

Burn-out: Schützen Sie sich vor dem Ausbrennen

ZÜRICH. Zu viel Stress am Arbeitsplatz kann zu einem Burn-out führen. Kommunikation und eine intakte Work-Life-Balance wirken vorbeugend.

Ein Drittel der Schweizer Erwerbstätigen fühlt sich häufig gestresst. Das belegt die aktuellste Stressstudie des Staatssekretariats für Wirtschaft. Im Übermass wird Stress gefährlich, denn dann droht ein Burn-out: ein Zustand der psychischen und physischen Erschöpfung. Eines der wirkungsvollsten Mittel zur Vorbeugung gegen eine solche Erschöpfungsdepression ist eine ausgewogene Work-Life-Balance. «Es ist wichtig, die eigenen «Energietankstellen»

zu kennen und sie zu pflegen», sagt der Psychologe und Burn-out-Patienten-Berater Stephan Scherrer. Das heisst: Wer sich beispielsweise bei seinem Hobby gut vom Berufsstress erholen kann, sollte die Freizeitbeschäftigung nicht der Arbeit wegen aufgeben.

Wichtig ist auch die Kommunikation mit Freunden, Familie oder Kollegen. Burn-out-Betroffene seien oft Menschen, die Probleme üblicherweise mit sich selbst ausmachen. