate Awareness. Werte und die (R) Evolution der Arbeit.“ auf leicht lesbare und heiter-ernste Art einen Weg aus diesem Dilemma. Geschrieben ist das Buch für all jene, die arbeiten und Interesse an neuen Methoden und Erkenntnissen eines kooperativen Miteinanders haben. Kurze Selbstreflexionsboxen und kleine Methoden verhelfen zu mehr Selbstwert und Empathie. Das Leben von bestimmten Werten, wie Achtsamkeit, Wertschätzung, Achtsamkeit und Respekt führt zu spannenden neuen Begegnungen mit schon bekannten ArbeitskollegInnen. Wer sich für sich und seinen Job interessiert, findet sich in diesem Buch wieder und erkennt sicher auch neue Wege.

WALTER WALCH
redaktion.at@mediaplanet.com

consentiv

Employee Assistance Services GmbH

Ihr Partner für professionelles Personalmanagement

Ein gesundes Unternehmen braucht gesunde MitarbeiterInnen! Als externer Kooperationspartner stehen wir dem Unternehmen und allen MitarbeiterInnen mit Beratung, Coaching und Mediation zu beruflichen wie auch privaten Themen zur Verfügung.

Die Investition des Arbeitgebers ist eine fixe Jahrespauschale. Sie ermöglicht allen MitarbeiterInnen die eigenverantwortliche und absolut anonyme Inanspruchnahme der Unterstützung. Zielgerichtet, effizient und österreichweit!

Mehr dazu unter: www.consentiv.com