

# Arbeiten Sie sich krank?

Sich immer noch mehr aufhalsen, dabei stets alles perfekt machen wollen, praktisch jedes Wochenende durcharbeiten – und für all den Einsatz nicht ein einziges Wort der Anerkennung bekommen: Das ist nur eine mögliche Kombination aus Faktoren, die über kurz oder lang ins Burn-out führen kann. Tag und Nacht für die Firma erreichbar sein, immer weniger Zeit mit Freunden verbringen, nicht mehr entspannen können und mit Kollegen arbeiten müssen, die einem das Leben zur Hölle machen: Das ist eine weitere verbreitete Jobsituation, die viele ausbrennen lässt. Untersuchungen zufolge befindet sich rund eine Million Menschen in Österreich auf dem besten Weg in die völlige Erschöpfung. **Arbeiten auch Sie sich krank?** MEDIZIN populär über die 20 wichtigsten Burn-out-Fallen, auf die Sie achten sollten.



VON MAG. KARIN KIRSCHBICHLER

## 1. Überlastung:

### Was soll ich denn noch alles machen?

Es ist ein Übel unserer Zeit: Stellen werden nicht nachbesetzt, mehr und vor allem immer komplexere Arbeit wird auf immer weniger Menschen verteilt. „Man kann nicht auf der einen Seite dazugeben und auf der anderen wegnehmen. Da kann nur Erschöpfung und Überlastung herauskommen, das ist eine Milchmädchenrechnung!“ kritisiert Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des Instituts für Burn-out und Stressmanagement in Wien, die Werte, die die heutige Unternehmenskultur beherrschen. Wer sich neben dem Übermaß an Arbeit auch noch privat zu viel aufhals, sich als Obmann vom Gesangsverein genauso stark macht wie als Vertreter des Elternvereins, bringt sich dauernd an die Grenzen der Belastbarkeit – eine weit verbreitete Burn-out-Falle.



## 2. Zeitdruck:

### Am besten bis gestern!

Die Arbeit wird nicht nur mehr, sie soll auch immer schneller gemacht sein. Und so werden wir zu Multitaskern, damit wir halbwegs auf gleich kommen: Drei Projekte gleichzeitig sind Pflicht – das „stresst“ nicht nur, es verstellt auch den Blick aufs Wesentliche: „Die Menschen wissen heute oft nicht mehr, wann ein Projekt beginnt und wann es fertig ist. Statt der Freude darüber, etwas erreicht zu haben, bleibt immer nur das Gefühl: Das geht sich nicht aus! Es ist für uns aber wichtig, etwas abhaken und auch einmal feiern zu können“, weiß Burn-out-Expertin Tomaschek-Habrina. Zu viel Druck gepaart mit zu wenigen Erfolgserlebnissen kann auf Dauer krank machen.

## 3. Geschwindigkeitsrausch:

### Wer bremst, verliert!

Nach dem Job geht es im Geschwindigkeitsrausch weiter: schnell noch einkaufen, schnell noch mit den Kindern Hausaufgaben machen, schnell noch ins Fitnessstudio und dann schnell schlafen ... Viele führen ein Leben auf Hochtouren, im Dauerstress und ohne Ruhephasen. „Wer nicht rechtzeitig entschleunigt und sozusagen 30-er-Zonen in seinem Alltag einrichtet, rast schnurstracks ins Burn-out“, warnt Tomaschek-Habrina.



Dr. Lisa Tomaschek-Habrina

## 4. Schwierige Vorgesetzte:

### Bei meinem Chef kennt sich keiner aus!

Vom schlechten Führungsstil ihrer unmittelbar Vorgesetzten können viele ein Lied singen, die von Burn-out gefährdet oder betroffen sind. Schlechter Führungsstil, das heißt: nicht für die Mitarbeiter erreichbar sein; diffuse Zielvorstellungen haben; nicht klar kommunizieren und delegieren können; Angst und Schrecken verbreiten; zu viel oder zu wenig Kontrolle ausüben; Menschen nicht motivieren können; kein respektvolles und wertschätzendes Miteinander schaffen können; nur dann Rückmeldung geben, wenn etwas nicht passt. „Zum schlechten Führungsstil gehört auch Mangel an Fairness“, ergänzt Tomaschek-Habrina. Wenn der oder die Vorgesetzte manche „gleicher“ behandelt, fühlen sich andere gekränkt. Und Kränkungen machen bekanntlich krank. ▶



Fotos: © Augenblick, djd / Ergo Direkt Versicherungen, PhotoAlto

## 5. Keine Gestaltungsmöglichkeiten:

### Mich fragt ja keiner!

Restrukturierung auf dem Reißbrett ist in: Über den Kopf der Mitarbeiter hinweg wird entschieden, wer ab wann auf welchem Posten sitzt. „Zu einem gesunden Job gehört aber nicht nur, dass die Mitarbeiter Einflussmöglichkeiten auf die Arbeitsgestaltung haben, sondern auch, dass sie einbezogen werden und ihre Erfahrungen einbringen können.“ Wie eine Marionette fremd- und ferngesteuert arbeiten zu müssen, bleibt nicht ohne Folgen für die Gesundheit.

## 6. Mieses Arbeitsklima:

### Meine Kollegen sind richtig gemein!

Ein schlechtes Arbeitsklima zählt zu den häufigsten Burn-out-Fällen. „Vor allem durch Mobbing geraten viele Menschen an einen Punkt, an dem sie weder ein noch aus wissen. Zu mir in die Praxis kommen oft Leute, die in ihrem Job mehr mit sozialen Konflikten zu tun haben als mit der Arbeit selbst“, erzählt die Psychotherapeutin. Kränkungen, das Gefühl, dass jeder gegen jeden arbeitet, aber auch die fehlende Unterstützung durch ein Team – all das erhöht die Burn-out-Gefahr.

Fotos: © DAK, DAK / Schläger, DAK / Wigger, PhotoAlto

## 7. Mangel an Anerkennung:

### Lob gibt es höchstens in der Schule!

Das haben Sie gut gemacht!“ Wie schwer doch dieser einfache Satz vielen über die Lippen geht! „Anerkennung für eine Leistung zu bekommen, ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Doch an diesem Punkt hakt es leider sehr oft“, weiß Tomaschek-Habrina. Lob gilt aber auch als Motor des Lernens: „Mit positiver Rückmeldung werden Menschen motiviert, dranzubleiben.“ Fehlt die Wertschätzung, führt der Weg über die Frust- und Trott- in die Burn-out-Falle.



## 8. Innere Kündigung:

### Hat doch eh alles keinen Sinn!

Wir wollen etwas schaffen, auf das wir stolz sein können, wollen einen Beitrag zum Ganzen leisten und einen Sinn darin sehen“, nennt Tomaschek-Habrina ein weiteres menschliches Grundbedürfnis. Wenn Arbeit sinnlos erscheint, Dienst nur noch nach Vorschrift verrichtet wird, ist die innere Kündigung ausgesprochen. Meist ist hier Unterforderung im Spiel, die genauso krank machen kann wie Überforderung. „Wenn man nicht motiviert ist, weil man seine Kompetenzen nicht einbringen kann und nicht seinen Ressourcen gemäß eingesetzt ist, kommt es über kurz oder lang zu Erschöpfungssymptomen.“



## 9. Lauernde Jobangst:

### Fliege ich als nächstes?

Krank kann freilich auch die ständige Bedrohung durch eine tatsächliche Kündigung machen, was in Zeiten von Börsenkrachs und Wirtschaftskrisen keine Seltenheit ist. Wenn es rundum im Unternehmen Entlassungen gibt und Gerüchte über einen möglichen Konkurs umgehen, hebt das nicht gerade die Motivation der Mitarbeiter. Im Gegenteil: Das Klima der Unsicherheit schürt Ängste und verhindert konstruktive Arbeit. „Angst blockiert jegliche positiven Handlungsmöglichkeiten“, sagt die Expertin. „Wenn ich ständig höre, dass es das Unternehmen vielleicht nicht mehr lange gibt, dann sehe ich keinen Sinn, weiterhin meine Kraft hineinstecken.“

## 10. Wertekrise:

### Meine Arbeit passt überhaupt nicht zu mir!

Der Sinn geht auch verlustig, wenn der Wert der Arbeit so gar nichts mit den eigenen Werten zu tun hat. Das trifft nicht nur auf den Vegetarier zu, der in einem Schlachthaus arbeitet, oder den Umweltschützer, der in einem Atomkraftwerk tätig ist, das kann sich auch in subtileren Bereichen zeigen. Und früher oder später kann die Gesundheit Schaden nehmen, wenn man sich ständig verbiegen muss.



## 11. Idealisierung der Arbeit:

### Mein Job ist mein Leben!

Umgekehrt riskiert seine Gesundheit, wer sich im Übermaß mit der Arbeit identifiziert, wer glaubt, ohne Erfolg nichts wert zu sein und den Job zum Lebensmittelpunkt erhebt. „Unser Leben besteht aber aus vier Säulen, die man sich als Tischbeine vorstellen kann“, erläutert Tomaschek-Habrina. „Neben der Arbeitssäule gibt es die Ich-, die soziale und die Gesellschaftssäule. Wenn eine dieser Säulen zu lang ist, dann kippt der Tisch und ist nicht mehr tragfähig“, verdeutlicht die Psychotherapeutin einen häufigen Krankmacher in der heutigen Leistungsgesellschaft.

## 12. Perfektionismus:

### Gut ist nicht gut genug!

Eine Eigenschaft, die bei vielen Burn-out-Gefährdeten oder -Patienten anzutreffen ist: der innere Drang, immer alles perfekt und es allen recht machen zu wollen. Er hat etwas mit der eigenen Biographie zu tun, wird meistens in der Kindheit grundgelegt und ist der Garant für Frustration und oft auch Erschöpfung. Denn beim stets steigenden Arbeitspensum und -tempo wird es immer schwieriger, den perfektionistischen Anforderungen gerecht zu werden. „Ich sage sogar, dass man ihnen überhaupt nicht gerecht werden kann. Denn wer es allen recht machen will, schließt sich selbst nicht mit ein. Und wenn man es sich selbst nicht recht macht, hat man es nicht allen recht gemacht!“ analysiert Tomaschek-Habrina.



# Burn-out



- Unruhe
- Nervenschwäche
- Angst
- Schlafstörungen
- Stress

## Wieder in Balance mit RELAX\*

Eine ausgezeichnete Möglichkeit, um mit den beruflichen und privaten Anforderungen besser fertig zu werden und wieder in Balance zu kommen, bietet die Homöopathie. RELAX Nerventropfen und -tabletten enthalten eine Kombination homöopathischer Wirkstoffe, die sich bei Stress und Überlastung bewährt haben. Die regelmäßige Einnahme von RELAX steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden – ganz ohne Nebenwirkungen.

RELAX erhalten Sie als Tropfen und Tabletten in Ihrer Apotheke.



\*Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker



Mag. Anita Frauwallner, Expertin für Darmgesundheit am Institut Allergosan

## Wenn Stress den Darm angreift!

Wissenschaftler beschäftigt schon lange die Frage, warum Menschen auf Stress mit Durchfall, Bauchschmerzen und Schlaflosigkeit reagieren. Dabei wurde entdeckt, dass häufig auftretende negative Empfindungen dem Körper nicht nur kurzfristig Probleme bereiten, sondern ein Leben lang negative Auswirkungen auf die Nerven und den Magen-Darm-Trakt haben können. Ursache dafür ist die Tatsache, dass Stress Entzündungen im Darm auslöst, wodurch jene Darmbakterien vernichtet werden, die für die Aufnahme von Vitalstoffen und die Ausscheidung giftiger Substanzen zuständig sind. Werden während der Stressphasen jedoch speziell entwickelte Probiotika eingenommen, so reagiert zwar unser Organismus auch mit der Ausschüttung von Stresshormonen, Magen und Darm sind aber durch diese lebenswichtigen Bakterien geschützt, die Nerven halten stand. Bereits täglich eine Portion des biologisch hochaktiven Probiotikums „OMNi BiOTiC® Stress Repair“ genügt und Sie fühlen sich trotz Hektik und Ärger entspannt und gut gelaunt, fit und vital!

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.allergosan.at

### TITEL

#### 13. Unentbehrlichkeit:

##### Ohne mich geht es nicht!

Man findet sie auf jeder hierarchischen Ebene eines Unternehmens: Die Mitarbeiter, die sich für unentbehrlich halten und glauben, für jedes und alles zuständig und verantwortlich zu sein. Typisch für diese burn-out-gefährdete Spezies ist auch die Unfähigkeit, nein sagen zu können. Nicht auf seine Grenzen zu achten, ist eine weit verbreitete Burn-out-Falle in helfenden Berufen, aber auch in Klein- und Mittelbetrieben, wo Zuständigkeiten oft nicht eindeutig definiert sind.



Tomaschek-Habrina

#### Der Fleiß und sein Preis

Erfolg ohne Stress und Burnout

als Hörbuch:  
ISBN 978-3-902758-01-9, € 18,50

als Taschenbuch:  
ISBN 978-3-902758-02-6, 257 Seiten, € 29,90

Verlag origo publishing, Wien 2011



#### 14. Permanente Verfügbarkeit:

##### Über mein Handy bin ich Tag und Nacht erreichbar!

Die moderne Kommunikationstechnologie macht's möglich: Wir sind immer erreichbar – und glauben, es auch immer sein zu müssen. Smartphones treiben die permanente Verfügbarkeit auf die Spitze, denn damit hat man quasi zu jederzeit das halbe Büro in der Jackentasche. Tag und Nacht auf Abruf bereit zu sein, ist Dauerstress pur für Körper und Seele. „Wer das Handy im Schlafzimmer hat und um zwei Uhr früh darauf schaut, weil es aufleuchtet, wenn ein E-Mail hereinkommt, darf sich nicht wundern, wenn er Schlafstörungen bekommt“, berichtet Tomaschek-Habrina aus ihrer Praxis. Handyfreie Zeiten und eventuell Sprechstunden einführen, Sequenzen definieren, in denen konzentriert E-Mails bearbeitet werden: Das schafft entlastende Strukturen und die Möglichkeit, effizient zu arbeiten.

#### 15. Selbstaussbeutung:

##### Das erledige ich am Wochenende in aller Ruhe!

Weil es bei den permanent eintrudelnden E-Mails und ständig klingelnden Handys am Arbeitsplatz immer schwieriger wird, sich konzentriert einer Aufgabe zu widmen, wird vieles abends oder am Wochenende „in aller Ruhe“ von zu Hause aus erledigt. So verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zusehends, Erholung und Entspannung kommen viel zu kurz. „Die Arbeit, die eigentlich die Existenz sichern sollte, wird zunehmend existenzbedrohend, weil es immer schwieriger wird, eine gesunde Work-Life-Balance zu leben“, fasst Tomaschek-Habrina den Widerspruch der modernen Arbeitswelt zusammen.

#### 16. Falscher Umgang mit Stress:

##### Wo, bitte, soll ich die Zeit für Sport hernehmen?

Neben dem anstrengenden Job auch noch Sport betreiben – dazu können sich viele nicht aufrufen und bringen sich so um eine besonders effiziente Methode, um Stress abzubauen. Sie riskieren damit, dass der Alarmzustand, in den der Körper in Stresssituationen versetzt wird, mit der Zeit chronisch wird. Die Folgen sind bekannt: Sie reichen von Bluthochdruck über Schlafstörungen bis hin zu Herzinfarkt und psychischen Problemen. „Der Verzicht auf Ausgleich und Bewegung erhöht die Burn-out-Gefahr massiv“, weiß Tomaschek-Habrina. Das ungesunde Vernachlässigen der eigenen Bedürfnisse zeigt sich auch darin, dass man sich nicht mehr genug Zeit nimmt für regelmäßiges, gesundes Essen jenseits der „Weckerkultur“.

#### 17. Fehlende Regeneration:

##### Nur Tachinierer machen regelmäßig Pausen!

Wer glaubt, durch pausenlose Arbeit mehr weiterzubringen, irrt nicht nur, sondern tappt auch in die Burn-out-Falle. Durcharbeiten erschöpft – und irgendwann geht gar nichts mehr. „Das ist auch so eine Torheit unserer Leistungsgesellschaft: Wer regelmäßig Pausen macht, wird schief angeschaut, fast schon als Tachinierer belächelt“, kritisiert Lisa Tomaschek-Habrina und rät, sich alle eineinhalb bis zwei Stunden eine kurze Auszeit für ein Kontrastprogramm zu nehmen. Für einen „Computerarbeiter“ könnte das heißen: Aufstehen und fünf Minuten um den Häuserblock gehen. ➤



Fotos: © DAK / Wigger, PhotoAlto (2)



## Mir wird nichts zuviel!



Das erste Probiotikum zur Behandlung von stressbedingten Störungen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Probiotika höchster Qualität.

www.allergosan.at

## 18. Rückzug von Freunden und Familie:

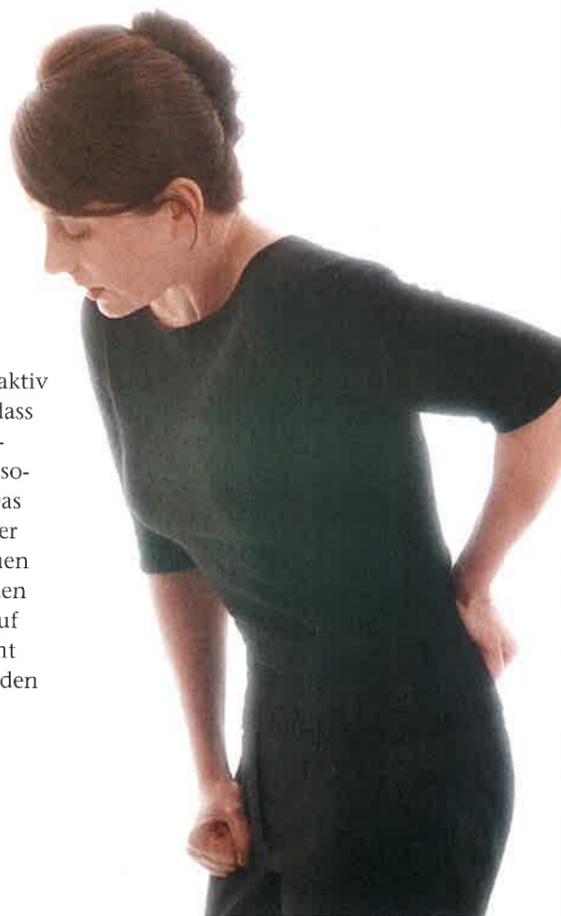
### Die rufen schon gar nicht mehr an!

Um wichtige Regenerationsmöglichkeiten und Seelenschmeichler bringt sich auch, wer die Zeit für die (Mehr-)Arbeit bei den Freunden, dem Partner bzw. der Partnerin, den Kindern einspart. Ein intaktes Sozialleben ist für die psychische Gesundheit sehr wichtig. „Immer mehr Menschen pflegen Kontakte nur mehr am Arbeitsplatz oder überhaupt nur noch virtuell“, sagt Tomaschek-Habrina. So geraten sie mehr und mehr in die Einsamkeit, die irgendwann krank machen kann.

## 19. Verzicht auf Highlights:

### Urlaub ist keiner in Sicht!

Immer öfter verzichten wir auch aktiv auf etwas, von dem wir wissen, dass es uns gut tut“, stellt die Burn-out-Fachfrau fest. „Wir verzichten auf sogenannte Highlights im Alltag!“ Das kann ein wenn auch noch so kurzer Urlaub sein, auf den man sich freuen kann, oder ein Wochenende mit den Liebsten, an dem rein gar nichts auf dem Programm steht. „Die Aussicht darauf, immer wieder aus belastenden Situationen aussteigen zu können, stärkt Körper und Seele gleichermaßen.“



## 20. Ignorieren von Warnsignalen:

### Was soll ich denn beim Arzt?

Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken, Schlafstörungen – so teilt uns der Organismus mit, wenn etwas nicht stimmt. „Wenn wir längere Zeit nicht auf unseren Körper hören, dann muss er eben noch deutlicher werden. Dann kommt vielleicht zu den Rückenproblemen eine Gastritis dazu“, sagt Lisa Tomaschek-Habrina. Und wenn auch diese Warnsignale ignoriert werden, kann es sein, dass der Körper als einzigen Ausweg nur noch den totalen Zusammenbruch sieht. „Burn-out ist nichts anderes als eine Notbremse des menschlichen Organismus. Man braucht sie nicht, wenn man langsam abbremst und bei ersten Anzeichen zum Arzt geht.“

Fotos: © DAK, DAK/Wigger



Porta, Hlatky  
**Stress verstehen –  
Burnout besiegen**  
ISBN 978-3-902552-43-3  
160 Seiten, € 14,90  
Verlagshaus der Ärzte 2009



# „Tapferkeitsmedaille“ Burn-out

INTERVIEW ■ Prim. Univ. Prof. DDr. Michael Lehofer



Im Gespräch mit MEDIZIN populär plädiert Prim. Univ. Prof. DDr. Michael Lehofer, Leiter der Landesnervenklinik Sigmund Freud in Graz, für eine Neubewertung von Müßiggang und Langsamkeit!

### MEDIZIN populär

Herr Primar, Burn-out zu bekommen, ist fast schon schick geworden ...

### Prim. Univ. Prof. DDr. Michael Lehofer

Burn-out ist im Gegensatz zu anderen psychischen Erkrankungen keine Diagnose, für die sich ein Patient schämen müsste. Einem Burn-out voraus geht ja immer eine übergroße Leistungsanforderung, die einerseits von anderen und andererseits von einem selbst gestellt wird. Somit ist der Zusammenbruch, der zum Ausgebranntsein führt, sozusagen ein heroisches Ansinnen. Oder wie ich immer sage: Burn-out ist die Tapferkeitsmedaille auf dem Feld der Leistungsgesellschaft.

In Ihrem kürzlich veröffentlichten Experten-Statement zum Thema Burn-out gehen Sie davon aus, dass in Hinkunft noch mehr Menschen in den zweifelhaften Ruhm dieser „Tapferkeitsmedaille“ kommen, und fordern Präventionsmaßnahmen. Was sollte Ihrer Meinung nach in unserer Leistungsgesellschaft als schick gelten, damit die Menschen nicht scharenweise ausbrennen?

Wir sollten unser Bild von Leistung relativieren. Es sollten nicht nur die Qualitäten von Leistung und Stärken viel wert sein, sondern auch das Nicht-Leisten, der Müßiggang und die Langsamkeit. Das Eingestehen von Schwächen – in der Gesellschaft und beim Individuum – halte ich für einen wichtigen Punkt in der Vorbeugung von Burn-out. Schließlich handelt es sich dabei um eine ernstzunehmende, mitunter lebensbedrohliche Erkrankung, die nicht zur Modediagnose verkommen darf.

## Speltenbacher HEILSALZ entspannt Körper und Geist

Das heutige Leben ist turbulent, anstrengend, und wirkt sich oft schädlich auf unser Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit aus. Entspannung in einem HEILSALZ-Bad hilft, Kopf und Bauch wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Der Körper kommt in einer Sole durch den starken Auftrieb zum Schweben. Dieser Schwebestand regt die Produktion von Endorphinen an, stärkt das Immunsystem, reduziert Schmerzen, unterstützt den Stoffwechsel und reguliert das vegetative Nervensystem. Wenn die Schwerkraft nicht mehr wirkt, entspannt sich die Muskulatur automatisch. Dieses Loslassen führt dazu, dass auch das vegetative Nervensystem herunterfährt. Atemrhythmus, Herzschlag und Blutdruck normalisieren sich, Gift- und Schlackenstoffe werden aus den Zellen gespült. Frei von Schwerkraft lässt sich eine unbeschreibliche Heilwirkung auf allen Ebenen erleben. Körper, Seele und Geist können vollständig regenerieren. Ein Bad in salzhaltigem Wasser entspannt Körper und Geist und hat eindeutig positive Auswirkungen auf Stimmung und Wohlbefinden. So

werden HEILSALZ-Bäder erfolgreich zur Behandlung von nervösen Störungen, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen eingesetzt. Wichtig ist es, naturreines HEILSALZ zu verwenden, das frei von chemischen Zusätzen und Umwelteinflüssen, dafür aber reich an Spurenelementen und wertvollen Mineralstoffen ist. Damit der Organismus vom Salzbad profitieren kann, sollte die Konzentration bei mindestens 5 bis 6 Prozent liegen, die Wassertemperatur sollte 37 bis 40 Grad Celsius betragen. Jeglicher Zusatz von waschaktiven Seifen und Badezusätzen ist zu vermeiden. Wegen des höheren Auftriebs und der gleichzeitigen Heilwirkung der Solebäder, werden sie auch ideal als Bewegungsbäder bei rheumatischen Erkrankungen angewendet. Sie befreien von Morgensteifigkeit und lindern Entzündungen. Täglich angewendet, warm bei chronischen Problemen und kühl bei akuten Entzündungen, befreien sie schon bald von quälenden Gelenkschmerzen. Neben der kurzfristig auslösbaren Linderung durch die Soleanwendungen, ergibt sich bei wiederholter Anwendung auch eine länger wirkende Regulation. Erhältlich in Apotheken als 330g und 1.000g Dose.

