



Damit das Feuer nicht ausgeht, muss man Holz nachlegen

Ausbrennen – Burn-out – bedeutet Erschöpfung, Kraftlosigkeit, Überbeanspruchung bis an die physischen und psychischen Grenzen und darüber hinaus. Immer mehr Menschen sind mit einer solchen Grenzerfahrung konfrontiert. Und dies, obwohl heutige Generationen stundenmässig weniger arbeiten als frühere. Was tun? von Sina Bardill

Typischerweise geht man davon aus, das Problem Burn-out liege beim erschöpften Menschen selbst: Mangelnde Belastbarkeit, Abgrenzungsprobleme oder ineffizientes Zeitmanagement lautet etwa die Diagnose. Falsch. Jedenfalls mehrheitlich.

Die Ursachen der Erschöpfung

Der deutsche Soziologe Hartmut Rosa nennt zwei Ursachen für eine Erschöpfung: Beschleunigung und Reichweitenvergrößerung. Beschleunigung wird erzwungen, wenn das ganze System auf Wirtschaftswachstum ausgerichtet ist. Produktivität steigt nur, wenn alle Arbeit effizienter, d. h. schneller erledigt wird.

Und die grössere Reichweite? Dadurch, dass unsere Welt global geworden ist, vergleichen sich Arbeitnehmende nicht mehr nur mit der Nachbarin oder dem Arbeitskollegen. Sie stehen in Konkurrenz mit der ganzen Welt. Was in Berlin und New York gilt, kommt rasch auch in Hinterpagig an. Das erhöht die Anforderungen, weckt Ansprüche und Bedürfnisse. Für diese muss viel Lebenszeit investiert werden. Laut Bundesamt für Statistik verdienen in der Schweiz auch tat-



Wichtig: Für den Holzvorrat sorgen – damit das Feuer nicht ausgehen kann. Bild Archiv SO GR

sächlich immer mehr Menschen mehr. Die Konsummaschine läuft wie geschmiert. Der Preis: eine beängstigend zunehmende Erschöpfungsrate.

Licht am Ende des Tunnels?

Viele Ratgeber tun so, als ob man es nur richtig machen müsse, um bei Kräften zu bleiben. Und so hat jeder seine Strategien entwickelt, um zu versuchen, Oberwasser zu behalten. Monokultur leben – alles auf die berufliche Karte setzen, sich mehr anstrengen, um zu genügen. Oder: Konstante Selbsttäuschung, es gehe nur noch um begrenztes Durchhalten, am Ende des Tunnels sei Licht in Sicht – wahr wird es nie, aber es beruhigt. Oder: Alles dem eigenen mangelhaften Zeitmanagement anlasten und eine «Kampfbeziehung zur eigenen Lebenszeit» (K. H. Geissler) führen.

Wenn das Ganze aber Teil des globalen Wachstumssystems ist, lässt es sich nicht individuell lösen. Zentral sind drei Erkenntnisse: Erstens: Jeder Mensch hat bezüglich seiner Leistungsfähigkeit Grenzen. Zweitens: Zeit lässt sich nicht mehr. Drittens: Die eigenen Prioritäten müssen überdacht werden. Sollen wirklich alle immateriellen Güter wie soziale

Kontakte, Naturerleben, die eigene Gesundheit dem nächsten (Frustr-)Kaufbedürfnis untergeordnet werden?

Was nährt das innere Feuer?

Wer erschöpft ist, ist nicht selber schuld. Das zu wissen, entlastet – und es macht frei, die eigenen Gestaltungsräume zu nutzen, um gesund zu bleiben.

Wo ist mein Spielraum? Rosa postuliert «Resonanz» und meint damit, wirklich in Kontakt zu treten (so wie es ein mitschwingender Körper eines Instruments tut). Als Gegenüber kommen dabei andere Menschen infrage, aber auch Tiere, die Natur oder eine Landschaft. Alles, was berühren kann und was dazu beiträgt, auch mit sich selbst in Kontakt zu kommen: Wahrnehmen über die fünf Sinne, eigene Resonanz in Form von Gefühlen und Körpersignalen zu spüren. Das kann nähren, ist verbunden mit Lebendigkeit – und gibt Nachschub für das Lebensfeuer.

Sina Bardill ist Psychologin FSP und Supervisorin/Coach BSO. Sie arbeitet seit 2003 als Beraterin in eigener Praxis. www.gestaltungs-raum.ch



Holz nachlegen im Ardüserhaus: «Und jetzt?»

