

Was tun gegen Stress und Burn-out?

Expertinnen-Tipps aus erster Hand

Dagmar Deixelberger-Fritz begeisterte kürzlich das zahlreich erschienene Publikum in der Wirtschaftskammer Tirol mit einem Vortrag über Stress und Burn-out. Sie ging auf menschliche Bedürfnisse, Rhythmen des Körpers und des Lebens, Arbeitsplatzgegebenheiten sowie Zahlen, Daten und Fakten rund um Stress und Burn-out ein. Wichtige Erkenntnis: Es gibt keine klassische Burn-out-Persönlichkeit. Neben den (Warn-)Symptomen, Auswirkungen im beruflichen Umfeld und körperlicher Erschöpfung wurde sehr intensiv auf das Thema Prävention eingegangen. In Unternehmen ist ein vorsorgliches Gesundheitsmanagement ratsam, denn die Aufklärung der Führungskräfte und Mitarbeiter sowie begleitender Vorsorgemaßnahmen steht in keinem finanziellen Verhältnis zu jenen Kosten, die entstehen, wenn ein Mitarbeiter tatsächlich ausfällt. Laut Statistik werden 2020 psychische Erkrankungen an zweiter Stelle des Krankenstandsrankings liegen.

Im Gleichgewicht bleiben

Deixelberger-Fritz vermittelte den Unterneh-



Ing. Katharina Haderer, Dr. Dagmar Deixelberger-Fritz (Foto: FIW)

merinnen die „stressbedingte Entspannungsstörung“ als einen Stuhl mit vier Beinen. Wird an einem der Sesselbeine gesägt, so ist keine Stabilität mehr gewährleistet. Bei Menschen sind diese vier Stuhlbeine Job, Person, soziales Umfeld/soziale Erholung und Gesellschaft. Erst wenn alle Beine gleich lang sind, befinden wir uns im Flow-alles fließt und ist im Einklang, so die Expertin. Fazit: Je höher das Stresslevel wird, desto höher sollte auch die Dauer der Entspannung gestaltet werden.