

Bewegung, Pausen und Kräfte sammeln: Das alles hilft, um sich gegen Erschöpfung zu wappnen

Ein Leben ohne Stress ist möglich

Von Regine Bohrn

- 500.000 Menschen leiden an Burn-Out.
- Viele Betroffene gehen erst zum Arzt, wenn es zu spät ist.
- Auch familiäre Probleme belasten.

Wien. Stress ist etwas, das viele kennen und auch schon unsere Vorfahren waren damit konfrontiert. „Damals waren es Säbelzahniger und heute sind es Meetings, Termine, die zum Einhalten sind, und Projekte“, sagt Stressexpertin Lisa Tomaschek-Habrina vom Institut für Burn-Out und Stressmanagement. Aber

KARRIERE
&
MANAGEMENT

nicht nur der Termindruck, sondern auch das Klima im Büro kann für das Wohlbefinden verantwortlich sein.

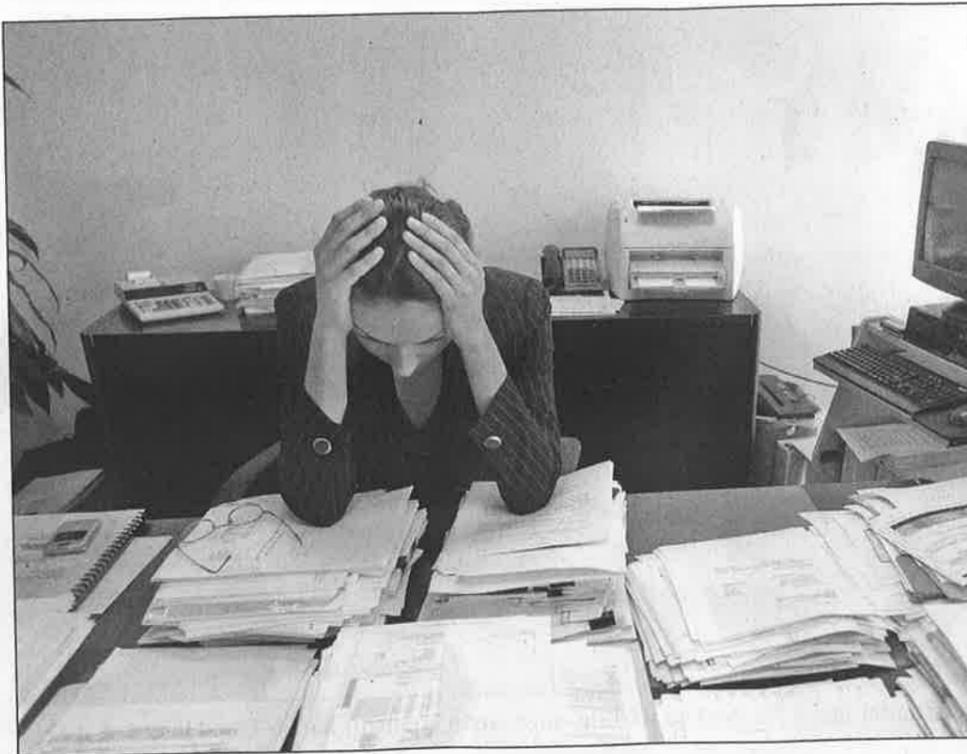
„Gemobbte Personen stehen auch unter Stress“, sagt Erich Laminger vom Beratungsinstitut „Great Place to Work“. Er weist darauf hin, dass E-Mails ebenfalls Stress auslösen können. In

manchen Fällen würden nämlich zu viele elektronische Nachrichten geschickt beziehungsweise weitergeleitet. Er rät daher, das Schreiben von E-Mails auf das wesentliche zu reduzieren und statt dessen miteinander zu reden – sei es von Person zu Person oder telefonisch.

Stress-Symptome werden oft verdrängt

Dass der Stress den Menschen zu viel wird, werde oft nicht wahrgenommen und die Symptome im Anfangsstadium ignoriert, so Tomaschek-Habrina. Wenn es dann zu körperlichen Problemen wie Schlafstörung oder Atemnot kommt, „ist ein Krankenstand unumgänglich“. Oft sei es den Betroffenen aber schwer zu vermitteln, dass sie krank seien, „weil sie ja nix haben“, so die Expertin, die der Meinung ist, dass Stress bekämpft werden kann.

Ein erster Schritt ist damit getan, wenn regelmäßig Pausen eingelegt werden, damit sich der Körper regenerieren kann. Während der Arbeitszeit sollte der Job daher alle eineinhalb Stunden für zehn Minuten unterbrochen werden, so Tomaschek-Habrina. In dieser Zeit sollte etwas „ganz



Stress muss nicht sein: Es gibt ein paar Tricks, die dagegen helfen. Foto: Corbis

anderes“ gemacht werden, als man es sonst tut. Wenn eine Person also die ganze Zeit vor dem Computer sitzt, sollte sie aufstehen und sich bewegen. Auch Zeit für sich selbst ist wichtig: „Ich rate meinen Klienten, sich diese Zeit in den Kalender einzutragen.“

Ein weiterer Faktor, der hilft, den Stress abzubauen, ist Bewegung. „Am Tag sollte man sich mindestens 60

Minuten bewegen“, appelliert Tomaschek-Habrina. Wer jetzt glaubt, dass damit eine Stunde Sport gemeint ist, der irrt. Es reiche aus, wenn ein Teil des Arbeitswegs zu Fuß bewältigt wird, man mit dem Rad ins Büro fährt oder die Stiegen im Bürogebäude steigt.

Die Ernährung spielt bei der Stressbewältigung ebenfalls eine große Rolle. „Mindestens drei Mal am

Tag soll man eine Mahlzeit zu sich nehmen“, so die Stressexpertin. Frühstück, Mittag- und Abendessen sollen dabei die Fixpunkte sein und die Speisen ohne zu hetzen verzehrt werden. „Mindestens einmal am Tag soll etwas Warmes auf den Tisch kommen“, so ein weiterer Ratschlag. Auch die „Psychohygiene“ spiele eine große Rolle. Damit ist gemeint, dass man sich über-

legen soll, was einem gut tut und wie sorgsam man mit sich selbst umgeht. „Es ist wichtig, dass die Leute zu ihren Tanks finden“, meint Tomaschek-Habrina.

Burn-Out kommt nicht von heute auf morgen

Die Vermeidung von Stress ist nur für das eigene Wohlbefinden wichtig, sondern beugt auch Burn-Out vor. „Burn-Out kommt nicht von heute auf morgen“, erklärt Stefan Bayer, Präsident der Österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin. Insgesamt gibt es in Österreich 500.000 Menschen, die daran leiden und eine Million gefährdeter Personen.

Erste Anzeichen der Krankheit sind laut Bayer, dass sich der Betroffene zurückzieht und die Sozialkontakte einschränkt. Auch Zynismus könne auf die Erkrankung hindeuten. Der Ursprung der Krankheit ist laut Bayer nicht nur im Job zu suchen: Untersuchungen hätten gezeigt, dass 60 Prozent der Probleme auf das familiäre Umfeld zurückzuführen sind. Wer glaubt, n Burn-Out erkrankt zu sein, sollte einen Fachmann aufsuchen. „Nur zum Chef zu gehen ist zu wenig. Die Arbeit wird weniger, aber das familiäre Umfeld bleibt“, so Bayer. ■