

# Wege aus der Burnout-Falle

**Fühlen Sie sich häufig kraftlos, überlastet, gestresst? Sind Sie häufig nervös oder erschöpft? Haben Sie immer öfter das Gefühl, Ihren eigenen endlosen Erwartungen und den vermeintlichen Erwartungen von Familie, Bekannten, Freunden nicht gerecht werden zu können? Sie haben das Gefühl, in einer Galeere zu sitzen und ständig die Schlagzahl erhöhen zu müssen? Dann sind vermutlich auch Sie gerade auf dem Weg zum Burnout.**

Die Zahlen können nur als alarmierend bezeichnet werden: rund 1,5 Millionen ÖsterreicherInnen sind burnoutgefährdet: Eine brandneue österreichische Studie, die vor kurzem fertig gestellt wurde, zeigt auf, dass das Risiko zu erkranken besonders für UnternehmerInnen in Klein- und Mittelbetrieben sowie ManagerInnen in Unternehmerfunktion erheblich zunimmt. Für sie ist es besonders schwierig, sich aus der Spirale, ist sie erst einmal in Gang gesetzt, zu befreien. Der enorme Druck, dem sie im beruflichen Alltag ausgesetzt sind, vermindert die Leistungsfähigkeit und schwächt das Immunsystem. Kann nicht rechtzeitig gegengesteuert werden und kommt es tatsächlich zum Ausbruch des Burnout, stellt sich umgehend das betriebliche Risiko ein. Kaum ein KMU kann es sich leisten, für ein halbes Jahr oder mehr auszufallen! Hand in Hand mit dem drohenden wirtschaftlichen Ruin geht das familiäre und soziale Risiko einher – das Ende der Spirale ist erreicht.

## Informationsveranstaltung

Diese Spirale zu stoppen, das ist das Ziel der Initiatoren der Studie, einer innovativen

Gruppe, allen voran das Seminar- und Kompetenzzentrum Schloss Wolfsberg und die „Business Doctors“ mit ihrem Netzwerk, zu dem etwa Fokus TV gehört, der Gesundheitssender schlechthin. „Wir wollen in Österreich eine Präventionslawine lostreten“, fasst Michael Kornhäusel von den Business Doctors einprägsam zusammen. Den Auftakt bildet der von der renommierten Webster University organisierte Internationale Burnout-Kongress von 5. bis 7. Oktober 2006 in Wien. Dort wird Primar Dr. Werner Friedl, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, der sich bereits seit 20 Jahren mit Burnout und Prävention befasst, die Ergebnisse der Studie präsentieren. Es folgt eine erste Informationsveranstaltung am 10. November 2006 auf Schloss Wolfsberg, zu der alle jene eingeladen sind, die die eingangs gestellten Fragen mit zumindest innerlichem Nicken beantwortet haben, und deren Familien.

## Ganzheitlich, einfach, leistbar

Raus aus der Galeere! Nicht darüber nachdenken, warum es nicht geht – sondern darüber, wie es geht! Mit ihrer Initiative wol-



Foto: Seminar- und Kompetenzzentrum Schloss Wolfsberg

**Im stilvollen Seminar- und Kompetenzzentrum Schloss Wolfsberg findet am 10. November 2006 der Auftakt der Burnout-Informationstage unter Leitung von Primar Friedl statt.**

len die Initiatoren Wege aus der Falle weisen. „Einfache Wege, die gangbar sind“, betont Kornhäusel, „praktikabel und kostenneutral.“ In Hinblick darauf, dass es gerade für UnternehmerInnen in kleinen und mittleren Betrieben oft nur unter großen Anstrengungen möglich ist, sich ganze Semintage freizuschaukeln, werden die Seminare auch als e-learning über Internet angeboten. Die Präventionslawine wird im übrigen keine Kostenlawine lostreten. Ganz im Gegenteil – Vorbeugen ist zugleich Sparen. In den USA gilt längst: zwei Dollar, in präventive Maßnahmen investiert, ersparen rund zehn Dollar an Heilungs- und Reparaturkosten!

## Österreich ist krank

Die Spirale zu stoppen ist somit nicht nur für den einzelnen Leidenden von Nutzen, sondern für jedes Unternehmen. Als Partner für den vorbeugenden Ansatz sprechen

die Burnout-Bekämpfer insbesondere auch Versicherungsträger an, die ernsthaft nach Auswegen aus den explodierenden Krankheitskosten suchen. Gefragt ist zudem das Engagement von Arbeitnehmervertretungen – die GPA beispielsweise hat die Brisanz bereits erkannt – und Arbeitgeberverbänden. Die Studie kommt zu dem erschreckenden Schluss: Österreich ist krank. „Obwohl es uns jeden Tag besser geht, geht es dem Einzelnen immer schlechter“, lautet die aufrüttelnde Botschaft. Vorbeugung könnte mit nur einem Bruchteil jenes Geldes in die Tat umgesetzt werden, die man zur Heilung und Wiederherstellung aufwenden muss.

Die „Wirtschaftsnachrichten Süd“ als Partner dieser wichtigen Initiative werden in den kommenden Ausgaben regelmäßig berichten. Lesen Sie in der nächsten Ausgabe, was die Hauptergebnisse der umfassendsten Burnout-Studie Österreichs sind. Regelmäßig finden Sie überdies Tipps für einfach zu verwirklichende vorbeugende Maßnahmen, die Ihnen helfen, ihr berufliches und privates Leben zu verbessern und der Burnout-Falle zu entkommen. <

## WORKSHOP

**Erste Informationsveranstaltung** im Seminar- und Kompetenzzentrum Schloss Wolfsberg am 10. November 2006.

Kosten: 150 Euro pro Person. Bringen Sie eine zweite und dritte Person mit (LebenspartnerIn, Betriebsangehörige), bezahlen diese Personen nur je die Hälfte.

**Informationen und Newsletter:** Seminar- und Kompetenzzentrum Schloss Wolfsberg <http://kompetenzzentrum.schloss-wolfsberg.at> oder bei den Business Doctors: [www.business-doctors.at](http://www.business-doctors.at) Abonnenten/Leser der „Wirtschaftsnachrichten Süd“ profitieren besonders – sie erhalten 20 Prozent Rabatt! Anmeldung per Post an die Adresse Prenterweg 9, A-8045 Graz-Weinitzen, per Fax: +43 (3132) 466-32 oder per mail: [office@euromedien.at](mailto:office@euromedien.at)

## Alles dreht sich um unsere Kunden: KundenbetreuerInnen der Generali.

Dass die Generali – als voll integrierter Finanzdienstleister mit eigener Bank – eine Spitzenposition in Österreich und Europa einnimmt, verdanken wir neben unserer finanziellen Stärke vor allem unserer breit und gut aufgestellten Verkaufsmannschaft. Noch besser zu werden ist unser Ziel!

**Deshalb suchen wir in der Steiermark leistungsorientierte, verkaufsstarke KundenbetreuerInnen**

Arbeiten Sie gerne im Team? Wünschen Sie sich spannende Aufgaben, eine solide Existenz mit viel Freiraum und ein überdurchschnittliches Einkommen? Dann sind Sie bei uns richtig! Wir bereiten Sie sorgfältig und umfassend auf Ihre neue Aufgabe vor.

Nehmen Sie mit Mag. Harald Sturmfohl, Tel. 0676/8258 2180, E-Mail: [harald.sturmfohl@generali.at](mailto:harald.sturmfohl@generali.at) Kontakt auf oder holen Sie sich nähere Infos unter <http://zukunft.generali.at>



Unter den Flügeln des Löwen.