



Risikofaktor Wirtschaftskrise

STEIGENDE ARBEITSLOSENZAHLEN, Kurzarbeit, mehr Arbeitsleistung für weniger MitarbeiterInnen – die Wirtschaftskrise zieht ihre Spuren bei den MitarbeiterInnen. Existenzängste, Schamgefühl, Selbstzweifel, Sinnlosigkeit, Überforderung oder Unterforderung, Burn-out ... sind mögliche Folgen.

WENN SICH IMMER MEHR BERUFSTÄTIGE, aber auch arbeitslose MitarbeiterInnen ausgebrannt fühlen – subjektive Zufriedenheitserhebungen sprechen von über 50 Prozent –, dann kommt man mit der Zahl der „offiziellen“ Burn-out-Fälle zwischen 5 und 7 Prozent nicht wirklich weit. Auch wenn die negativen Statistiken weit überzogen sein sollten, sind sie doch das Resultat eines subjektiven Unbehagens.

✦ ANGST ERHÖHT DEN DRUCK

Wer eine Familie zu erhalten hat, Schulden hat, ohnehin am Existenzminimum lebt, für die/den ist ein Arbeitsplatzverlust eine Katastrophe. Also ist man bereit, viel auf sich zu nehmen – Mehrarbeit, Kurzarbeit Lohnverzicht, Leistungsdruck, Stress, Drohungen, Mobbing, Bossing –, nur um nicht „stempeln“ gehen zu müssen. Aus Angst davor, keine bessere Alternative zu finden, werden krankmachende Jobs trotz aller Widerstände und Burn-out-Symptome weitergemacht. Auch Führungskräfte stehen unter Druck und geben diesen nach unten weiter. Angst ist immer ein krank machender Nährboden.

✦ FEHLENDES MITSPRACHERECHT

In der Arbeit liegt für viele Menschen ein wichtiger Sinn des Lebens. Viel Arbeit ist anstrengend, doch wenn der Sinn gegeben ist, macht sie nicht krank. Krank machen das Gefühl, als Marionette fremdgesteuert zu werden, nicht nachvollziehbare Unternehmensentscheidungen, nicht aktiv auf das Geschehen einwirken zu können, Drohungen, Intrigen, Mobbing. Angsterfüllte MitarbeiterInnen wagen es nicht, sich offensiv zu schützen, zudem gehen Loyalität und Solidarität in der Kollegenschaft verloren. Im schlechten Betriebsklima entwickelt sich Burn-out zur „Höchstform“.

Männer-Seminar: Burning Ring of Fire

Sie sind ein Mann und besonderen Belastungen ausgesetzt? Dann ist dieses Burnout-Management-Seminar das Richtige: Donnerstag, 18. Februar 2010, 18:00 bis 21:00 Uhr
Normalpreis: EUR 60,00 – Leser der *Ärzte Krone* (Artikel mitbringen) nur EUR 25,00.

Details: www.enneagon.at; Anmeldung: info@enneagon.at

Führen finanzielle Sorgen zu Existenzängsten?

- Ich mache mir Sorgen um meine finanzielle Zukunft.
- Ich bin mit meinem Einkommen unzufrieden.
- Ich fühle mich meinen Kollegen gegenüber finanziell schlechter gestellt.
- Ich habe niemanden, mit dem ich auch in Geldangelegenheiten offen sprechen kann.
- Es ist sehr belastend, genügend zu verdienen, um für mich (und meine Familie) den derzeitigen Lebensstandard aufrecht zu erhalten.

Wenn mehr als eine Zustimmung erfolgt, sollten im Coachinggespräch Lösungsstrategien entwickelt werden.

✦ AUSGLEICH SCHAFFEN

Wenn man seinen Job nicht so ohne Weiteres „hinschmeißen“ kann, sollte man für gesunden Ausgleich im Privatleben sorgen. Eine gute Partnerschaft ist dabei ebenso wichtig wie Freunde. Bewegung, bewusste Ernährung, wenig Alkohol, keine Drogen sorgen für natürliches Wohlbefinden. Nicht zu vergessen: ausreichend Schlaf. Wer nicht abschalten kann, dem können autogenes Training, Meditation, Yoga, Chi Gong, Tai Chi, Atemübungen ebenso helfen wie professionelles Coaching: sich eine Stunde Zeit gönnen, um offen über seine Anliegen zu sprechen, Perspektivenwechsel vorzunehmen und Lösungen zu finden, um besser mit (derzeit) nicht veränderbaren Rahmenbedingungen umzugehen. Medikamentöse Therapie? So wenig wie möglich, aber so unterstützend wie notwendig.

Univ.-Prof. Dr. WOLFGANG LALOUSCHEK, MSc
Neurologe und systemischer Coach, Mediziner und Biologe; Geschäftsführer des Beratungsinstituts Medical Coaching und Med. Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien. www.medical-coaching.at; www.thetree.at



THOMAS J. NAGY, MSc
Systemischer Coach, Unternehmensberater und Fachbuchautor; Schwerpunkte: Burn-out-Prävention, Trauer-Gesprächsbegleitung und Autogenese. www.trauerweile.at; www.meisterklasse.at



Kontakt zu den Autoren:
www.enneagon.at; info@enneagon.at