



+ Forschungsnews aus München

Hat der Schreibtisch-Nachbar sprichwörtlich die Nase voll, zerbricht er sich den Kopf und hat viel um die Ohren, dann sollten Mitarbeiter und Chefs hellhörig werden. „Sprechen Menschen unbewusst über ihren Körper, ist das ein Warnzeichen“, sagt Peter Buchenau. Der Deutsche ist führender Experte für die Prävention von Stress- und Burnout-Syndromen und hat bereits sein drittes Buch darüber verfasst. Seine Erkenntnis: Die berufsbedingte Ausgebranntheit betrifft nicht mehr nur die Spitzenmanager. Besonders gefährdet: Freiberufler und ehrgeizige Angestellte.



PETER BUCHENAU aus Deutschland ist führender Experte für die Prävention von Stress- und Burnout-Syndromen. Seit 15 Jahren konzentriert sich der ehemalige Krisenmanager auf die Leistungssteigerung von Mitarbeitern in Unternehmen. Er hat in dieser Zeit drei Bücher zu diesem Thema auf den Markt gebracht.

Sie streben nach Perfektion - und scheitern an der Realität: Wenn sie ausfallen, kostet das die Wirtschaft Milliarden. Allein Italien musste im Jahr 2009 28 Milliarden Euro für Schäden aufbringen, die durch Stress verursacht wurden. Mehr Geld gibt in Europa nur noch Deutschland (45 Milliarden Euro) aus. Dabei können simple Verbesserungen im Job den Trend stoppen. Peter Buchenau war jüngst im TIS innovation park in Bozen zu Gast und erklärte, wie das gehen kann.

IN: Herr Buchenau, viele Menschen wissen ja, dass sie gestresst sind und dass Ihnen der Stress nicht gut tut. Warum tun sie trotzdem nichts dagegen?

PETER BUCHENAU: Man muss den Feind kennen, um ihn zu besiegen. Wichtig ist die Einsicht. Kennt man seinen inneren Schweinhund erst einmal, sollte man ihn jedoch nicht als Gegner, sondern als Freund sehen. Man sollte mit ihm umgehen, wie mit einem richtigen Hund. Heißt: der Mensch bestimmt, wann er Gassi geht und nicht der Hund.

Wie wird man seinem inneren Schweinhund Herr/Frau? Ich empfehle einen Stress-Regulierungsplan. Wichtig: Hinsetzen, ein Blatt nehmen und notieren, was

mich stresst. Damit stellt man schnell fest, wo die Stressfaktoren liegen. Dieser Prozess sollte über eine Woche laufen. Anschließend muss ich diese Stressoren in eine Reihenfolge bringen und sie klassifizieren, sprich, die Punkte herausfiltern, die mich am meisten stressen. Mit dem höchsten Stressor fange ich dann an. In der Regel geht der Mensch leider oft den Weg des geringsten Widerstandes. Beim Stressregulierungsplan muss man aber explizit mit der Priorität eins anfangen und angreifen.

Wie kann man einen Stressor angreifen?

Man muss sich die Frage stellen: Kann ich etwas verändern an dieser Situation? Wenn ja, dann muss ich das auch tun. Kann ich nichts verändern, sollte ich emotional orientiertes Coping anwenden, das heißt, mich selbst stärken, damit mir dieser Stressor nicht mehr so sehr stresst. Geeignet sind dafür Methoden zur geistigen Stärkung, etwa Yoga, Meditation oder Tai Chi.

Wie kann man den Arbeitsplatz „entstressen“? Sofortmaßnahmen wären:

- > Ein freundliches Arbeitsklima schaffen (Pflanzen, Licht).
- > Sitzungen und Gespräche ins Freie verlegen (Sauerstoff regt das Gehirn an und besonders im Winter gehen die Sitzungen damit besonders schnell).
- > Konsequentes Zeitmanagement (Schaffen Sie sich Pausen, die Sie auch in ihrer Agenda notieren, wie einen Termin).
- > Delegieren Sie!
- > Metakognitive Übungen (Bleistift zwischen die Zähne klemmen - damit lächeln sie auto-

matisch).

> Powernapping (den Kopf auf die Tischplatte legen oder sich im Bürostuhl zurücklehnen und kurz die Augen schließen - wie viele Studien belegen, steigert ein Nickerchen in der Mittagspause die Leistungsfähigkeit).

Warum ist es für Unternehmen klug, in Stress-Prävention zu investieren?

Diese Zahlen belegen, dass Unternehmen gut beraten sind, wenn sie heute schon mehr in der Stressprävention tun, als vom Gesetz gefordert wird. Gesunde, motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter tragen wesentlich zum Unternehmenserfolg bei. Denn nur wo Menschen frei sind von Stress und Angst vor Überforderung und Versagen, können sie ihr Potenzial entfalten.

Was sind Anzeichen für Stress?

Stress sorgt dauerhaft für Anspannung und erhöhten Adrenalinausstoß. Die Atmung wird flach, Körperfunktionen werden beeinträchtigt. Am leistungsfähigsten sind Menschen jedoch in ausgeglichenerem Zustand.

Und für Burnout?

Tritt ein Burnout-Syndrom auf, befindet sich der Betroffene psychisch und physisch in völliger Erschöpfung. Ängste, Depressionen, Konzentrationschwäche und viele weitere Einschränkungen begleiten das Syndrom.

Warum leiden immer mehr Menschen an dem Burnout-Syndrom?

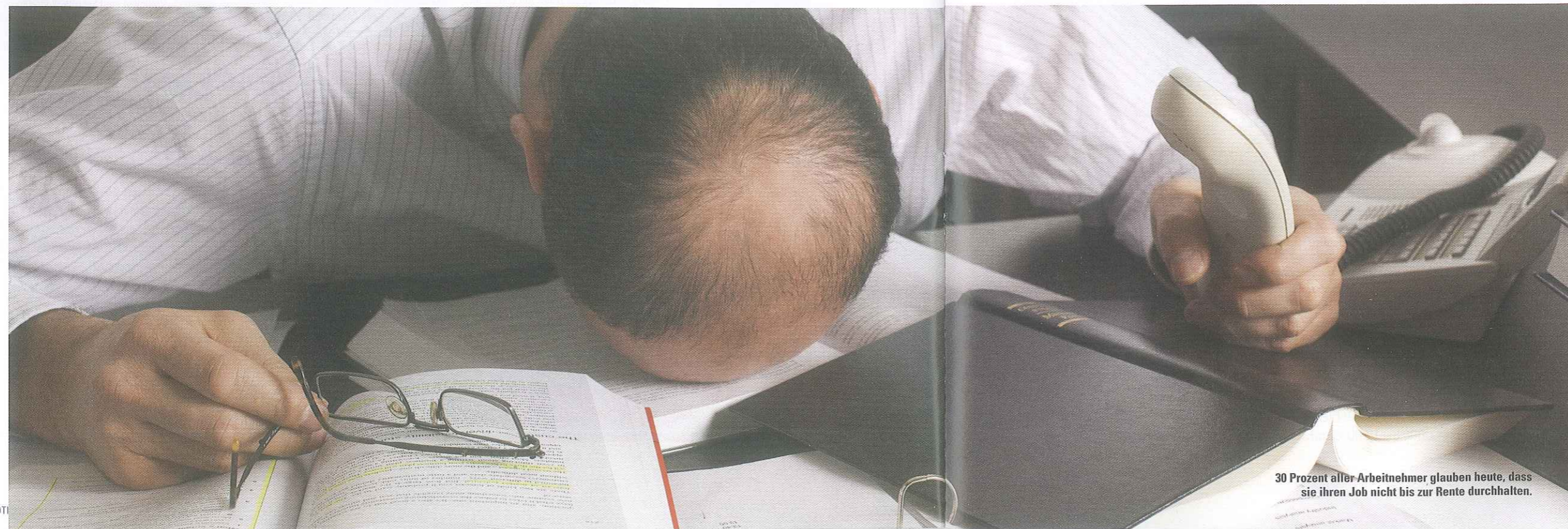
Die Welt verändert sich. Wir sind ständig erreichbar, suchen Selbstverwirklichung, sind aber

AUSGEBRANNT AM ARBEITSPLATZ

WENN ERFOLG MÜDE MACHT

Seit Januar 2011 sind die Unternehmen in Italien per Gesetz verpflichtet, die Stresssituationen am Arbeitsplatz zu bewerten. Wie das funktionieren kann und woran man gefährdete Mitarbeiter erkennt, hat sich IN von Burnout-Experten Peter Buchenau erklären lassen.

Von Martina Hofer



30 Prozent aller Arbeitnehmer glauben heute, dass sie ihren Job nicht bis zur Rente durchhalten.

KINDERWUNSCH:

Koffein bremst Eileiter aus
Wenn es bei Frauen mit dem Nachwuchs nicht klappt, könnte zu viel Kaffee daran schuld sein. Darauf deuten die Ergebnisse von Versuchen mit Mäusen hin. Der Wirkstoff im Kaffee (Koffein) wirkt im Allgemeinen anregend auf den Körper, steigert zum Beispiel Puls und Blutdruck. In den Eileitern aber bremst Koffein das Zusammenziehen der Muskulatur. Das beeinträchtigt den Weitertransport der Eizelle vom Eierstock in die Gebärmutter, wie US-Forscher an den Mäusen beobachten konnten. Koffein ist nicht nur in Kaffee enthalten, sondern steckt zum Beispiel auch in Schwarzem Tee, Cola, Energydrinks sowie (in geringen Mengen) in Kakao bzw. Schokolade.

ZÖLIAKIE:

Erhöhtes Risiko für Osteoporose
Menschen mit Zöliakie sind anfälliger für Osteoporose, melden britische Wissenschaftler. Die Patienten entwickeln 4,5-mal häufiger einen Knochenschwund als Menschen ohne Glutenunverträglichkeit. Insbesondere die Knochendichte im Bereich der Lendenwirbelsäule ist bei Zöliakie-Patienten im Vergleich zu Gesunden verringert. Dieser Zusammenhang soll nun genauer erforscht werden. Bei der Glutenunverträglichkeit reagiert der Körper überempfindlich auf das Getreide-Eiweiß Gluten. Die Erkrankung wird bei Kindern Zöliakie, bei Erwachsenen Sprue genannt.

Die Biologin und Medizinjournalistin Martina Feichter aus Mühlen in Taufers arbeitet seit vier Jahren beim Gesundheitsportal NetDoktor.de in München. IN liefert sie wöchentlich das Neueste aus der Gesundheitsforschung.
Weitere News unter www.netdoktor.de

SOS

10 Ersthelfer gegen Stress

- > Atme ruhig und tief
- > Denke an etwas Schönes
- > Gönn dir Pausen
- > Achte auf die Worte
- > Mache klare Aussagen
- > Ernähre dich gesund
- > Trainiere Körper und Geist
- > Delegiere
- > Schlafe dich aus
- > Verschenke ein Lächeln

Quelle: Peter Buchenau

zugleich an dem Ort, wo Globalisierung, Rationalisierung und Beschleunigung den stärksten Druck ausüben.

Jeder Mensch ist unterschiedlich belastbar. Wie kann ein Chef herausfinden, wo diese Belastungsgrenzen liegen?

Nur weil ich von der Arbeit gestresst bin, mit der mein Kollege vielleicht keine Probleme hat, heißt das nicht, dass ich deshalb ein schlechterer Mensch bin. Es bedeutet nur, dass ich andere Fähigkeiten und Kenntnisse habe. In diesen Situationen würde ich als Vorgesetzter schauen: Wo hat dieser „gestresste“ Mitarbeiter seine Stärken, wo kann ich ihn einsetzen, damit er sich wohler fühlt. Auch der Mitarbeiter selbst kann die Initiative ergreifen und den Chef auf Alternativen ansprechen, wenn er sich nicht wohl fühlt.

Wo liegt die Grenze zwischen Stress und Faulheit?

Menschen, die von Lockerheit in Faulheit verfallen, findet man überall. Die Kunst besteht darin, den Mitarbeiter zu testen, z.B. indem man ihm verantwortungsvolle Aufgaben überträgt und abwartet, wie er damit umgeht. Der Vorgesetzte sollte also Fingerspitzengefühl haben und sehen, ob der Stress die Mitarbeiter anspricht oder auf Dauer auslaugt. Man kann das ruhig über einige Monate probieren. Wir sprechen in diesem Fall nicht von Stressproduktion, sondern von Stressregulierung.

Stress ist auch ein Phänomen, das wir aus der Freizeit kennen. Haben Sie einen Tipp, wie man am Wochenende abschalten kann?

