

# wann stress krank macht

**Dass immer mehr Menschen an Burnout erkranken, steht fest – auch wenn es keine genauen Zahlen gibt. Warum aber ist das so? Und: Was kann man tun, damit es gar nicht erst so weit kommt?**

„Ich habe mich den ganzen Tag angestrengt – aber was habe ich eigentlich gemacht?“ Diese Frage stellt sich so mancher, der müde auf den Tag zurückblickt und doch kein echtes Erfolgserlebnis spürt. Statt des schönen Gefühls, etwas Wichtiges weitergebracht zu haben, überwiegt die Unzufriedenheit über das Unerledigte, das sich wie eine düstere Wolke vor den kommenden Tag schiebt.

„Das ist ganz typisch für die heutige Arbeitswelt“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek, Facharzt für Neurologie, systemischer Coach und medizinischer Leiter des Gesundheitszentrums The Tree in Wien. Das interdisziplinäre Institut hat sich auf Stressbewältigung und Burnout spezialisiert und beschäftigt sich unter anderem auch mit der Frage, wie „hirngerechtes Arbeiten“ aussieht. Demnach ist die Art und Weise, in der wir heute arbeiten, einer der Hauptgründe für die rasante Zunahme von Burnout. „Unser Gehirn ist nicht multitaskingfähig“, betont Prof. Lalouschek. „Wir können uns nur auf eine Sache konzentrieren.“ Aber genau das werde in der Zeit von E-Mail, Handy und Push-Benachrichtigungen immer schwieriger.



*Univ.-Prof. Dr. Lalouschek:  
„Unser Gehirn ist nicht  
multitaskingfähig. Wir können  
uns immer nur auf eine Sache  
konzentrieren.“*

## Multitasking erzeugt Leistungsverlust

„Wenn wir von einer Aufgabe zur nächsten umschalten, kostet das unser Gehirn ‚Arbeitsspeicher‘, und zwar gut 40 Prozent“, veranschaulicht Prof. Lalouschek. „Stellen Sie sich einen Computer vor, bei dem man 40 Prozent der Leistung wegschaltet: Er wird langsamer und fehleranfälliger.“ Aber weil unser Gehirn doch etwas komplexer funktioniert als ein Computer, kommt noch mehr dazu: Während in der Großhirnrinde die bewussten Prozesse ablaufen, senden tiefere Hirnareale Signale, die uns kaum bewusst werden, aber dennoch unser Verhalten beeinflussen.

„Im sogenannten limbischen System werden Erfahrungen nach ihrem Emotionsgehalt gespeichert“, erklärt Prof. Lalouschek. „Diese Informationen gelangen immer dann in unser Bewusstsein,

wenn unser ‚Arbeitsspeicher Großhirnrinde‘ einmal nicht aktiv ist, etwa wenn wir gerade von einer Aufgabe zur nächsten umschalten. Dann entsteht eine kurze Pause, in der das limbische System alles Mögliche meldet. Dabei hat, weil sich das im Lauf der Evolution als überlebenswichtig erwiesen hat, potenziell Gefährliches Vorrang.“ Dazu gehören etwa unbearbeitete Konflikte, unangenehme Situationen, aber auch „offene Baustellen“, also alles Unerledigte.

## Unterbrechungen machen ineffizient

Eine Analyse des typischen Arbeitsverhaltens zeigt: Viele Menschen arbeiten heute nach der „Patchwork-Methode“. Wird die Arbeit durch ein Telefonat oder eine E-Mail unterbrochen, kehren die Betroffenen nicht gleich wieder zur Aufgabe A zurück. Stattdessen beginnen sie mit B, erledigen einen Teil von C, gleiten zu D und so weiter, um erst nach 15 bis 20 Minuten wieder zu Aufgabe A zurückzukehren. Daraus, so Prof. Lalouschek, ergebe sich dreierlei:

- Der „Arbeitsspeicher“ im Gehirn verringert sich, die Leistung lässt nach.
- Während jedes Wechsels von einer Aufgabe zur nächsten meldet das limbische System Unangenehmes ans Bewusstsein, wodurch sich ein ständiges, belastendes „Hintergrundrauschen“ ergibt.
- Viele Aufgaben werden angefangen, aber nur wenig wird abgeschlossen. Das erzeugt Unzufriedenheit.

## Raus aus der Stressfalle

### So entschleunigen Sie Ihren Arbeitsalltag.

- Sie müssen nicht dauernd erreichbar sein.
- Erledigen Sie Dinge nacheinander.
- Nehmen Sie sich die Zeit, eine Aufgabe abzuschließen.
- Rufen Sie Ihre Mails nur jede Stunde blockweise ab.
- Die Tür der Chefin, des Chefs muss nicht immer offen stehen.
- Lernen Sie, sich abzugrenzen. Nein muss auch Nein bleiben.
- Der Körper gewinnt immer. Planen Sie Regenerationsphasen ein.
- Gönnen Sie sich „Eigenzeit“ – Zeit für sich, unabhängig von Arbeit und Familie.
- Denken Sie über Ihre Ziele und Ihr Leben nach. Wenn etwas nicht mehr passt, verändern Sie es.

# Mit der SVA Burnout vorbeugen

Das eigens für die SVA entwickelte Präventionsprogramm ist der besonderen Situation selbständiger Hochleister angepasst.

Das Burnout-Präventionsprogramm der SVA richtet sich an aktive Selbständige, die bereits erste Anzeichen von emotionaler Erschöpfung und unterschiedliche körperliche Beschwerden verspüren. Es besteht aus einer Präventionswoche sowie drei viertägige Refresher-Terminen, die sich über zwei Jahre erstrecken.

Die Teilnehmer werden im Rahmen des Programms dabei unterstützt, Rollen, Werte und Erwartungen an das Berufs- und Privatleben zu betrachten und gegebenenfalls auch zu überdenken, um neue Sichtweisen zu gewinnen und letztendlich die Beanspruchungen besser bewältigen zu können. Ergänzend dazu vermitteln Sportwissenschaftler und Diätologen, wie man durch einen gesunden Lebensstil seine Ressourcen stärken kann.

## Achtung!

Die Burnout-Präventionswoche ist eine intensive, strukturierte Edukationswoche zur Vorbeugung von Burnout und keine Therapiewoche! Sie ist daher für Menschen, die bereits an Burnout leiden und/oder sich bereits in einer psychiatrischen und/oder psychotherapeutischen Behandlung befinden, nicht geeignet.

## Voraussetzungen für die Teilnahme

Das Programm wendet sich an aktive Selbständige, die ausschließlich bei der SVA versichert sind (Ausnahmen bei geringfügiger Beschäftigung) und das zweijährige Programm vor Erreichen des gesetzlichen Pensionsalters absolvieren können.

## Anmeldung

Senden Sie ein formloses Schreiben mit Angabe Ihrer Versicherungsnummer, Ihrer Telefonnummer, der bevorzugten Einrichtung sowie des gewünschten Termins **bis 20. März 2014** per E-Mail an [CC.GF@svagw.at](mailto:CC.GF@svagw.at) oder per Fax an 05 08 08-2259.

Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmeranzahl werden Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens berücksichtigt. Sie erhalten ein Antragsformular und einen Gesundheitsfragebogen, den Sie bitte ausgefüllt zusammen mit dem Befund Ihrer letzten Vorsorgeuntersuchung (nicht älter als ein Jahr) zurücksenden.

## Kosten

Die Kosten übernimmt die SVA. Je nach Einkommenshöhe fällt eine geringe Zuzahlung zwischen 7,40 und 17,97 Euro pro Tag an.

**Weitere Informationen auf [www.fitzumehrerfolg.at](http://www.fitzumehrerfolg.at) oder telefonisch unter 05 08 08-3083.**

## Termine 2014

### Kurhotel Pirawarth

Kurhausstraße 100, 2222 Bad Pirawarth  
[www.kurhotel-pirawarth.at](http://www.kurhotel-pirawarth.at)

05.05. bis 11.05.2014	08.09. bis 14.09.2014
12.05. bis 18.05.2014	15.09. bis 21.09.2014
19.05. bis 25.05.2014	22.09. bis 28.09.2014
02.06. bis 08.06.2014	29.09. bis 05.10.2014

### Kurzentrum Umhausen im Ötztal

Lehgasse 50, 6441 Umhausen im Ötztal  
[www.kurzentrum.com/umhausen-im-oetztal](http://www.kurzentrum.com/umhausen-im-oetztal)

04.05. bis 11.05.2014	01.06. bis 08.06.2014
18.05. bis 25.05.2014	22.06. bis 29.06.2014

### Gesundheitsresort Lebensquell Bad Zell

Lebensquellplatz 1, 4283 Bad Zell  
[www.lebensquell-badzell.at](http://www.lebensquell-badzell.at)

08.09. bis 14.09.2014	15.09. bis 21.09.2014
-----------------------	-----------------------

### Life medicine Resort Bad Gleichenberg

Untere Brunnenstraße 40, 8344 Bad Gleichenberg  
[www.lifemedicineresort.com](http://www.lifemedicineresort.com)

16.10. bis 22.10.2014	23.10. bis 29.10.2014
30.10. bis 05.11.2014	

## JETZT NEU IN WIEN: AMBULANTES PROGRAMM

Im Raum Wien gibt es ab sofort eine Alternative für all jene, die kein stationäres Programm absolvieren können: In Kooperation mit dem Gesundheitszentrum The Tree wurde ein coachingorientiertes Burnout-Präventionsprogramm speziell für Unternehmer entwickelt. Es besteht aus zwei Intensivwochen im Abstand von 6 bis 8 Wochen und umfasst medizinische Begleitung, professionelles Coaching in Gruppen- und Einzelgesprächen sowie praxisnahe Inputs zu Bewegung, Ernährung und Entspannung. Ziele sind die Entwicklung alltagstauglicher Maßnahmen zur Burnout-Prävention sowie die Stärkung der persönlichen Ressourcen.

