



**Wenn die Arbeit zur dauerhaften Überlastung führt, drohen gesundheitliche Schäden. Sowohl Mitarbeiter, als auch das Unternehmen leiden darunter und Kollegen müssen Ausfälle kompensieren.**



uns für die Strapazen belohnen und neue Energie geben. Nur lässt sich unser Energiekonto nicht mit Pommes, Currywurst oder Schokoriegeln auffüllen. Natürlich ist es in Ordnung, sich auch hin und wieder mit Schokolade zu belohnen. Insgesamt muss bei unserer Ernährung aber die Qualität stimmen: Vollkorn statt Weißmehl und Obst statt Kuchen.

In Phasen mit viel Stress ist es besonders bedeutsam, die geeigneten Quellen für Kohlenhydrate auszuwählen. Sie sind der Brennstoff für alle Nervenzellen, die fast ausnahmslos hieraus ihre Energie beziehen. Damit eine dauerhafte Versorgung unseres Gehirns mit seinen 100 Milliarden Nervenzellen gewährleistet ist, müssen die Voraussetzungen für konstanten Energie-Nachschub erfüllt sein. Durch unsere Mahlzeiten entscheidet sich, ob dieser Vorgang gelingen kann. So genannte „schnelle“ Kohlenhydrate aus Weißmehl, weißem Reis (außer Basmati), Kartoffeln und Süßigkeiten führen häufig erst zu einem schnellen Blutzuckeranstieg mit einem durch das Hormon Insulin nachfolgend ausgelöstem Unterzucker. Ist der Blutzuckerspiegel erst einmal im Keller, bekommen wir Hunger auf Süßes und es folgt der Griff zu Schokoriegel und Co. beinahe unausweichlich. Eine geeignete Präventiv-Strategie ver-



hindert also schon die Entstehung des Unterzuckers. Wichtigster Baustein sind hierbei die „langsamen“ Kohlenhydrate bzw. Kohlenhydrat-Quellen. Sie verhindern einen zu raschen Blutzuckeranstieg und sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel. Vereinfacht ausgedrückt wirken sich Ballaststoffe (wie in Vollkorn) positiv aus oder die Kombination aus Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten wie sie beispielsweise in Hülsenfrüchten vorkommt. „Schnelle“ Kohlenhydrate haben einen weiteren Nachteil, der gerade im Akut-Stress negativ ins Gewicht fällt: sie erhöhen den Level an Stresshormonen und den Cortisol-Anteil im Blut. Die nachteiligen Auswirkungen: Neigung zu Infektionen, Vergrößerung des Osteoporose-Risikos und Aufbau von Bauch-Fett.

### **Bewegen Sie sich regelmäßig**

Wenn unsere steinzeitlichen Vorfahren einem Säbelzähntiger über den Weg liefen, wurden sie innerhalb weniger Sekunden durch unser Stress-System auf Kämpfen oder Fliehen vorbereitet. Auch wenn wir es heute nicht mehr mit wilden Tieren zu tun haben, werden durch Termindruck oder Ärger mit dem Partner, dem Chef oder

gebaut, dass er kurzzeitig über seine Grenzen hinausgehen kann. Jeder von Ihnen kennt das Gefühl etwas Besonders geleistet zu haben. Sie fühlen sich wohl dabei und sind hinterher meist stolz auf das in der Überlastung Geleistete. Sehen Sie Licht am Horizont, dann spricht die Stressforschung von Überlastung und nicht von Stress. Also dann, wenn der Vorgang, die Tätigkeit oder die Aufgabe für Sie absehbar und kalkulierbar ist. Dieser Vorgang ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Zum Beispiel fühlt sich ein Marathonläufer nach 20 km überhaupt nicht überlastet, aber der übergewichtige Mensch, der Schwierigkeiten hat, zwei Stockwerke hochzusteigen, mit Sicherheit. Für den einen ist es keine Überlastung, für den anderen ist es Stress.

### Echter Stress

Echten Stress hat ein Mensch, der dauerhaft zu viel Arbeit, zu viele Aufgaben, zu viele Sorgen hat. Es gibt unzählige Definitionen von Stress und leider ist eine Eindeutigkeit oder eine Norm bis heute nicht gegeben. Stress ist individuell, unberechenbar, nicht greifbar. Es gibt kein Allheilmittel dagegen, da jeder Mensch Stress anders empfindet und somit auch die Vorbeuge- und Behandlungsmaßnahmen unterschiedlich sind.

Nachfolgende Definition von Stress gilt als richtungsweisend:



einem Mitarbeiter die gleichen Reaktionen hervorgerufen. Es handelt sich dabei nicht um lebensbedrohliche Ereignisse, aber in ihrer Summe sind sie ebenfalls bedeutsam. Während vor 50.000 Jahren die ausgeschütteten Hormone und die vermehrt bereit gestellte Energie in Form von Zucker und Fetten im Blut durch Aktivität (Kampf oder Flucht) abgebaut wurden, unterbleibt dieser Vorgang heute meist. Wir „vergiften“ uns deshalb mit den für den Kampf bereitgestellten körpereigenen Stimulantien.

