

UNI AKTUELL

Jagdwirtschaft studieren

Lehrgang. Die international einzigartige berufsbegleitende Weiterbildungsmöglichkeit zu Jagdwirtschaft und nachhaltigem Wildtiermanagement auf universitärem Niveau startet an der Uni für Bodenkultur Wien in eine neue Saison. Anmeldungen bis 15. Dezember. Alle Infos dazu unter www.jagdwirt.at

Entscheidungshilfe

Beratung. Architektur-Interessierte können sich am 22. September von 14 bis 19 Uhr an der TU Graz (Rechbauerstraße 12, Hörsaal II) Feedback einholen, ob das Studium für sie geeignet ist. Sechs Fragen werden im Selbsttest beantwortet, auf die man dann Rückmeldung bekommt. Start des Wintersemesters an der TU Graz: 1. Oktober, Zulassung bis 29. Oktober. www.tugraz.at

Sie haben einen Durchstarter in Ihrem Unternehmen oder kennen jemanden, der gerade die Karriereleiter nach oben klettert? Sie gründen selbst ein Unternehmen oder verändern sich beruflich? Dann schicken Sie bitte ein Porträtfoto und eine kurze Beschreibung der neuen Tätigkeit an job@kleinezeitung.at.

FÜR SIE DA

Gesamtleitung: Rainer Strunz
Verantwortlich: Birgit Pichler
Tel. (0 31 6) 875-3386.

Redaktion: Mag. (FH) Karin Röss,
Tel. (0 31 6) 875-3919,
Johanna Bainschab, Tel. (0 46 3) 58 00-273.

Verkaufsleitung: Richard Broiel,
Tel. (0 31 6) 875-3376.

Anzeigenverkauf: Roland Leopold,
Tel. (0 46 3) 5800-431.

GESUNDHEIT

Burn-out Marke Eigenbau

Sind wir selbst schuld, wenn wir an totaler Erschöpfung leiden? Antworten vom Arbeitspsychologen Helmut Graf.

Immer mehr Österreicher sind Burn-out-gefährdet, im Gesundheitswesen soll das Risiko, an Burn-out zu erkranken, mittlerweile über 30 Prozent betragen. Können Sie das durch Ihre Unternehmensanalysen bestätigen?

HELMUT GRAF: Wie häufig Burn-out tatsächlich auftritt, kann der Hauptverband der österreichischen Versicherungsträger nicht seriös belegen. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Burn-out ist kein Entweder-oder-Zustand, es gibt Phasen mit unterschiedlichen Ausprägungen emotionaler Erschöpfung. Keine Lust auf Arbeit zu haben, weil sich die Rahmenbedingungen verschlechtert haben, ist noch kein Burn-out oder eine Depression.

Fakt ist aber, dass psychische Erkrankungen fast 2,5 Millionen Krankenstandstage pro Jahr verursachen. Vor fünf Jahren waren es 1,5. Der Anteil der Krankenstandstage, verursacht durch psychische Erkrankungen, ist in den letzten fünf Jahren von 4,2 auf 5,6 Prozent angewachsen. Diesen Anstieg allein auf Burn-out zurückzuführen, ist aber nicht gerechtfertigt.

In Ihrem Buch „Die kollektiven Neurosen im Management“ beschreiben Sie das als Stress „Marke Eigenbau“. Sind wir selbst schuld am Burn-out?

GRAF: Burn-out ist ein komplexer Prozess. Ihn allein auf schlechtes Arbeitsklima, Leistungsstress oder Mobbing zu reduzieren, wäre unfachlich. Mit Stress „Marke Eigenbau“ beschreibe ich eine stressfördernde Grundeinstellung. Menschen können sich oft



Helmut Graf berät unter anderem Führungskräfte in Belastungssituationen



erst dann annehmen und sich wertgeschätzt fühlen, wenn sie - zum Teil auf die Kindheit zurück gehenden - Idealvorstellungen entsprechen, wie zum Beispiel: „Zeige keine Schwächen! Nur wenn du perfekt bist, wirst du beruflich vorankommen.“ Und: „Je schneller ich alles erledigen kann, desto erfolgreicher bin ich.“ Gleichzeitig geschieht aber etwas, was in der Burn-out-Problematik viel zu wenig beachtet wird - jeder Mensch braucht einen Sinnhintergrund um psychisch vital zu sein.

