



»Wir haben verlernt, runterzufahren und Pausen zu machen – stattdessen hetzen wir multitaskend zwischen den Fronten!«

LISA TOMASCHEK-HABRINA, 41,
ÜBER DIE ARBEITSWUT

Müde, erschöpft, ausgebrannt. Diese Schlagwörter gehören zur modernen Arbeitswelt. Und sie wachsen nach intensivem und konstantem Stress zum gefürchteten Burnout an. „Das ist absolut keine Versagerkrankheit“, sagt Stressexpertin Lisa Tomaschek-Habrina, 41. „Im Gegenteil. Denn burnoutgefährdet sind vor allem jene Menschen, die sich stark engagieren und darüber hinaus mit großer Begeisterung zur Arbeit gehen.“ Vom Anwalt bis zur Krankenschwester – und quer durch alle Altersgruppen – kann es all jene treffen, die ihre beruflichen Aufgaben gut meistern wollen, dabei aber die Grenzen der eigenen körperlichen und psychischen Belastbarkeit nicht (mehr) oder zu spät wahrnehmen. In der neuen, dreiteiligen WOMAN-Serie verrät die Leiterin des „Instituts *ibos* für Burnout und Stressmanagement“ (www.ibos.co.at), wie man Warn-

signale erkennen und rechtzeitig dagegen vorbeugen kann.

1 Was ist ein Burnout? „Eine multidimensionale Stressreaktion. Es ist, als führte man ein Leben in ständigem Alarmzustand“, erklärt Tomaschek-Habrina. „Besteht über längere Zeit ein Missverhältnis zwischen der Leistungsanforderung an sich selbst, jener der beruflichen und privaten Umwelt, dem eigenen Energiehaushalt und den erlernten Bewältigungsstrategien, führt das zum Burnout.“

2 Woran lässt sich der Zustand erkennen? „Anhand der Burnout-Triade, darauf werden emotionale Erschöpfung, Zynismus und Leistungseinbruch dargestellt“, sagt die Psychotherapeutin. „Meine Klienten berichten, dass in einem fortschreitenden Burnout-Prozess aus Energie Erschöpfung wird, aus Engagement Zynismus und aus Leistungsbe-reitschaft LeistungseinbuÙe.“

Neue Serie Wenn alles ZU VIEL wird

LISA TOMASCHEK-HABRINA. In der neuen WOMAN-Serie erklärt die Burnout-Expertin, worauf bei Erschöpfung zu achten ist und wie man sich schützt.

3 Wie entwickelt sich die Stresserkrankung? „Über Monate bis Jahre und in Stufen. Es ist ein fortlaufender, schleichender Prozess der physischen, emotionalen und mentalen Verausgabung“, fasst die Institutsleiterin zusammen. Was das Erkennen der Krankheit erschwert? „Dass es immer wieder zu Phasen der Besserung und Erholung kommt! Der Unterschied zwischen gewöhnlicher Erschöpfung und den ersten Stadien von Burnout verschwimmt und wird so irrtümlich als Normalzustand akzeptiert.“

4 Welche Berufsgruppen sind besonders gefährdet? Tomaschek-Habrina schüttelt den Kopf: „Heute ist keine Branche mehr davor gefeit. Besonders gefährdet sind aber Personen in der IT- und der Werbebranche, im öffentlichen Gesundheits- und Sozialdienst – insbesondere Ärzte und Pflegepersonal, Lehrende, Personen mit Schichtdienst, Berufsgruppen mit stereotypen Tätigkeiten sowie High Potentials und Führungskräfte.“

5 Welche Warnsymptome gibt es in der Anfangsphase? „Hyperaktivität und überidealistisches Engagement. Freiwillig unbezahlter Einsatz, um das Ziel zu erreichen. Das Gefühl, nie Zeit zu haben und nicht fertig zu

werden. Die subtile Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse“, so die Konfliktmanagerin. „Aber es gehört auch dazu, dass man eine überhöhte Identifikation mit den Aufgaben zeigt und zusehends seine sozialen Kontakte vernachlässigt.“

6 Was ist im weiteren Krankheitsverlauf zu beobachten? „Es treten verstärkte Schlafstörungen auf, Energiemangel und Antriebslosigkeit häufen sich und lassen sich kaum verbergen. Konzentrationsschwierigkeiten, Konflikt zwischen Beruf- und Privatleben, zynisches Verhalten sich selbst und anderen gegenüber.“ Und Tomaschek-Habrina ergänzt: „Magen-Darm-Beschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen, depressive Symptome oder erhöhter Genussmittelkonsum sind in weiterer Folge ebenfalls sehr häufig.“

7 Was möchte uns unser Körper damit sagen? „Der hält einiges aus, doch wenn es zu viel wird, spricht er auf seine Weise mit Unwohlsein und Schmerzen zu uns. Diese Warnsignale sind bereits Notbremsen, die unbedingt ernst zu nehmen sind. Burnout ist eben ein guter Maßstab für die Diskrepanz zwischen dem Wesen eines Menschen und dem, was er in seiner Arbeit tun muss.“

KATRIN KUBA ■

IM NÄCHSTEN WOMAN:
STRESS & BURNOUT, TEIL 2
VORBEUGENDE MASSNAHMEN

FOTOS: TERESA ZOTI/WWW.MOMENTANG.COM