Die aufgebaute Spannung verkörpert (!) sich dann in Verspannungen des Nackens und Rückens. Viele Rückenbeschwerden sind psychosomatisch und entspringen einer emotionalen Belastung. Regelmäßige Bewegung ist die beste Möglichkeit, hier entgegen zu wirken. „Der Körper braucht aktiven Ausgleich zur Alltagshektik“, so Uwe Dresel, Sportexperte der DAK. „Sport hilft, Stress besser zu bewältigen“. Vermeiden Sie aber eine Überforderung. Neben der Höchstleistung im Beruf auch noch im Sport alles geben zu wollen, leert das Energiekonto auf Dauer. Gesunde Bewegung und Sport sind wirksame Beiträge, um mit Stress umzugehen. Bewegung baut die Stresshormone Adrenalin und Cortisol sowie Spannungen ab und macht resistenter gegen Stress. Außerdem fördert es das

„Stress ist heute die allgemeine Bezeichnung für körperliche und seelische Reaktionen auf äußere oder innere Reize, die wir Menschen als anregend oder belastend empfinden. Stress ist das Bestreben des Körpers, nach einem irritierenden Reiz so schnell wie möglich wieder ins Gleichgewicht zu kommen“. (Schweizer Institut für Stressforschung, 2005) Die Verwaltungsberufsgenossenschaft hat diesbezüglich auch eine eigene mathematische Formel aufgestellt.

Diese einfache Rechenformel zeigt, je mehr eigene Möglichkeiten Sie haben, je mehr Unterstützung Sie intern und extern bekommen und je mehr Faktoren Sie zur Stressbewältigung unter dem Bruchstrich einsetzen, desto geringer ist Ihr Stressfaktor.

### Burnout

Als letzte Stufe des Stresses tritt das sogenannte Burnout auf. Nun hilft keine Medizin und Prävention mehr; jetzt muss eine langfristige Auszeit unter professioneller Begleitung her. Ohne fremde Hilfe können Sie der Burnout-Spirale nicht entkommen. Die Wiedereingliederung eines Burnout-Klienten zurück in die Arbeitswelt ist sehr aufwendig. Meist gelingt das erst nach einem Jahr Auszeit, oft auch gar nicht. Nach einer Studie der Freiburger Unternehmensgruppe Saaman haben 45 Prozent von 10.000 befragten Managern Burnout-Symptome.



Glücks- und Selbstwertgefühl im Körper. Dabei ist es wichtig, eine Form der Bewegung zu wählen, die nicht noch zusätzlichen Stress verursacht. Wählen Sie daher eine Sportart, die Ihnen Spaß macht oder welche Sie immer und überall ausüben können.

### Setzen Sie Prioritäten

Sie stehen immer unter Strom und fühlen sich gestresst? Verantwortlich dafür ist oft das viel gepriesene Multitasking: Die Mutter, die gleichzeitig kocht, Vokabeln abfragt und beim Basteln hilft. Der Manager, der während des Telefonierens seine Mails checkt und nebenbei Briefe unterschreibt und das nächste Meeting vorbereitet. Dahinter steht der Anspruch, die verfügbare Zeit optimal auszunutzen. Doch Zeit hat man nur, wenn man sich auch die Zeit nimmt. Prioritäten sorgen dafür, dass Sie wissen, auf welche Aufgaben Sie sich konzentrieren und wie Sie Ihre verfügbaren Kräfte einsetzen. Überlegen Sie: Was ist wirklich wichtig? Was ist dringend? Was ist zeitlich terminiert und muss bald erledigt werden? Konzentrieren Sie sich erst einmal auf die Aufgaben, die sowohl wichtig als auch dringend sind. Vor allem unterscheiden Sie nicht zwischen Job und

Die gebräuchlichste Definition von Burnout stammt von Maslach & Jackson: „Burnout ist ein Syndrom der emotionalen Erschöpfung, der Depersonalisation und der reduzierten persönlichen Leistung, das bei Individuen auftreten kann, die auf irgendeine Art mit Leuten arbeiten oder von Leuten beeinflusst werden“.