Wie können wir Sinn in der Arbeit erleben?

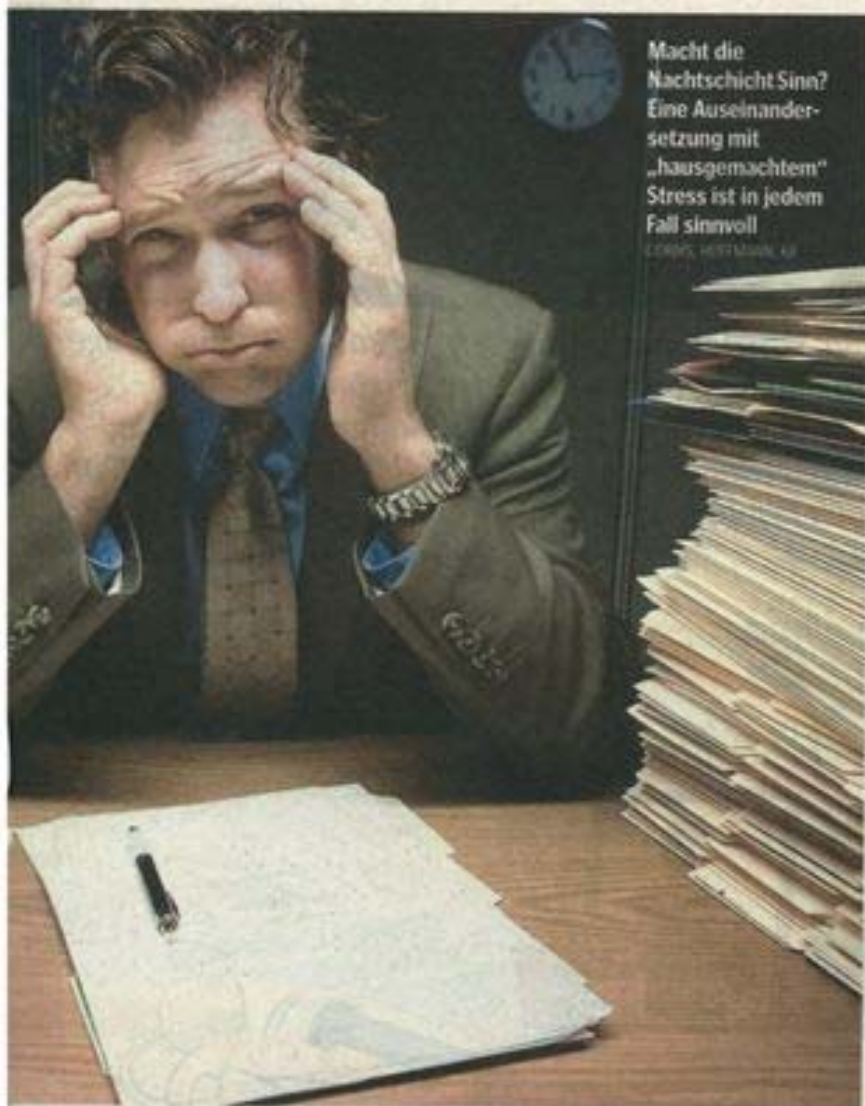
GRAF: Sinn erleben wir, wenn wir uns einbringen dürfen, unsere Fähigkeiten und unsere Kreativität ausleben können. Vor allem möchten wir gebraucht und geschätzt werden, für etwas oder für jemanden nützlich sein. Und genau dieser Sinnhorizont bricht langsam zusammen. Es beginnt mit einer Sinn-dissonanz und endet mit einer noogenen Depression, einem Sinnvakuum.

Was darf man darunter verstehen?

