

Kürzer, aber häufiger Urlaub machen: Vorbeugung gegen chronische Erschöpfung und Burn-out

Nur Abschalten bringt Erholung

Von Rosa Eder-Kornfeld

■ Handy und Computer sollten im Urlaub nur eine Nebenrolle spielen.

Wien. Abgespannt, ausgelaugt, erschöpft – mit einem Wort: urlaubsreif. Wenn man sich unter der arbeitenden Bevölkerung so umhört, entsteht der Eindruck, dass sich manche das ganze Jahr über in diesem Zustand befinden. Doch noch nie hatte man als Angestellter in Österreich so viel Freizeit. Von einer 40-Stunden-Woche und mindestens fünf Wochen bezahlten Urlaub konnten unsere Großeltern nur träumen. Dazu kommen diverse gesetzliche Feiertage, bei deren geschickter Ausnutzung man sich das eine oder andere verlängerte Wochenende gönnen kann. Dennoch klagen immer mehr Menschen über chronische Erschöpfung.

Erholungsphasen einbauen. Schafft man das nicht, entsteht ein akkumuliertes Erholungsdefizit. Außerdem sind die Österreicher fleißig und machen viele Überstunden.“

Es einfach mal sein lassen fällt vielen Chefs schwer

Dass es dann in der Freizeit nicht gelingt, abzuschalten und Energie zu tanken, liegt nach Ansicht Blasches, der sich auf Biofeedback spezialisiert hat, auch an Handy und Computer. Blasche: „Die neuen Medien fesseln einen fast die ganze Zeit. Man ist ständig erreichbar, am Abend werden noch Mails beantwortet, oder man geht schnell noch auf Facebook. Das ist mentale Dauerbeanspruchung und keine wirkliche Erholung. Und wenn ich nicht wirklich ganz erholt bin, muss ich mich in der Arbeit noch mehr anstrengen.“

Viele Menschen in verantwortungsvollen Positionen können es aber nicht einmal im Urlaub sein lassen und checken laufend ihre Firmen-Mails oder stehen mit dem Büro in Verbindung. Das hält Blasche für bedenklich: „Es muss möglich sein, dass man zumindest ein paar Tage darauf verzichtet und einen Rollenwechsel vom Manager zum Partner, Ehemann oder Vater vollzieht.“

Und auch die Arbeitgeber sollten sich bewusst machen, dass Mitarbeiter, die in ein volles



Mit Handy am Strand: Für viele schon eine Selbstverständlichkeit. Foto: Corbis

Burn-out schlittern, ein halbes Jahr nicht einsatzfähig sind. „Die Leute sind dann weg vom Fenster“, warnt Blasche. Sein Plädoyer: Dafür sorgen, dass es nicht so weit kommt. Kontraproduktiv sei auch, wenn ein Haufen ungeöffneter Post und eine ellenlange To-Do-Liste auf den zurückgekehrten Urlauber wartet.

Urlaubsdauer hat keinen Einfluss auf Erholungseffekt

Wie sieht nun der optimale Urlaub aus: Durchgeplant vom ersten bis zum letzten Tag oder Dolce far niente? Blasche: „Ich halte es für wichtig, ein bisschen Struktur

oder Rhythmus einzubauen. Aber zuerst sollte man in sich hineinhorchen und sich fragen: Was ist gut für mich? Wonach ist mir? Das haben viele verlernt.“

Dass ein Erholungseffekt erst nach mindestens zwei Wochen Urlaub eintritt, ist eine Mär. Blasche: „Es gibt Untersuchungen, wonach die Urlaubsdauer keinen Einfluss auf den Erholungseffekt hat. In den ersten paar Tagen passiert nämlich psychisch und körperlich am meisten. Der Stress fällt ab, die Laune hebt sich, der Blutdruck sinkt. Wir sprechen hier aber von ‚gesunden‘ Menschen. Wer schon ein Burn-out

hat, kriegt das mit ein paar Tagen Urlaub nicht weg.“

Gegen einen dreiwöchigen Urlaub spreche aber natürlich nichts, allerdings gehe es bei einer längeren Auszeit um mehr als Erholung. „Da ist dann Zeit, um über sein Leben zu reflektieren“, sagt Blasche.

Als Vorbeugung gegen chronische Erschöpfung und Burn-out rät er zu häufigeren, dafür aber kürzeren Urlaube. Auf jeden Fall zu empfehlen seien körperliche Aktivitäten – damit halte der Erholungseffekt, der normalerweise zwei bis drei Wochen spürbar ist, deutlich länger an. ■

KARRIERE & MANAGEMENT

Der Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut Gerhard Blasche hat eine Erklärung dafür: „Das hat sicherlich damit zu tun, dass sich die Arbeitsintensität erhöht hat. Die Betriebe schauen, dass die einzelnen Arbeitnehmer gut ausgelastet sind. Früher gab es Leerläufe, und es war noch Zeit für Pausen. Eigentlich müsste man schon in die Arbeitszeit Er-

Karrieren

AMA Marketing: Manuela Göll (36) folgte mit 1. November Hermine Hackl, die als Direktorin zum Biosphärenpark Wiener Wald wechselte, als Pressesprecherin der AMA Marketing GesmbH. Die Waldviertlerin absolvierte nach ihrem Studium an der Universität für Bodenkultur den Universitätslehrgang für Werbung und Verkauf an der WU Wien. 2001 wechselte Göll in die Landwirtschaftskammer Niederösterreich. 2007 wurde sie Chefredakteurin der Monatszeitschrift „Die Landwirtschaft“.