## Termine 2014

Gesundheitszentrum The Tree  
(Leitung: Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek)

### Gruppe 1

Woche 1: 07.04. bis 11.04.2014	Woche 1: 05.05. bis 09.05.2014
Woche 2: 02.06. bis 06.06.2014	Woche 2: 23.06. bis 27.06.2014

### Gruppe 2

Anmeldung bis **19. Februar 2014** an [CC.GF@svagw.at](mailto:CC.GF@svagw.at)



So unangenehm das Gefühl ist, seine Aufgaben nicht erledigt zu haben, so schön ist das Erfolgserlebnis, wenn man etwas geschafft hat. Multitasking kann daher auch zur Sucht werden: hier schnell eine Mail beantworten, da ein Telefonat einschieben, den Posteingang kontrollieren ... Auf jeden bewältigten Stress reagiert das „Belohnungszentrum“ des Gehirns, indem es ein angenehmes Gefühl auslöst. Die Gehirnforschung zeigt: Bei burnoutgefährdeten Menschen werden beim Anblick eines Smartphones dieselben Hirnareale aktiv wie bei einem Süchtigen beim Anblick einer Spritze.

### Aussichtslosigkeit erzeugt Burnout

Fazit: In dem Maß, in dem Erreichbarkeit und multimediale Ablenkungen zunehmen, nimmt die Qualität der Arbeit ab. Arbeits-, Zeitdruck und Überlastung sind die Folgen, und irgendwann stellt sich vielleicht das Gefühl ein, nur noch Passagier im eigenen Leben zu sein, nicht mehr steuern zu können, alles nur noch aushalten zu müssen. „Und hier schleicht sich dann das Burnout ein“, erklärt Prof. Lalouschek. „Wenn ich das Gefühl habe, ich kann es nicht mehr beeinflussen.“

Burnout-Prävention ist daher auch eine Frage der Eigenverantwortung. „Dauerndes Multitasking lässt uns das Gefühl dafür verlieren, wie es anders sein könnte. Und wenn ich etwas nicht mehr spüre, geht es mir auch nicht ab“, erklärt Prof. Lalouschek. „Es liegt daher an jedem selbst, Gegenakzente zu setzen und dafür zu sorgen, dass nicht alle Bereiche des Lebens von Arbeit durchdrungen sind. Sich Zeit zu nehmen, nicht erreichbar zu sein, etwas bewusst zu genießen ist die beste Anti-Burnout-Strategie.“ ■

## Richtiges Zeitmanagement

**Wir können viel Druck aushalten – wenn es dazwischen Ruhephasen gibt.**

Wer meint, Zeitmanagement bestehe darin, möglichst viele Termine an einem Tag unterzubringen, missachtet diese grundlegende Regel. Von einem Termin zum nächsten zu hetzen erzeugt nicht nur Stress – auch die Qualität der Arbeit leidet, wenn sie vorzeitig unterbrochen oder in Eile oberflächlich erledigt wird.

Gutes Zeitmanagement sorgt daher dafür, dass Ihnen zwischen den Terminen genug Puffer bleibt. Wenn dann ein Termin einmal länger dauert, können Sie das Angefangene ohne Druck abschließen. Das ist am Ende auch zeitsparender, als sich nach mehreren Unterbrechungen wieder in die Aufgabe einarbeiten zu müssen.

Richtiges Zeitmanagement unterstützt Sie auch dabei, strukturiert zu arbeiten: Sie entscheiden, was Sie an einem Tag sinnvollerweise erledigen (können) und was nicht. Sie bestimmen, wann Sie nicht gestört werden wollen und daher offline sind.

Und letztendlich ist Zeitmanagement immer von einem Ziel abhängig: Was wollen Sie erreichen? Wenn Ihr Ziel lautet, „Ich möchte ein gelassenes, glückliches Leben führen“, richten Sie Ihr Zeitmanagement entsprechend ein!



**Darauf können Sie vertrauen!**

Die Austria Gütezeichen sind eine Orientierungshilfe für KundInnen und AuftraggeberInnen mit einem hohen Qualitätsanspruch – die Auswahl von Produkten und Dienstleistungen wird erleichtert.

Die Austria Gütezeichen sind seit 68 Jahren ein Garant für ausgezeichnete Qualität.



ÖQA  
Erfolg mit Qualität



qualityaustria  
Erfolg mit Qualität

ÖQA Österreichische Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Qualität  
Tel.: (+43 1) 535 37 48, E-Mail: oeqa@qualityaustria.com

[www.qualityaustria.com](http://www.qualityaustria.com)

Entgeltliche Einschaltung