



Presseaussendung – Karriere / Gesundheit / Burnout

Wien, 27. April 2022

Zum „Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz“ am 28. April Burnout: Frühzeitiges Erkennen und Handeln als Prävention

Die Zahl der Burnout-Betroffenen ist in den letzten Jahren – nicht zuletzt befeuert durch die Corona-Pandemie – gestiegen. Mögliche Folgen: Jobverlust, Arbeitsunfähigkeit und Depressionen. Frühe Warnsignale erkennen und präventiv handeln können ein Burnout verhindern – hier sind auch die Führungskräfte in Unternehmen gefragt. Mit der Kampagne „Viertel vor Burnout – Bevor es zu spät ist“ klärt die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) auf und stellt unter www.viertel-vor-burnout.at alle Informationen zum Thema zur Verfügung.

Laut einer [repräsentativen Umfrage](#) des Sozialministeriums war bereits vor der Pandemie jede*r Zweite in Österreich von einem Burnout betroffen, gefährdet oder zeigte Symptome einer Depression. Aktuelle Erhebungen wie der [Arbeitsklima-Index der Arbeiterkammer](#) zeigen: Heute ist die Arbeitsbelastung noch stärker als vor der Pandemie. „Die Zahlen sind alarmierend – darum ist es wichtig, dass auch Unternehmen sich für das Thema sensibilisieren“, sagt Gerald Käfer-Schmid, Geschäftsführer der ÖVS.

Früherkennung – Warnhinweise eines bevorstehenden Burnouts

Oft kündigt sich ein Burnout früh an. „Anfangs fühlen sich viele Betroffene wie in einem Hamsterrad – als ob niemand sie unterstützt und alles auf sie zurückfällt“, erklärt Patrizia Tonin, Vorsitzende der ÖVS.

Zu den Früherkennungsmerkmalen eines drohenden Burnouts gehören:

- der Zwang, sich beweisen zu müssen
- Perfektionismus und Versagensängste
- das Gefühl, unentbehrlich zu sein – das Delegieren von Aufgaben fällt schwer
- Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse

Durch einen ungesunden Lebensstil und Schlafmangel können in dieser Phase erste Fehler wie vergessene Termine und Verspätungen passieren. Später werden die eigenen Bedürfnisse komplett verdrängt. Erste psychosomatische Symptome können auftreten, Fehler und Konflikte häufen sich. „Betroffene erwarten sich Anerkennung. Bleibt diese aus, kippt der anfangs typische Perfektionismus um in Frustration, Ermüdung, innere Unruhe und Konzentrationsprobleme“, erklärt Tonin.

Burnout-Symptome – wenn erste Warnzeichen ignoriert werden

Der soziale Rückzug ist eines der auffälligsten Warnzeichen, dass Betroffene sich bereits in den frühen Phasen eines Burnouts befinden. Die Arbeit wird nach und nach zur höchsten Priorität, **soziale Kontakte und Hobbies werden immer mehr zur Belastung**. „Viele

Betroffene fühlen sich dauernd erschöpft, schlafen schlecht und ziehen sich zunehmend zurück. Die Gedanken kreisen auch in der Freizeit ständig um die Arbeit“, erklärt Tonin. Die besonders kritische Phase startet laut Tonin da, wo **ein Abschalten nicht mehr möglich ist und deutlich beobachtbare Verhaltensänderungen** auftreten, zum Beispiel andauernd schlechte Laune, Gleichgültigkeit und Kritikunfähigkeit. „Wenn die Leistung auffällig abnimmt oder ein*e Mitarbeiter*in sich ungewohnt ablehnend verhält, sollten spätestens dann die verantwortlichen Führungskräfte das Gespräch suchen.“

