

KOMMENTAR

THOMAS J. NAGY ist Unternehmens- und Lebensberater sowie Fachbuchautor (Coaching am Rande des Burnout). In seinem Institut „NATURamente“ bietet er Stress-Präventionsprogramme sowie Betriebliche Gesundheitsförderung an. Kontakt: www.naturamente.at Mobil: 0664/840 53 40

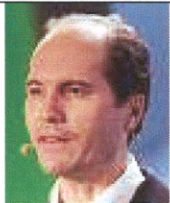


Foto: Florian Wieser

Erfolgreich sein, leistungsfähig bleiben

Burnout ist out – zu unspezifisch, zu inflationär, zu sehr Mode – und dennoch voll im Trend. Es geht vielmehr um die Identifikation der Stress-Ursachen, um Dauerbelastung zu vermeiden oder wirkungsvoll zu bekämpfen. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, in der der Erfolg wichtig ist. Das ist gut, doch darf dabei der Mensch nicht auf der Strecke bleiben. Umso wichtiger ist jede Initiative, um UnternehmerInnen dabei zu unterstützen. Seit Anfang März wird eine durch WKÖ und AUA geförderte Präventionsberatung angeboten, die auf reges Interesse stößt. Als erstes werden Belastungstest durchgeführt, die Herzratenvariabilität gemessen und Stressoren identifiziert. In der Folgeberatung gibt es Einzel- und Gruppencoachings sowie Themenberatungen (Zeitmanagement, Finanzen ...). Und was sind die Ergebnisse? Bei der HRV-Messung zeigt sich, dass 70% derselben Altersgruppe bessere Werte als EPU's und KMUs haben. Am meisten Sorgen bereiten die Finanzen. Viele leiden unter der SV-Abgabe, andere unter der nicht abzugsfähigen USt und fast alle klagen über eine schlechte Auftragslage. Was kann man dagegen tun? Professionelle Schuldnerberatung, Strukturveränderungen, Marketingberatung und eine ordentliche Positionierung: Was kann ich besonders gut? Wofür schätzen mich meine KundInnen? Welches Angebot von mir würde ich selbst nutzen? Oft sind es nur Kleinigkeiten, die zum Erfolg führen, und der erste Schritt kann die zu 100% geförderte Erstberatung sein.

Geförderte Stress- & Belastungsprävention

UnternehmerInnen können über das WIFI Wien (Unternehmensberatung) ein Präventionsprogramm beantragen, das von WKÖ und AUA gefördert werden:

- 2 Stunden Erstberatung (100% gefördert): mehrstufige Erhebung des Belastungsniveaus, Anamnese, Erstcoaching.
- 16 Stunden Folgeberatung (75% gefördert): Einzelcoachings, Gruppencoachings, Themenberatungen.

ANMELDUNG:

WIFI Wien Unternehmensberatung
 W www.wifiwien.at/ub;
 T +43 (0)1/476 77-5355

BURNOUT

Modeerscheinung? Oder ernst zunehmendes Syndrom?

„Unternehmer sind Leistungsträger und erbringen einen elementaren Beitrag für die Gesellschaft. Wir vergessen aber allzu leicht, dass Unternehmer vor allem Menschen sind.“, so eröffnete WKÖ-Präsidentin Brigitte Jank den Wiener Kleinunternehmerabend, wo Experten gute Tipps zur Leistungsfähigkeit und zur Vermeidung von Burnout gaben. Die beiden Moderegierungen sind mit dem Referenten des Abends, Thomas J. Nagy, eine Kooperation eingegangen. MODE & FREIZEIT INTERN wird in Zukunft regelmäßig zum Thema „Erfolgreich sein, leistungsfähig bleiben“ berichten und ermöglicht Ihnen auch den Zugang zur geförderten Stress- & Belastungsprävention, wo UnternehmerInnen über das WIFI Wien (Unternehmensberatung) ein Präventionsprogramm beantragen können.

Burnout ist vielgestaltig und kann bisweilen sogar als Organerkrankung und körperliches Symptom, wie Magengeschwüren, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Darmentzündungen oder Tinnitus maskiert auftreten. Was bedeutet, dass die Behandlung der Organerkrankung allein, das Übel nicht an der Wurzel zu packen vermag.

Ein schwieriges Unterfangen, denn genau dieses Krankheitsverständnis prägt unsere wissenschaftliche Tradition in der

Medizin. Burnout entzieht sich dieser mechanistisch reduktionistischen Methodik. Wundert es also, wenn das medizinische Establishment in der Frage Burnout gespalten ist. Das ist ein Umstand, der durch die inflationäre Verwendung des Begriffs durch Medien und Laien eine noch weitere Verschärfung erfährt.

Burnout wird nach wie vor nicht als eigenständiges Krankheitsbild geführt. Sind jene, die meinen, an Burnout



Fotos: Florian Wieser

Moderatorin Dr. Martina Salomon/KURIER interviewte gemeinsam mit Thomas J. Nagy (rechts im Bild) den früheren Olympiasieger und Weltmeister und jetzigen Coach Felix Gottwald