

interview

Biofeedback-Training bringt Power und schafft Wohlbefinden

Ex-Tennisstar Alex Antonitsch & Gerhard Eggetsberger geben Ratschläge für den Stressabbau.

FORMAT: Sie bieten an Ihrem Institut für Leistungsmanagement Biofeedback-Training. Worin liegt der Nutzen?

Antonitsch: Wir zeigen gestressten Menschen, wie sich Stress auf ihren Körper auswirkt, und helfen ihnen mit relativ einfachen Powerübungen, mehr Energie im Alltag zu gewinnen.

FORMAT: Für noch mehr Leistung?

Antonitsch: Nein. Es geht darum, den Körper in Momenten, in denen er



POWER-TEAM. Eggetsberger & Antonitsch in ihrem Institut für Leistungsmanagement.

angespannt und nervös ist, durch Entspannung zu entlasten.

Eggetsberger: Das Problem ist, dass unser Körper bei Stress wie zu Urzeiten reagiert. Nur dass kaum jemand vor einer Verhandlung flüchten wird und deshalb etwa eine erhöhte Muskelspannung bestehen bleibt.

FORMAT: Die Übungen lindern körperliche Reaktionen und Symptome?

Antonitsch: Ja. Durch progressive Muskelentspannung lösen sich Verspannungen. Gezielte Atemübungen senken die Herzfrequenz, auch der Bluthochdruck – ein häufiges Stresssymptom – verringert sich.

Eggetsberger: Welche Methode im Einzelfall am besten wirkt, testen wir mit Gehirnstrommessungen.

FORMAT: Wenn ich vor Interviews aufgeregt bin – was hilft bestimmt?

Antonitsch: Fingerpulsfühlen. Legen Sie die Fingerkuppen aneinander, und versuchen Sie, den Puls zu erfühlen. Zählen Sie dann die Schläge immer von eins bis zehn. Durch die Konzentration werden Atmung und Puls langsamer und Sie viel ruhiger.



WOHLFÜHLOASE. Erwin Kotányi nimmt für die Alltagsflucht regelmäßig in seinem Gartenidyll Platz.

>> tende Ereignisse ist Stress aber nicht immer zu vermeiden.“

Wolfgang Hötschl, Kelly-Boss, läuft seinem Stress einfach davon. „Ich laufe mit einem Problem im Kopf weg und komme mit vier Lösungen zurück“, sagt Hötschl. Ein Ritt auf seinem Motorrad bläst dann die letzten Sorgenfalten weg.

Ein gesunder Geist braucht Abwechslung. „Stress im Manageralltag erfordert, ab und zu aus dem Alltag auszubrechen“, sagt Erwin Kotányi. Sein Stressbewälti-

gungsrezept besteht aus verschiedensten Zutaten. Dazu zählen das Auspowern am Tennisplatz, Chillout mit der Familie im Garten oder eine stilvolle Landpartie hinter dem Volant seines Oldtimers, einem Triumph Roadster aus Familienbesitz. „Dabei vergisst man schon für ein paar Stunden seine geschäftlichen Verpflichtungen“, verrät der Gewürzboss.

Auch Eduard Schmidhofer, CEO von Gigaset Communications, verfügt gleich über ein ganzes Set stresseliminierender Verfahren. Sein Erfolgsrezept besteht dar-

wissen

Burnout: Wenn der Motor endgültig streikt

Nichts geht mehr. Das Krankheitsbild, das mit Burnout (Ausgebranntsein) bezeichnet wird, stellt den Extremfall körperlicher und emotionaler Erschöpfung dar. Den psychischen und physischen Super-GAU kündigen vorab in der Regel schon einzelne Symptome an, wie temporäre Depressionen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, chronische Müdigkeit, Apathie oder plötzliche Aggressivität. Auslöser sind multikausale psychosoziale Belastungen: permanenter Zeitdruck, Überanstrengung, Disharmonie am Arbeitsplatz, Frustration in Familie oder Partnerschaft.

Warnsignale erkennen. Einer Studie der Gewerkschaft der Privatangestellten zufolge sind in Österreich eine Million Menschen Burnout-gefährdet. Die latent Betroffenen arbeiten pausenlos, verzichten auf Erholung und haben generell

keine Zeit. Sie negieren eigene Bedürfnisse, wodurch chronische Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen entstehen.

In der Folge fühlen sich die Betroffenen einsam, werden teilnahmslos, wirken desinteressiert und treten ihrer Umwelt zynisch entgegen. Tatsächlich kommt es in den meisten Fällen zu sozialer Isolation. Zeichnen sich vorerst nur einzelne Stresssymptome ab, kann man diese durch Hobbys, Sport, Zeitmanagement oder Entspannung rechtzeitig in den Griff bekommen (s. Kasten S. 53). Entlastung, Flexibilisierung von Arbeitszeiten, Förderungen im Team und Supervision wirken in allen Fällen präventiv.

INFOS & BURNOUT-TESTS IM NETZ:
www.ibos.co.at
www.leistungsmanagement.at
www.arbeitspsychologie.org



LEBENSELIXIER. G. Zuna-Kratky, Museumsdirektorin, tankt Kraft in der Natur und im Freundeskreis.

in, Körper und Geist in Einklang zu bringen. „Neben Aktivitäten wie Klettern, Tischlern und Balanceübungen auf der Slackline, wofür beide Gehirnhälften aktiv werden, habe ich auch im Büro verschiedene Methoden parat“, verrät der Unternehmer. Dazu gehören bewusste Atemübungen, die den Herzschlag senken, einfache Muskelentspannungsübungen oder ein Massageroller unter dem Schreibtisch, der die Fußreflexzonen anregt. Er ist überzeugt, dass körperliches Wohlbefinden den Stress bereits im Keim erstickt.