Fühlen sich Betroffene wie „ferngesteuert“ und vernachlässigen ihre Gesundheit, steht ein Burnout kurz bevor. „Die Emotionen der Betroffenen werden kurz vor dem Burnout zur Achterbahnfahrt – erst sind sie erschöpft, innerlich leer, gereizt, haben Angst, die Aufgaben nicht mehr zu bewältigen, mitunter kann es sogar zu Panikattacken kommen“, sagt Tonin. **Burnout wird gefährlich**, wenn die Kräfte schwinden und die körperlichen Symptome wie Verspannungen, Herzrasen, Bluthochdruck sich verfestigen. Im schlimmsten Fall kann es zum körperlichen, psychischen und emotionalen Zusammenbruch kommen. „Spätestens hier muss professionelle Hilfe gerufen werden, weil ein Ausstieg aus diesem Teufelskreis aus eigener Kraft kaum mehr gelingt“, warnt Tonin.

Prävention – was Betroffene & Führungskräfte tun können

Bereits bevor Symptome auftreten, können Maßnahmen getroffen werden, um ein Burnout zu vermeiden. „Unternehmen und Führungskräfte können Supervisor*innen und Coaches für Teams oder einzelne Mitarbeiter*innen beauftragen“, erklärt Gerald Käfer-Schmid. „Diese unterstützen dabei, Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen. Gemeinsam werden Lösungsschritte im Sinne einer verbesserten Work-Life-Balance erarbeitet, Ziele und Prioritäten reflektiert und Rahmenbedingungen neu gestaltet.“

Beispiele für Maßnahmen zur Burnout-Prävention sind:

- **Vorhandene Ressourcen reflektieren** – werden soziale Kontakte und Hobbies gepflegt?
- **Gesunder Lebensstil** – die Klassiker: Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf steigern die Stressresistenz und verbessern das allgemeine Wohlbefinden.
- **Sich selbst entlasten** – Aufgaben delegieren und Kolleg*innen einbeziehen.
- **Bedürfnisse und Emotionen wahrnehmen und ernst nehmen** – aktives, regelmäßiges Reflektieren der eigenen Bedürfnisse hilft, in Balance zu bleiben. Mit einem „Mood Tracker“ können Emotionen aufgezeichnet und retrospektiv reflektiert werden.
- **Stressquellen identifizieren und verringern** – bei akutem Stress hilft es, Stressoren zu identifizieren. Auch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können helfen. Beispiele für hilfreiche Übungen hat die ÖVS auf ihrer Website gesammelt.

Alle Informationen zum Thema Burnout, Beispiele für Entspannungsübungen sowie eine Vorlage für einen „Mood Tracker“ zum Ausdrucken hat die ÖVS auf der Website www.viertel-vor-burnout.at zusammengefasst.

Fotos, Abdruck honorarfrei

Bild 1: Früherkennung und Prävention können ein Burnout verhindern © Pexels

Bild 2: Gerald Käfer-Schmid, Geschäftsführer der ÖVS © d.signwerk

Bild 3: Patrizia Tonin, Vorsitzende der ÖVS © Tom Poe Photography

Über die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS)

Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) ist der österreichische Berufsverband für Supervision und Coaching, dem mehr als 1.300 qualifizierte Supervisor*innen angehören. Die ÖVS hat ihren Sitz in Wien, verfügt über Vertretungen in allen Bundesländern und ist Mitbegründerin des europäischen Dachverbands ANSE (Association of National Organisations for Supervision in Europe), wodurch sie federführend an der qualitativen Entwicklung von Supervision, Coaching und Organisationsberatung in Europa beteiligt ist. Die Vereinigung wurde 1994 gegründet, um die Qualität von Supervision und Coaching in Österreich zu sichern und anerkannte Qualitätskriterien einzuführen. Mitglieder müssen eine ÖVS-zertifizierte Ausbildung nachweisen und ihr Können alle drei Jahre erneut überprüfen. www.oevs.or.at/

Pressekontakt/Rückfragehinweis:

Himmelhoch GmbH

Wohllebengasse 4 / 6+7, 1040 Wien

Benedict Schoettke

M: +43 699 150 568 25

E: benedict.schoettke@himmelhoch.at