- > Ein Problem lösen? Eine Entscheidung treffen? Eine Idee entwickeln? Sich zwei Tage Zeit nehmen, um einen entscheidenden Schritt weiterzukommen?
- > 23. bis 25. September 2016 im Ardüserhaus in Scharans.
- > Mit Sina Bardill und Christof Arn
- > Weitere Daten und nähere Informationen unter
- > www.arduserhaus.ch oder
- > Telefon 081 651 50 43

Arbeiten in der Region

swisspersonal

EINE GELUNGENE VERBINDUNG

BAULEITER (W/M)

Ihr neuer Arbeitgeber: Bei unserem Auftraggeber in der Nähe von Chur handelt es sich um einen Totalunternehmer, der für seine Kunden anspruchsvolle Bauprojekte von der Bedarfsabklärung bis zur Übergabe übernimmt, betreut und realisiert. Die Bauvorhaben seiner Kunden führt er gesamtheitlich und stellt die termingerechte Abwicklung in tadelloser Qualität sicher. Dabei legt er seinen Fokus stets auf die Wünsche und Bedürfnisse der Bauherrschaft.

Stellenprofil: Als Bauprofi mit fundierter Erfahrung und Fachkompetenz leiten Sie die bauliche Umsetzung von anspruchsvollen, spannenden Projekten. Dabei sind Sie die Schnittstelle zwischen Bauherrschaft und Unternehmen und vertreten die Interessen der beiden Partner optimal. Sie stellen vor Ort sicher, dass Ihre Projekte termin- und kostengerecht ausgeführt und dass die Pläne auch in Bezug auf die hohen Qualitätsansprüche einwandfrei umgesetzt werden.

Anforderungen: Sie verfügen einerseits über die entsprechende Aus- und Weiterbildung sowie fundiertes Wissen im Baubereich und andererseits über Sozial- und Führungskompetenzen. Im täglichen Kontakt mit Handwerkern, Behörden und der Bauherrschaft setzen Sie Verhandlungsgeschick, Organisationstalent und Kommunikationsfähigkeit gewinnbringend ein. Es erwarten Sie attraktive Anstellungsbedingungen in einem innovativen Umfeld sowie ein qualifiziertes Team, das Sie unterstützt.

> **swisspersonal ag**
Ihre Beraterin: Sonja Schwendeler
Alexanderstrasse 1 > CH-7000 Chur > T. +41 81 258 48 38
info@swisspersonal.ch > www.swisspersonal.ch

domat | e | m | s

Domat/Ems, eine wachsende Gemeinde mit 8000 Einwohner/innen, sucht infolge Pensionierung des bisherigen Stelleninhabers auf den 1. Mai 2017 eine kompetente Persönlichkeit als

Gemeindeschreiber/in

In dieser Funktion leiten Sie die Gemeindeverwaltung, sind Mitglied der Geschäftsleitung und bilden das Bindeglied zwischen Behörden, Verwaltung und Einwohnerschaft. Sie nehmen an den Sitzungen des Gemeindevorstandes und Gemeinderates teil und sind für die Protokollausfertigung zuständig. Zu Ihren Aufgaben gehört der Personalsbereich wie auch das Verfassen von Berichten, Anträgen und Korrespondenz sowie die Verantwortlichkeit für Abstimmungen und Wahlen.

Sie verfügen idealerweise über eine höhere kaufmännische Ausbildung auf Stufe Fachhochschule mit betriebswirtschaftlicher oder gleichwertiger Weiterbildung sowie einige Jahre Verwaltungspraxis, sind initiativ, belastbar und teamfähig. Gute administrative, planerische und organisatorische Fähigkeiten, diplomatisches Geschick und Verschwiegenheit runden Ihr Profil ab. Kenntnisse des öffentlichen Rechts sind von Vorteil.

Es erwartet Sie eine herausfordernde, vielseitige Tätigkeit mit hoher Eigenverantwortung.

Nähere Auskünfte erteilt der Gemeindeschreiber, Herr Albert Hollenstein, Telefon 081 632 82 23, albert.hollenstein@domat-ems.ch. Ihre Bewerbung mit den übrigen Unterlagen richten Sie bitte bis 30. September 2016 persönlich an die Gemeindepräsidentin Frau Beatrice Baselgia.



Gemeindeverwaltung Domat/Ems
Tircal 11, CH-7013 Domat/Ems
www.domat-ems.ch