Lisa Tomaschek-Habrana
Leitung Institut IBOS

„Kluft zwischen beruflichen Anforderungen und menschlichen Bedürfnissen wird größer.“

Erfolgreiche Persönlichkeiten wie Kotányi und Schmidhofer verfügen über viele Strategien, ihre Work-Life-Balance im Lot zu halten. Diese Methoden zu kopieren bringt allerdings nicht viel. „Es gibt kein Allgemeinrezept für Erholung, denn was dem einen guttut, ist noch lange nicht gut für den anderen“, sagt Joachim Burger, Personalchef von T-Mobile. Wichtig sei, sich darüber bewusst zu werden und ein individuelles Antistressprogramm zu haben. Ob dies etwa in Form eines Abenteuer- oder Strandurlaubs umgesetzt werde, sei jedem selbst überlassen. Um den Erholungsfaktor sommerlicher Mußestunden möglichst lange auszudehnen, bedür-



FRISCHER WIND. W. Hötschl, Kelly-Chef, düst auf seiner BMW 1200 GS dem Stress davon.

fe es laut Burger aber zusätzlich zu den Einzelaktivitäten einer gesunden Unternehmenskultur. T-Mobile bietet neben Gesundheitsberatung körperliche Checkups, einen Betriebskindergarten und flexible Arbeitszeitmodelle. „In einem Unternehmen, in dem man sich wohl fühlt, ist die Wahrscheinlichkeit, dass man nach dem Urlaub sofort wieder gestresst ist, schließlich weitaus geringer“, erklärt Burger.

Unternehmen setzen auf Vorsorge. „Wir haben vor Jahren erkannt, wie wichtig Präventivmaßnahmen gegen Stresserkrankungen sind“, sagt Johann Hainzl, IBM-Personalchef. Mit Home-Office-Lösungen, Karenzberatung für Eltern, um die Mehrfachbelastung im Zaum zu halten, Fitness- und Ruheräumen, Gleitzeitmöglichkeiten sowie Stressmessungen versucht das IBM-Gesundheitsteam den Druck, der in den beruflichen und privaten Lebenswelten entsteht, abzufedern. Aufklärungsveranstaltungen machen zudem mit der Burnout-Problematik vertraut.

Aufklärung wird auch bei der Erste Bank großgeschrieben. „Wir sensibilisieren unsere Führungskräfte gerade in Zeiten, in denen die Belastung steigt, mehr auf die Faktoren zu achten, die krank machen können“, sagt Eva Hörtl, Leiterin des Work Health Center. Zudem werden beispielsweise Entspannungstechniken zu Randzeiten und in Arbeitsplatznähe angeboten. Hörtl unterstreicht, wie überaus wichtig das Verständnis sei, dass Burnout weder peinlich noch schuldhaft ist. Im Gegenteil: „Burnout hat nichts mit ‚Minderleistung‘ zu tun, sondern trifft gerade die sehr engagierten Mitarbeiter.“

– DINA ELMANI

tipps

Nachhaltig die Work-Life-Balance pflegen

Depressive Erkrankungen stellen sich nicht von heute auf morgen ein. So beugen Sie langfristig vor.

- 1 Selbsteinschätzung lernen**
Erschöpfungszustände können jeden treffen. Ausbrennen kann aber nur, wer sich selbst zu viel abverlangt.
- 2 Erwartungshaltung ändern**
Stellen Sie keine zu hohen Ansprüche an sich selbst. Vertrauen Sie darauf, dass auch Kollegen/Untergebene Arbeiten gewissenhaft erledigen.
- 3 Pflege der sozialen Beziehungen**
Mit Freunden und Familie Zeit zu verbringen macht stark, gibt Rückhalt und bewahrt so vor Vereinsamung.
- 4 Nein sagen lernen**
Engagement ist wichtig, aber lassen Sie sich nicht Arbeiten aufbürden, die Sie nichts angehen.
- 5 Ausgewogene Ernährung**
Allseits bekannte Ernährungsregeln einhalten, ohne sich wie ein Mönch zu kasteien. Übertriebenen Rauschmittelgenuss einschränken.
- 6 Körperliche Ertüchtigung**
Regelmäßige Bewegung in den Alltag einbauen (statt Lift fahren Stufen steigen) und Sport betreiben.
- 7 Präventiv handeln**
Besprechen Sie Konflikte und Überforderungen offen mit Ihrem Vorgesetzten, und suchen Sie eigenverantwortlich Lösungswege.
- 8 Zeit zur Muße**
Wer Leistungen erbringt, braucht Zeit zur Regeneration. Nehmen Sie sich Auszeiten für Mußestunden.
- 9 Ausreichend schlafen**
Das individuelle Schlafquantum bestimmt der Organismus. Ausreichender Schlaf beugt Erkrankungen vor.
- 10 Hobbys und Interessen pflegen**
Jeder hat sie, kaum einer praktiziert sie, weil Beruf und sonstige Aufgaben es oft vermeintlich nicht zulassen. Nehmen Sie sich die Zeit!