

## BURNOUT-PRÄVENTION

Viele reagieren zu spät,  
dann erwischt es sie voll!

Thomas J. Nagy

**Woran liegt es, dass sich immer mehr Unternehmer ausgebrannt fühlen?**

Natürlich waren die vergangenen beiden Jahre wirtschaftlich sehr angespannt, doch weiß man, dass vor allem die eigenen negativen Einstellungen zum Burnout führen können: Perfektionismus; das Gefühl, nicht sein Bestes gegeben zu haben; selbst der beste Mitarbeiter sein zu müssen; 24 Stunden Unternehmer sein zu müssen ... All das bringt Unternehmer ins Ungleichgewicht und somit ins Burnout

**Woran erkennt man frühzeitig eine Burnout-Gefährdung?**

Burnout maskiert sich zu Beginn hinter besonders hohem Engagement. Später dann bleibt immer weniger Zeit für Freizeit, Familie und Freunde. Kommen dann Existenzängste, Frustration, Misserfolge hinzu, geht die Energie mehr und mehr verloren. Zunächst leugnen Betroffene das noch, später dann können sie kaum noch konstruktiv arbeiten. Ihre Wahrnehmung engt sich ein, sie fühlen sich oft in ausweglosen Situationen.

**TIPP:** Kostenloser Burnout-Präventionstest: [www.enneagon.at](http://www.enneagon.at)

**Wie kann man Burnout-Opfern konkret helfen?**

Leider wird Hilfe oft erst dann gesucht, wenn der Leidensdruck schon sehr groß ist. Da ist es wichtig, die Probleme von anderen Standpunkten aus zu betrachten.

Ein Perspektivenwechsel zeigt oft ungeahnte Lösungschancen. Ideal wäre auch eine berufliche Auszeit, doch ist das schwierig, wenn die Existenz des Unternehmens gefährdet erscheint. Ich versuche daher, auf der einen Seite meine Klienten bei der Entspannung zu unterstützen und auf der anderen Seite, die dabei gewonnenen Energien für neue Lösungsansätze zu nutzen. Auf diese Weise kommen sie allmählich wieder in Balance.

**Hätten Sie einen konkreten Tipp für Leser, die sich gerade jetzt ausgebrannt fühlen?**

Gern. Wo fühlen Sie das Ausgebranntsein? Erleben Sie sich dabei in einer konkreten Situation? Was hören oder sehen Sie da? Stellen Sie sich jetzt vor, sie würden dieser Situation anders - voll Energie und Entschlossenheit begegnen. Was würde sich da ändern? Wie könnten Sie die Situation erfolgreich lösen? Was bräuchten Sie, um dieses Mehr an Energie zu erhalten? Was wäre der erste Schritt dort hin? Was könnten Sie tun? Was wollen Sie tun? Was werden Sie tun? Und wer könnte Sie dabei unterstützen? Wie und wo fühlt es sich an, auf diese Weise besser mit der Situation umzugehen. Spüren Sie den Unterschied?

**TIPP:** Lehrgang „Coaching am Rande des Burnout“ ab 30. September 2010 am WIFI Wien. - [www.wifiwien.at](http://www.wifiwien.at)



Das Interview wurde geführt von Günther Triembacher, Geschäftsstellenleiter.



Thomas J. Nagy

Studium an der Wirtschaftsuniversität Wien (Werbung) und an der Europäischen Ausbildungsakademie (Systemisches Coaching). Unternehmensberater, Lebens- und Sozialberater, Buchautor: „Coaching am Rande des Burnout“

Schwerpunkte und Tätigkeitsfelder:

- \* Burnout-Prävention
- \* Trauerbegleitung
- \* Begleitung von chronisch Kranken und deren Angehörigen
- \* Altersdepression und Demenz
- \* Wissenschaftliche Aufbereitung von Coaching-Themen

Kontakt:  
NAGY´s Institut für Autogenese  
Josef-Brenner-Straße 6  
3400 Klosterneuburg  
T 0664 / 840 53 40  
E [nagy@immer.at](mailto:nagy@immer.at)  
W [www.immer.at](http://www.immer.at)