

Wo bin ich



Peter Költringer

BURNOUT. Von „Ausbrennern“, „Selbstverbrennern“ und der Gefahr, wenn Vorgesetzte „vergessen“, Mitarbeiter mit Lob zu motivieren.

Von Johanna Vučak
 ✉ johanna.vucak@media21.at

Ich bemühe mich so, aber keiner würdigt es! Kennt doch wohl jeder aus seinem Arbeitsalltag. „Wenn jedoch dieses Missverhältnis zwischen dem, was sich jemand erwartet, und dem, was er letztlich bekommt, zu groß wird, man dem nicht gegensteuern kann, dann ist der erste Schritt ins Burnout gesetzt“, betont Peter Költringer, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Krankenhausvorstand der Barmherzigen Brüder und Burnout-Spezialist. Wobei, so der Experte, sich zwei Gruppen von Burnout-Kandidaten unterscheiden lassen:

■ Die „Ausbrenner“: zielstrebige und dynamische Menschen, die hohe Ansprüche an sich selbst haben – bis zum Aus.

■ Die „Verschlissenen“: Menschen, die wenig durchsetzungsfähig sind, nicht Nein sagen können und somit Opfer ihrer Umgebung werden.

Költringer: „Ein Burnout ist die maximale Ausprägung einer schweren Depression. Deshalb bei ersten Anzeichen wie

Schlafstörungen, Stimmungslabilität oder Infektanfälligkeit sich an einen Experten wenden.“ Um Mitarbeiter vor dem Burnout zu bewahren, rät Költringer allen Vorgesetzten, nicht mit Lob zu sparen: „Frust wird von Chefs gern weitergegeben, Lob nicht. Es muss eine Vertrauensbasis geschaffen werden. Es darf keine Frage und keinen Kommentar geben, den ein Mitarbeiter sich nicht erlauben darf – ohne Konsequenzen. Ideal, wenn es abseits des Chefs so genannte Vertrauenspersonen gibt.“ Und wenn's gar nicht mehr geht, sich nicht

scheuen, eine Auszeit – ein bis vier Monate – zu nehmen.

Coaching und Aromen

Aber es gibt natürlich Möglichkeiten, dem Burnout vorzeitig gegenzusteuern. Mittlerweile werden dazu zahlreiche Seminare und Trainings angeboten, die hilfreiche Strategien zur Stressbewältigung vermitteln. Coaching etwa ermöglicht das Erkennen der persönlichen Anteile am Stressgeschehen, das Erkennen neuer Ressourcen sowie lösungsorientierte Stressbewältigung. Wirksam: Aromatherapien.

meta-sense 

Coaching - Training - Balancing

Aromatherapie – Mag. Sabine Hönig meta-sense e.U.
 Grazerstraße 27, 8045 Andritz, Tel. +43 (0) 664 13 59 438
 E-Mail: sabine.hoenig@meta-sense.at, www.meta-sense.at



EDWIN BENKO
 Psychotherapeut



Coach und Berater
 Supervisor

Sporgasse 22, 8010 Graz
 T +43 316 388692
 F +43 316 388692 15
 M +43 664 12 22 104
 office@e-benko.at
 www.e-benko.at

AKTUELL



AK-Burnout-
 Experte
 Gerhard Plank

Burnout ernst nehmen

Burnout kann jeden treffen. Der Grund dafür ist meist nicht im persönlichen Verhalten zu suchen, sondern in den Verhältnissen, also in den Arbeitsbedingungen. Dazu kommt mit der Wirtschaftskrise die Angst um den Arbeitsplatz. Burnout fängt schleichend an: Trotz bester Vorsätze und vollem Einsatz gelingt die Arbeit nicht so recht, ständige Müdigkeit macht sich breit, in der Freizeit kann man nicht mehr richtig abschalten. Berufliche und private Kontakte werden eingeschränkt. Häufig machen sich neben Schlafproblemen auch unterschiedliche körperliche Probleme bemerkbar, etwa Kopfschmerzen, Magen-Darmprobleme, Muskelverspannungen oder Herz-Kreislaufbeschwerden.

Die Arbeiterkammer bietet neben einer Burnoutbroschüre auch die Möglichkeit einer persönlichen Beratung mit einem besonderen Fokus auf Mensch und Arbeit. Info: AK-Burnout-Beratung, Tel. 05 7799-2494, www.akstmk.at

AK 
 www.akstmk.at

AK Steiermark
 Telefon 05 7799