



## Burn-out? So weit kommt es noch!

Der Schweizerische Job-Stress-Index ist alarmierend: Über 27 Prozent aller Erwerbstätigen in der Schweiz fühlten sich 2018 ziemlich oder sogar sehr erschöpft. Diese Personen sind gesundheitlich oft bereits beeinträchtigt. Sie sind gefährdet, ein Burn-out zu entwickeln. Umso wichtiger ist es also, betrieblich und auch persönlich zu investieren, um gesund und stabil zu bleiben. von Sina Bardill

**D**iese Zahlen bestätigen, was subjektiv wahrnehmbar ist: Immer mehr Menschen sind gestresst, belastet und haben zunehmend Mühe, sich während der Freizeit und den Ferien genügend erholen zu können. Dies gilt immer mehr auch für Kinder und für junge Menschen im Arbeitsprozess.

### Was läuft da schief?

Eine sinnvolle Tätigkeit ist wichtig – für das Selbstvertrauen, für die persönliche Entwicklung, für vielfältige Kontakte zu anderen Menschen. Und natürlich gibt sie Sicherheit und sichert die existenziellen Bedürfnisse. Seit den 80er-Jahren entwickelt sich die Erwerbslandschaft aber in eine ungute Richtung. Die immer höhere Produktivität wird erkaufte mit Raubbau an den endlichen Ressourcen der Erde und auch mit der Übernutzung der Ressource Mensch (dem in dieser Logik sogenannten «Humankapital»). Es hat eine schleichende Verschiebung der gesellschaftlichen Werte stattgefunden: Leistung und damit verbunden Leistungsfähigkeit wurden zur alles übertragenden Währung. Der Leistungsdruck beginnt immer früher und die Ängste, den Anforderungen nicht (mehr) gerecht zu werden, sind allgegenwärtig.

Auch viele Betriebe stehen unter starkem Druck. Auch wenn sie prinzipiell ihre gesetzliche Pflicht, die Gesundheit



**Burn-out – nein danke. Mit mehr Selbstsorge, beispielsweise mit einem Spaziergang im Grünen, die Voraussetzungen für eine gesunde Energiebilanz schaffen.**

Bild zvg

ihrer Angestellten zu schützen, wahrnehmen möchten, leiden diese trotzdem unter Druck und Überbelastung. Hier sind Kurskorrekturen durch die Politik zwingend, aber darauf warten hilft nicht.

Wenn sich erste Anzeichen einer Erschöpfung zeigen – dies sind meistens körperliche Symptome wie Verspannun-

gen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder Schlafstörungen – muss man rasch reagieren. Letztere verschärfen das Problem zusätzlich.

### Selbstsorge als Lebensaufgabe

In einem ökonomisch orientierten System haben typischerweise die Erwartun-

gen und Anforderungen von aussen (Betrieb, Team, Kundinnen und Kunden) stärkeres Gewicht als die Bedürfnisse der Mitarbeitenden. Dies führt langfristig in die Abwärtsspirale. Die dauernde Anpassung und Erwartungserfüllung macht krank. Es ist zentral wichtig, selbst wahrzunehmen, wo die eigenen Grenzen sind und sich für diese stark zu machen. Auch die Chefin darf nicht alles verlangen! Und auch der Kunde am Telefon, der sich ausserhalb der Anstandsgrenze bewegt, hat nicht alle Rechte. Auch wenn der Spielraum begrenzt ist, es gibt ihn immer – und es kann der entscheidende Unterschied sein, ob er genutzt wird.

Am Anfang davon steht der Kontakt mit sich selbst. Die Wahrnehmung, was und warum stresst, wo sich der Stress im Körper meldet, mit welchen Gefühlen er sich verbindet. Diese Selbst-Wahrnehmung ist eine Voraussetzung, um gesund zu bleiben. Denn daraus leiten sich Reaktionen und Handlungsmöglichkeiten ab. Dieser Kontakt mit sich selbst kann auch in der Freizeit geübt werden, in stillen Momenten etwa. Und am allerbesten in der Natur: Neuere Forschungen zeigen, dass bereits 20 Minuten im Grünen den Level der Stresshormone im Körper deutlich senken.

Eine persönliche Priorität könnte also sein, statt die nächste Pflicht auf der Pendenzenliste abzuhaken: sich eine kleine Auszeit zu gönnen und eine Nase voll

Frühling zu schnuppern. Ein guter Anfang der zur Chefsache erklärten Selbstsorge!

■ Sina Bardill ist Psychologin FSP und Supervisorin/Coach BSO und ist als Beraterin für stimmige Arbeits- und Lebensverhältnisse tätig.  
[www.gestaltungs-raum.ch](http://www.gestaltungs-raum.ch)  
Telefon 081 651 50 43

### Engagement und Erschöpfung – zu sich Sorge tragen

> Die Kompetenz, im Gleichgewicht zu bleiben, wird zunehmend zur entscheidenden Schlüsselkompetenz. Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um sich mit der eigenen Energiebalance, den Energiefressern und den hilfreichen Strategien im Umgang damit auseinanderzusetzen.

Impulstage mit Sina Bardill:

> Samstag, 22. Juni 2019, oder  
> Samstag, 7. September 2019,  
jeweils von 10 bis 16 Uhr.

> Nähere Informationen unter  
[www.gestaltungs-raum.ch](http://www.gestaltungs-raum.ch)  
oder Telefon 081 651 50 43