HINWEIS

„Vorbehalte klären, nennt man auch Beziehungsarbeit.“

Michael Lehofer,
Psychiater



Macht die Nachtschicht Sinn? Eine Auseinandersetzung mit „hausgemachtem“ Stress ist in jedem Fall sinnvoll

LEONIE HOFFMANN, 43

ZUR PERSON

Helmut Graf ist Arbeitspsychologe, Arbeitspsychotherapeut, Unternehmensberater und Autor. Er schrieb „Die kollektiven Neurosen im Management“. Sein Unternehmen:

Logo consult ist eine Gesellschaft für Gesundheits-, Arbeits- und Organisationspsychologie, Wirtschaftspsychotherapie, HR-Management und Wirtschaftsmediation.

www.logoconsult.at

Vorschrift. Etwa 30 bis 40 Prozent der Personen in unseren Betriebsanalysen erleben eine solche Sinndissonanz. So erklären sich für mich die hohen „Burn-out-Raten“. Frustriert-Sein, Sich-belastet-Fühlen wird hier mit Burn-out verwechselt. Aber auch das ist für alle schlimm genug, denn ein hoher Stress „Marke Eigenbau“ verringert die Motivation um etwa 20 Prozent und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, um 30 Prozent.

Wie wirkt sich das bei Führungskräften aus?

GRAF: Führungskräfte mit einer sehr kritischen Stressdynamik erleben zum Beispiel Arbeitsunterbrechungen oder komplizierte Entscheidungsstrukturen nachweislich belastender als jene, die psychische Belastungen gut ausbalancieren können. Aber diese zwei untersuchten Gruppen haben noch einen recht gut ausgeprägten Sinninhalt in ihrer Arbeit. Hingegen ist bei Burn-out-Patienten etwa der Rehaklinik Klagenfurt, mit der ich zusammenarbeite, dieser Sinnhorizont total zusammen gebrochen. Menschen fal-

STIPENDIUM

4-Sprachen-Diplom vergeben. Der Gewinner des Kleienzeitungs-Stipendiums für ein 4-Sprachen-Diplom von Berlitz Austria steht fest. Markus Gimpl überzeugte die Jury mit einer beeindruckenden Präsentation zum Thema „Only words are not enough“. Gimpl absolvierte bereits ein Studium in Wirtschaftspädagogik in Graz, den ersten Abschnitt in BWL und steckt nach einem neunmonatigen Aufenthalt in Mexico City mitten im Studium der Umweltsystemwissenschaften. Neben vertiefenden Kenntnissen in Spanisch, Englisch und Französisch kommt mit Start des 4-Sprachen-Diploms im Oktober nun auch noch eine weitere, ihm bislang „fremde“, Sprache hinzu – Italienisch. Nicht, dass der berufsbegleitende Sprachlehrgang nun alles ist, was sich der 25-Jährige in den nächsten zwei Semestern neben dem Studium vorgenommen hat. Nebenbei lehrt er noch im Rahmen von zehn Wochenstunden „Grundlagen des Finance“ bei dem Kursanbieter „Your Target“. Und irgendwann soll es wieder nach Lateinamerika gehen. Mehr zum 4-Sprachen-Diplom unter: www.berlitz.at **BP**



Gutschein-Übergabe (v.r): Sabine Weiss, Berlitz Austria, Gewinner Markus Gimpl, R. Franz und B. Pichler (Kleine Zeitung)

len quasi in ein Loch. Alles ist leer und sinnlos.

Wenn Führungspersonen also innovative, selbstständige und verantwortungsbewusste Mitarbeiter haben wollen, sollten sie für Rahmenbedingungen sorgen, die Sinn ermöglichen. Gleichzeitig appellieren Sie aber quasi an alle – Mitarbeiter wie Führungskräfte – sich kritisch mit ihrem hausgemachten Stress auseinandersetzen.

GRAF: Ja, nur dürfen wir nicht übersehen, dass Sinn nicht von oben verordnet werden, sondern nur für sich selbst und als Folge im Team, in der Abteilung miteinander entdeckt werden kann. Eine sinnorientierte Arbeit hat einen gesundheitserhaltenden und gesundheitsfördernden Charakter. Vor allem erhöht Sinn die Leistungsbereitschaft und Zufriedenheit, eine der Hauptvoraussetzungen um überhaupt kundenorientiert pro-aktiv leben zu können. Das wäre zwar nicht die einzige Stress- und Burn-out-Prävention, aber eine, die bis jetzt sträflich vernachlässigt wird.

INTERVIEW: BIRGIT PICHLER