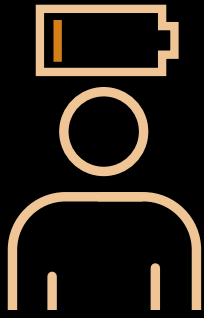


5 vor 12



*Arbeitszeit ist
Lebenszeit, daher
muss die Arbeitswelt
so gut wie möglich
gestaltet sein!*

Sarah Steiner

ist New Work Managerin, psychologische Beraterin und Inhaberin der Sarah Steiner Coaching Company.
www.steiner-sarah.de

„So geht das nicht weiter!“ Wer zu dieser Erkenntnis gelangt, hat den ersten Schritt schon getan, um den Burnout zu verhindern. Psychologische Beraterin Sarah Steiner verrät im Interview, worauf es dabei ankommt.

? Mit welchen Burnout Symptomen kommen Klienten zu Ihnen?

! Ich habe mich auf Burnout-Auslöser aus der Arbeitswelt spezialisiert. Zu mir kommen Menschen, die körperlich und psychisch erschöpft sind. Manche haben Ängste, andere leiden unter Mobbing, wieder andere haben ihr Ziel verloren oder schaffen es nicht, „Nein“ zu sagen und versinken in Arbeit. Viele Klienten kommen mit Druck, Stress und dem Gefühl der Überforderung nicht klar. Eins haben alle gemeinsam – die Sorge, zu schwach für diese Leistungsgesellschaft zu sein. Sie sehen sich als Versager.

? Was sagen Sie diesen Leuten?

! Burnout ist ein Begriff, der zwischen den Zeilen sagt: „Ich habe nicht genug auf mich geachtet.“ – „Ich wusste nicht richtig mit der Situation umzugehen“ – „Ich hatte die falschen Prioritäten.“ Das hat nichts

mit Versagen zu tun, sondern mit einer Selbsterkenntnis, die Respekt verdient.

? Was kann man tun, um Burnout zu vermeiden?

! In Selbstreflexion und Achtsamkeit steckt viel drin, was Burnout vorbeugt. Am wichtigsten ist es, das Problem nicht zu verdrängen und sich nicht einzureden, es handle sich um eine Überreaktion. Wenn man spürt, „So geht das nicht weiter!“, dann sollte eine Auseinandersetzung mit dem Problem erfolgen. Das kann man allein, mit Freunden oder in der Familie versuchen. Wer es lieber anonymer mag, der sucht sich einen professionellen Berater oder Coach. Im Sport, in der Politik und im Management ist es völlig normal, in bestimmten Situationen einen Sparringpartner mit ins Boot zu holen – präventiv.

? Welche Warnzeichen für Burnout gibt es?

! Perfektions- und Leistungsdruck, Stress, Workaholismus und Erschöpfung begegnen mir am häufigsten.

? Warum ist Ihnen das Thema so wichtig?

! Ich habe den Worst Case erlebt: Mich hat es vor einigen Jahren selbst erwischt. 60-Stunden-Wochen, Druck und Dauerstress waren die Auslöser. Der Grund waren falsch gesetzte Prioritäten. Irgendwann ging nichts mehr, denn ich hatte leider nicht früh genug reagiert. Die Konsequenz war, dass ich meine gut laufende Agentur abwickelte und dass ich lernen musste, Prioritäten richtig zu setzen. Dann konnte ich 6 Monate später wieder durchstarten – diesmal mit einem anderen Mindset. Diese Erfahrung und den langen Leidensweg möchte ich anderen ersparen.