Ich bin vor Jahren einen Deal mit meiner Frau eingegangen. Wenn sie mich am Wochenende bei der Arbeit erwischt, muss ich eine Strafe bezahlen. Das funktioniert sehr gut.

Und wie verbannt man privaten Stress?

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für den Partner, Freunde und Kinder, weichen Sie keinen Diskussionen aus, stellen Sie sich, hören Sie zu und machen Sie klare Ansagen. Notfalls: brechen Sie aus dem Alltag aus, tun Sie etwas Spontanes.



2007: Sänger Robbie Williams sagt nach einem Burnout seine ganze Tournee ab.



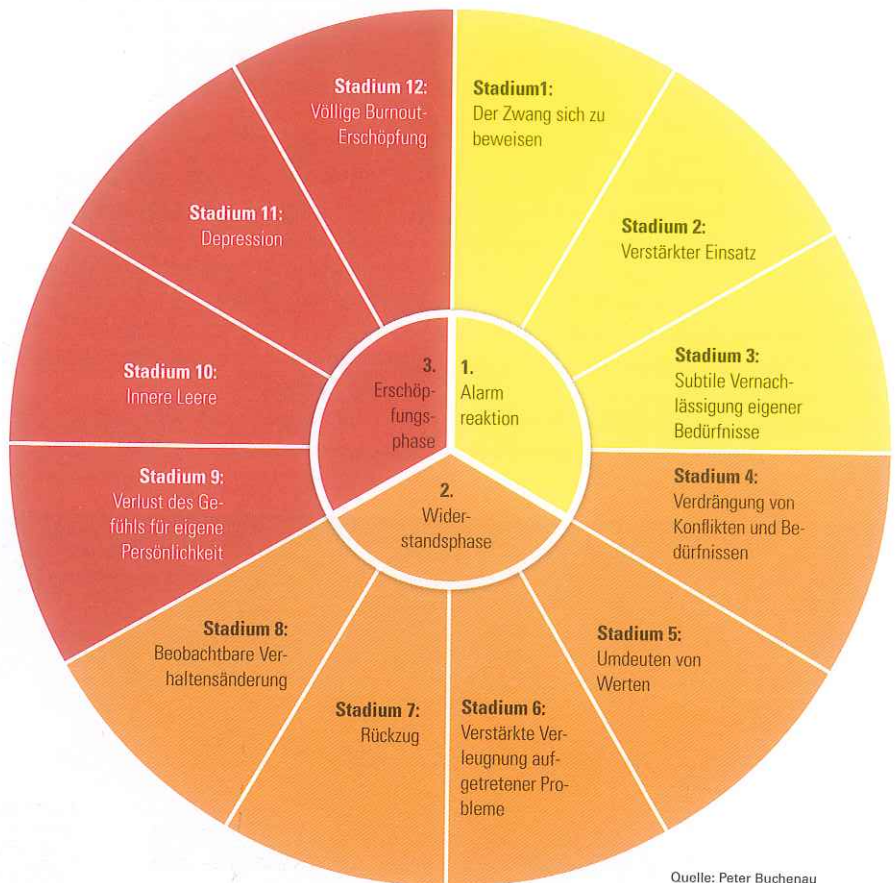
2004: Skispringer Sven Hannawald kommt in eine psychiatrische Klinik. Diagnose: Burnout-Syndrom.



2001: Superstar Mariah Carey lässt sich in eine Klinik einweisen - Grund: Erschöpfung

Fotos: lapresse

12 Stadien zum Burnout



Quelle: Peter Buchenau

Was tun, wenn die Arbeit den nächtlichen Schlaf raubt?

Wenn ich nachts nicht einschlafen kann, nutze ich Jin Shin Jyutsu* oder ich halte jeden meiner Finger drei Minuten lang. Das beruhigt ungem. In der Regel schlafe ich nach spätestens 15 Minuten ein. Eine weitere Möglichkeit bietet die Magnetfeldmatratze (1.000 bis 1.500 Euro).

Sie versetzt den Schlafenden in Schwingungen und löst Blockaden. Ich kenne niemand, der es darauf länger als fünfzehn Minuten ausgehalten hat, ohne einzuschlafen. ☹

* Jin Shin Jyutsu ist eine japanische Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie und zum Lösen von Energieblockaden im Körper.