Huawei: Catharina Rieder (35) ist neue Kommunikationsleiterin bei Huawei Österreich und

zeichnet für interne und externe Kommunikation des Telekom-Unternehmens verantwortlich. Die Wienerin begann ihre Berufslaufbahn in der Hotellerie und Luftfahrtindustrie und wechselte nach zwei Studien in die Agenturszene. In den letzten acht Jahren war Rieder Werbe- und Kommunikationsleiterin bei Tele2 Österreich.

CMS Reich-Rohrwig Hainz: Dieter Zandler (31) verstärkt das Transaktionsteam der Anwaltssozietät CMS Reich-Rohrwig Hainz. Der Jurist ist auf die Bereiche Mergers & Acquisitions sowie Übernahme- und Kartellrecht spezialisiert. ■



Manuela Göll spricht für die AMA Marketing. Foto: AMA Marketing



Dieter Zandler ist auf Übernahmen spezialisiert. Foto: CMS RRH

Schlechte Führung ist großes Problem für Unternehmen

Wien. (apa/sf) 95 Prozent der Unternehmen beobachten schlechte Führung, aber nur die Hälfte schätzt die von ihnen gesetzten Maßnahmen als erfolgreich ein. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Karmasin Motivforschung im Auftrag der Beratungsfirma Train Consulting, für die 362 Chefs von Unternehmen ab 150 Mitarbeitern in Österreich befragt wurden. „Die Ursache für fast jedes Problem in Unternehmen ist schlechte Führung“, sagt Train-Consulting-Geschäftsführerin Ruth Seliger.

Unklare Ziele als Ursache

Jedes dritte befragte Unternehmen beobachtet Führungsprobleme sogar häufig oder sehr häufig. Als Ursachen werden fehlendes Feedback, mangelnde Kommunikation und nicht ausreichend klar definierte Ziele angegeben. „Schlechte Führung wird noch immer meistens mit der Minderqualifizierung der Führungskräfte verbunden – anstatt die Ursache in der Unternehmensstruktur und -kultur selbst zu suchen“, sagt Seliger.

Drei Viertel der Maßnahmen kommen dabei aus dem Bereich Aus- und Weiterbildung, obwohl die befragten Unternehmen selbst andere Interventionen für erfolgversprechender halten. ■

Veranstaltungs-Tipps

Führungskräfte-Workshop: Veränderung macht Lust

Firmenfusionen, Burn-Outs, Änderungen im Familiengefüge: Veränderungen sind Teil unseres Lebens. Das Unbekannte dahinter macht vielen Angst. Gerade Führungskräfte sind in diesem Umfeld gefordert, auf Änderungen zu reagieren, Änderungen zu initiieren und gleichzeitig das Umfeld für ihr Personal zu stabilisieren.

Wie mit dem Thema Veränderung lustvoll umgegangen werden kann, das lehrt ein Führungskräfte-Workshop, der am 29. November vom Trainings- und Beratungsinstitut Future organisiert wird. Vortragende sind der Seelsorger Helmut Schüller und die Unternehmensberaterin Wilhelmine Goldmann (Ex-Postbus AG und ÖBB-Personenverkehr-Vorstand). Neben Vorträgen samt Diskussion sind die Teilnehmer eingeladen, sich in Workshops aktiv mit Veränderungsfragen auseinander zu setzen.

Die Veranstaltung findet von 18-22.00 Uhr in der Raiffeisen Zentralbank, Am Stadtpark 9, 1030 Wien statt. Anmeldung unter office@future.at oder 05224/52076. Kosten: 75 Euro.

Wie gehen Personaler richtig mit Social Media um?

Xing, Facebook, Twitter, kununu & Co sind die zukünftigen Spielfelder für die zielgerichtete Ansprache der High-Potentials oder

Praktikanten von Morgen. Das Business-Circle-Fachseminar „Social Media für Personaler“ lehrt Best Practices, Dos & Don'ts im Umgang mit dem Web 2.0 und der Kommunikation mit der Generation Y. Termin: 15. November Hotel Hilton, Am Stadtpark 1, 1030 Wien, Preis: 799 Euro; anmeldung@businesscircle.at.

ARS-Jahrestagung: Neues im Steuerrecht 2012

Neue Gesetze und Verordnungen sowie die Judikatur von EuGH, VwGH und UFS machen es immer schwieriger, den Überblick im Steuerrecht zu behalten. Im Rahmen der ARS-Jahrestagung „Steuerrecht 2012“ erhalten die Teilnehmer alle Neuerungen & Änderungen von Experten aus der Finanz- und Steuerpraxis. Termin: 13.-14. Dezember, Akademie für Recht, Steuern und Wirtschaft, Schallautzerstraße 4, 1010 Wien. Preis: 890 Euro, office@ars.at.

Themenabend zur Väterkarenz

Am 22. November ab 16.45h zieht das abz* austria Resümee über die Erfolgsbilanz der Väterkarenz. Väter berichten in der Veranstaltung für Führungskräfte und Personaler über ihre Erfahrungen; es folgen Unternehmensbeispiele und ein Diskurscafé. Microsoft Österreich, Am Euro Platz 3, 1120 Wien. vaeterkarenz@abzaustria.at