Burnout entsteht nicht in Tagen oder Wochen. Burnout entwickelt sich über Monate bis hin zu mehreren Jahren. Das Symptom steigert sich stufenweise mit physischen, emotionalen und mentalen Erschöpfungszuständen. Dabei kann es immer wieder zu zwischenzeitlicher Besserung und Erholung kommen. Der fließende Übergang von der normalen Erschöpfung über den Stress zu den ersten Stadien des Burnouts wird oft nicht erkannt, sondern als „normale“ Entwicklung akzeptiert. Reagiert der Betroffene in diesem Zustand nicht auf die Signale, die sein Körper ihm permanent mitteilt und ändert der Klient seine inneren oder äußeren Einfluss- und Stressfaktoren nicht, besteht die Gefahr einer sehr ernsten Erkrankung. Diese Signale können dauerhafte Niedergeschlagenheit, Ermüdung, Lustlosigkeit aber auch Verspannungen und Kopfschmerzen sein. Meist kommt es zu einer kreisförmigen, gegenseitigen Verstärkung der einzelnen Komponenten.



Familie. Beides gehört heute zusammen und eine einzelne Betrachtung ist nicht mehr zulässig.

Schaffen Sie Ordnung und Überblick bei der Arbeit: Die Ursachen für Stress und Müdigkeit können auch aus der Unsicherheit entstehen, die aus einem Mangel an Überblick resultiert. Halten Sie deshalb Ordnung. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Arbeitsplatz übersichtlich ist, Sie alles finden, sich jeweils nur mit einem Vorgang beschäftigen und so den Überblick für die nächsten Aufgaben behalten können. Um Stress zu vermeiden, bedarf es einer gründlichen Vorbereitung. Dies gilt für Ihren Beruf, aber auch für Ihr Privatleben. Sorgen Sie dafür, dass Sie die Kenntnisse und Fertigkeiten haben, die Sie bei Ihrer Arbeit brauchen.

### Schlafen Sie ausreichend

Wer morgens gut ausgeschlafen aufwacht, geht ausgeruht und mit mehr Energie in den Tag. Doch wie viel Schlaf brauchen wir? Sechs, sieben oder acht Stunden? Es gibt hierfür keine festen Regeln. Für gesunden und erholsamen Schlaf ist ein förderliches Umfeld unverzichtbar. Die richtige Temperatur, Beleuchtung und Ruhe

### Burnout verbrennt Geld und Menschen

Leider ist Burnout in den meisten Firmen ein Tabuthema – die Dunkelziffer ist groß. Betroffene Arbeitnehmer und Führungskräfte schieben oft andere Begründungen für ihren Ausfall vor – aus Angst vor negativen Folgen, wie zum Beispiel den Verlust des Arbeitsplatzes. Oder einfach weil man sich sein Problem nicht eingestehen will. Zum Wohle aller Beteiligten muss deshalb ein Umdenken stattfinden! Wen kann es treffen? Theoretisch sind alle Menschen gefährdet, die nicht auf die Signale des Körpers achten. Vorwiegend trifft es einsatzbereite und engagierte Mitarbeiter, Führungskräfte und Selbstständige. Meist werden diese von Vorgesetzten geschätzt, von Kollegen bewundert, vielleicht auch beneidet. Mein Tipp: Als verantwortlicher Manager und Unternehmer sollten Sie deshalb nicht nur auf Ihre Mitarbeiter, sondern auch auf sich selbst achten. ■

#### PETER BUCHENAU

ist mehrfach ausgezeichnete Führungsquersender, Geschäftsführer der eibe AG, Keynote-Speaker, Autor, Kabarettist, Dozent an der Hochschule Karlsruhe und Referent an der Hochschule St. Gallen. Seinen Karriereweg startete Buchenau als Führungskraft bei internationalen Konzernen. 2002 gründete er in der Schweiz das Beratungsunternehmen The Right Way. 2007 folgte die Niederlassung in Deutschland.



machen den Schlaf angenehm. Idealerweise sollten Sie sich eine Schlafroutine aneignen, also zur gleichen Zeit ins Bett gehen und zur gleichen Zeit aufstehen. Ihre innere Uhr stabilisiert sich und Sie schlafen viel entspannter.

Allerdings ist es gerade in stressigen Zeiten schwieriger, gut zu schlafen. Zum ohnehin bestehenden Druck kommt dann noch der Stress der unbefriedigenden Nachtruhe hinzu. Sei es, dass es nicht gelingen will, einzuschlafen, sei es, dass man nachts häufig aufwacht oder morgens schon in aller Herrgottsfrühe wach wird. Ausgerechnet dann, wenn Erholung besonders wichtig wäre, klappt es nicht mit ruhigem Schlaf. Mangelnder Schlaf ist bei allen Störfällen des Körpers eine mögliche Quelle des Übels. Und gerade für Menschen in stressigen Jobs ist Schlafmangel häufig als Problem vorhanden.

**Fazit:** Burnout- oder Stressprävention ist eigentlich ganz einfach. Tipps gibt es überall und die Zeit diese anzuwenden sollten Sie sich nehmen. Den meisten gesundheitlichen Belastungen und den daraus resultierenden Erkrankungen können Sie positiv entgegen wirken. Die vorstehenden 10 Ersthelfer sind der Anfang. Sie, ja Sie, Sie müssen es einfach nur tun.