

27. Mai 2015 - 00:04 Uhr · Dietlind Hebestreit · Gesundheit

So werden Sie widerstandsfähig gegen Krisen und Stresssituationen



Pausen schützen vor Überforderung: Kollegen treffen, über etwas anderes reden, ins Freie gehen Bild: colourbox.d

Ein Trainingsprogramm hilft bei der Vorbeugung gegen Burn-out.

Depression und Burn-out gelten als die klassischen Folgen von Überlastung und Stress am Arbeitsplatz. Das "Ausbrennen" hat zumeist eine lange Vorgeschichte. Um rechtzeitig aus dem Hamsterrad auszusteigen, hat die Burn-out-Spezialistin Lisa Tomaschek-Habrina mit drei Kollegen ein e-Training entwickelt. Das Programm für den Computer soll "helfen, Probleme zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern", sagt Heribert Sendlhofer, dessen Firma CSC Consulting das Training "Resilienz4Business" nach Kundenanfragen entwickeln ließ.

Schutz für die Seele

Das Zauberwort in diesem Zusammenhang heißt Resilienz: Darunter verstehen Experten die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen, Stresssituationen und veränderten Rahmenbedingungen. "Resilienz ist eine Frage der Haltung und lässt sich durchaus erlernen. Es geht darum, das Leben als Trainingsfeld zu sehen", sagt Tomaschek-Habrina. Aus ihrer Erfahrung hat sie das sogenannte BEEP-Prinzip entwickelt. Jeder der vier Buchstaben steht für eine Variante, wie sich der Betroffene vor Burn-out schützen kann:

- 1. Bewegung:** Wer glaubt, dass diese nur in der Freizeit möglich ist, der irrt. "Besprechungen kann man oft im Gehen durchführen. Es gilt Bewegungschancen im Arbeitsalltag zu ergreifen, wie etwa statt dem Lift die Treppe zu nehmen", sagt die Trainerin. Eine andere Möglichkeit ist, ein WC zu wählen, das weiter vom Arbeitsplatz entfernt liegt.
- 2. Entspannung:** Tiefen- und Bauchatmung führen zur Entspannung. In ganz kurzer Zeit lässt sich das vegetative Nervensystem "herunterfahren". Einfache Atemübungen kann jeder in seinen Arbeitsalltag einbauen.
- 3. Ernährung:** "Man sollte regelmäßig essen, mindestens dreimal am Tag. Einmal sollte es sich um eine warme Mahlzeit handeln – etwas Energievolles in stressigen Zeiten", sagt Tomaschek-Habrina. Viele Menschen würden einfach vergessen, Nahrung zu sich zu nehmen – oder sie essen zu schnell, etwa Schokolade oder ein Weckerl.

Weil in Stresssituationen aber Eiweiß abgebaut wird, ist es genau dann notwendig, Nahrungsmittel wie helles Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte zu sich zu nehmen. Oft mangelt es auch bei der Flüssigkeitszufuhr. "Wer bis 17 Uhr nicht aufs WC muss, trinkt zu wenig", sagt die Psychotherapeutin. Die Folge können Dehydrierung und Kopfschmerzen sein.

4. Psychohygiene: Der Mensch sollte körperliche und psychische Warnsignale wahrnehmen. Das können Spannungskopfschmerzen, Probleme mit Rücken, Gelenken und Verdauung genauso sein wie Konzentrationsstörungen oder das häufige Verpassen von Terminen. "Regeneration ist wichtig. Der Mensch braucht alle 1,5 Stunden fünf bis zehn Minuten Pausen", sagt Tomaschek-Habrina. In dieser Zeit sollte er etwas komplett anderes denken, machen, reden. So ist es etwa für Menschen, die am Computer sitzen, ideal aufzustehen und sich zu bewegen. Statt inneren Antreibern wie "Ich muss alles perfekt machen", "Ich muss stark sein" helfen sogenannte Erlauber wie "Ich mache es so gut, wie ich kann" oder "Ich versuche mein Bestes" sich nicht selbst zu überfordern. Auch sollte jeder Mensch Zeiten fixieren, in denen er über moderne Medien wie Handy oder Computer nicht erreichbar ist.

Veranstaltung und Programm

Für Führungskräfte und Personalisten findet am 11. Juni um 17 Uhr in der Wirtschaftskammer OÖ die Veranstaltung „Der Fleiß und sein Preis – Resilienz im Business“ statt. Psychotherapeutin und Trainerin Lisa Tomaschek-Habrina erklärt, wie man sich am besten vor Burnout schützt. Anmeldung unter www.csc-consulting.at/r4b/

Zum ermäßigten Preis von 70 Euro (statt 116 Euro) können OÖN-Leser das e-Learning-Programm von CSC Consulting „Resilienz4Business“ erwerben. Das Programm unterstützt Arbeitnehmer dabei, sich vor Burnout zu schützen. Das Angebot gilt bis zum 15. Juni. Bestellungen unter www.resilienz4business.com

Quelle: nachrichten.at

Artikel: <http://www.nachrichten.at/nachrichten/gesundheit/So-werden-Sie-widerstandsfahig-gegen-Krisen-und-Stresssituationen;art114,1811659>

© OÖNachrichten / Wimmer Medien 2015 · Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung