

**Burn-out.** Nicht jede belastende Phase bedeutet sofort eine Erkrankung. Was aber passiert, wenn man zu weit geht und welche Warnsignale man beachten sollte.

# Über die Grenzen

**M**itarbeiterabbau, Strukturwechsel, neue Projekte. Besonders die beruflichen Bedingungen können längerfristig zu einer echten Erschöpfungssymptomatik führen. Aber nicht nur: „Häufig besteht eine langjährige berufliche Belastung. Es kommt dann eine private Belastung dazu, die das Fass zum Überlaufen bringt“, erklärt Psychotherapeutin Lisa Tomaschek-Habrina. Eine Erkrankung, ein Todesfall, eine Scheidung. Der Mensch hält viel aus, doch kommt es in mehreren Lebensbereichen zu solchen Belastungen, ist der Weg ins Burn-out oft nicht mehr weit. Die Expertin veranschaulicht dies anhand eines Tisches mit vier Beinen: „In unserer Gesellschaft

wird die Arbeitssäule sehr wichtig genommen. Nimmt man sie zu wichtig, schneidet man bei den anderen drei Säulen etwas ab – nämlich bei der für das Ich, für die Gesellschaft und für das soziale Netz.“ Ein Tisch mit einem überdimensionalen Bein: Er fängt an zu kippen und ist nicht mehr tragfähig. „Dasselbe passiert mit dem Menschen“, erklärt Tomaschek-Habrina, die als Leiterin des Departements Burn-out und Stressmanagement der ESBA, einer Akademie für systemisches Coaching, tätig ist. Die Zahlen sind alarmierend: Fast jeder dritte Beschäftigte in Österreich kennt Fälle von Burn-out im eigenen Betrieb und ebenfalls ein Drittel sieht sich zumindest leicht Burn-out-

gefährdet. Das zeigt der Arbeitsklima-Index, veröffentlicht von der Arbeiterkammer OÖ. Burn-out ist ein facettenreicher Begriff und wird als Fachbezeichnung in der Medizin nicht verwendet, da es keine Klassifikation im Sinne der internationa-

len Schemata gibt. Grob gesagt handelt es sich um eine multifaktorielle Stressreaktion, die starke Erschöpfungssymptome auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene zeigen kann. Wie viele Personen davon betroffen sind, dazu gibt es keine validen

Zahlen. Fachleute rechnen in den nächsten Jahren mit einem Anstieg der Erkrankungsfälle. Als Ursache vermuten sie eine Kombination aus der steigenden Anforderung an die persönliche Leistungsfähigkeit – bedingt durch den wachsenden wirtschaftlichen Druck – und aus der schleichenden Verschlechterung des Zellstoffwechsels durch verschiedene Faktoren des Lebensstils.

## TYPISCHE SYMPTOME AUF DEM WEG IN DIE ERSCHÖPFUNG

Handelt es sich um einen Burn-out-Prozess, stehen Hyperaktivität, das Gefühl der Unentbehrlichkeit und freiwillige Mehrarbeit am Anfang.

### Bereich der Gefühle:

- Verlust der Freude an früher angenehm erlebten Aktivitäten
- Emotionale Erschöpfung, Ängstlichkeit, Angstzustände
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit

### Bereich der Gedanken:

- Verlust von Interesse, Kreativität, Fantasie
- Perspektivlosigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit
- Konzentrationsprobleme, Gedankenkreisen
- Abnahme der Leistungsfähigkeit, Zynismus

### Bereich des Verhaltens:

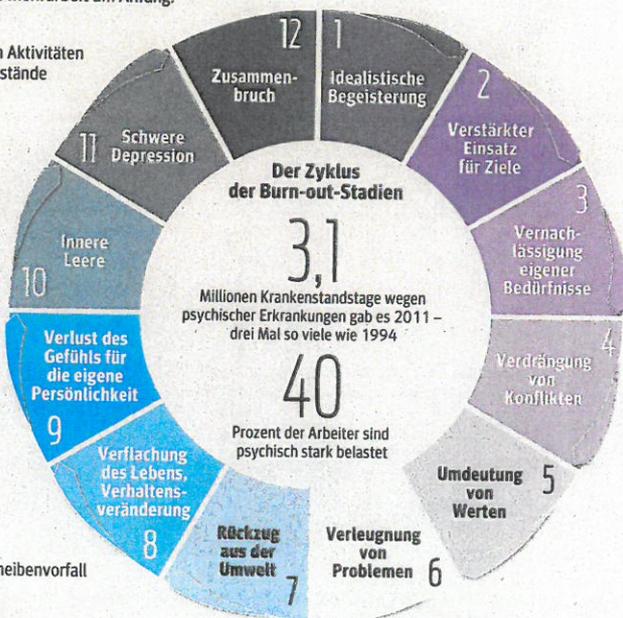
- Rückzug aus der Umwelt, Fehlleistungen
- Entscheidungen fallen schwer
- Aufgabe von Hobbys
- Erhöhter Konsum z. B. von Alkohol, Tabletten

### Bereich des Antriebs:

- Sexuelle Funktionsstörungen
- Generelle Antriebslosigkeit
- Ständige Müdigkeit und anhaltende Erschöpfung
- Deutlich verlängerte Regenerationszeiten

### Häufige körperliche Symptome:

- Schlafstörungen
- Muskel- und chronische Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfall
- Gastritis, Magen-Darm-Probleme
- Tinnitus, Abhängigkeitserkrankung, Herzinfarkt



Grafik: Schimper | Quelle: Institut ibos für Burnout und Stressmanagement www.ibos.co.at, AK OÖ / IFES



### „Häufig besteht eine lang-jährige berufliche Belastung. Es kommt eine private Belastung dazu, die das Fass zum Überlaufen bringt.“

Lisa Tomaschek-Habrina, Burn-out-Expertin

gehen. „Ein Gefühl der Insuffizienz macht sich breit: Manschaft es nicht mehr, Dinge zu erledigen, die man früher problemlos vollbringen konnte. Es verliert außerdem alles an Sinnhaftigkeit. Betroffene werden von einem Gefühl der Müdigkeit und des Abgeschlagen-Seins begleitet.“

et. „Die Gedanken kreisen ewig, was wiederum zu Einschlaf- und Durchschlafstörungen führt“, so Tomaschek-Habrina.

#### Gegensteuern

Körperliche Beschwerden müsse man auf jeden Fall medizinisch abklären lassen. „Beson-

ders anfällig für ein Burn-out sind diejenigen, die immer wieder bereit sind, einzuspringen, die hohe Leistungsansprüche ansich stellen und Schwierigkeiten damit haben, sich zu positionieren und auch einmal Nein zu sagen“, so die Expertin. Ein Gespräch mit dem Chef, mit Ar-

beitskollegen aber auch mit der Familie über mögliche Formen der Entlastung, kann bereits hilfreich sein. Im Rahmen eines Coachings können erst Stressparameter im beruflichen Kontext ausfindig gemacht werden, um dann erfolgreich entgegenzusteuern. Auf der Homepage des Österreichischen Coaching Dachverbands sind hierzu alle Experten und Expertinnen mit entsprechender Qualifikation aufgelistet. „Ein guter Coach zeichnet sich durch die Vernetzung zu angrenzenden Disziplinen aus. Bei psychosomatischen Stressbeschwerden ist medizinische und psychotherapeutische Begleitung vonnöten. Hier sind die Grenzen von Coaching. Ich arbeite zum Beispiel nach dem BEEP-Prinzip: Bewe-

gung, Entspannung, Ernährung und Psychohygiene“, sagt Tomaschek-Habrina. Eine einseitige Begleitung nur durch die Medizin oder nur durch die Psychotherapie hält sie jedenfalls für nicht sinnvoll. Warum? „Es handelt sich um eine multifaktorielle Stressreaktion, deshalb sollte hier auch interdisziplinär begleitet werden.“ So können die vier Säulen wieder in ein angemessenes Verhältnis zueinander gebracht werden. Selbst wenn ein Bein wegbricht, wird der Tisch dann nicht mehr umfallen.

– MAGDALENA MEERGRAF

Kommt zum beruflichen auch privater Stress, dann steigt die Burn-out-Gefahr deutlich an

Für weitere Informationen zu ESBA die Seite mit der Gratis-App „Shortcut Reader“ scannen

## Vitalitätsquelle Bockshornklee: Alte Stärken neu entdecken

So wird der Mann vor seiner Krise geschützt!

Viele Männer, die auf die 50 zugehen, kommen in die Krise, weil sie spüren, dass das Mann-Sein nachlässt. Der Sport, die Arbeit, die körperliche und geistige Vitalität sowie die Liebe. Was tun diese Männer? Sie zwingen sich in hautenge Jeans und versuchen abends schweißstriefend, mit jungen Mädchen in der Disko mitzuhalten. Im Grunde genommen fühlen sie sich

elend. Dabei ist es relativ einfach, die Lebensqualität wieder auf 100 Prozent Mann einzurichten.

Das geht mit Hilfe des speziell aufbereiteten, hoch dosierten Extraktes aus dem Bockshornkleesamen. Eine durch und durch natürliche Maßnahme.

Der Mann verliert im Laufe der Jahre seine Kraft, weil sich das männ-

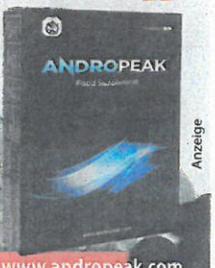
liche Hormon Testosteron im Körper aus seiner Aktivität verabschiedet. Es ist aber noch vorhanden. Und genau da hilft der speziell aufbereitete Extrakt aus dem Bockshornkleesamen, er macht es wieder aktiv. Das belegen weltweit 26 Studien.

Die Folge: Vitalität kehrt zurück. Der Mann fühlt sich wieder wohl, hat bessere Gesundheitswer-

te, verspürt wieder Lust auf Liebe, hat keine Krise mehr, geht wieder selbstsicher durchs Leben.

Es gibt den speziell aufbereiteten Extrakt aus dem Bockshornkleesamen unter dem Namen Andropeak in der Apotheke. Zwei Kapseln täglich – mit Flüssigkeit eingenommen – genügen. Die ersten Erfolge zeigen sich nach 3 bis 4 Wochen.

Überzeugen Sie sich selbst und testen Sie noch heute!



www.andropeak.com

ABENDNAT-003

Anzeige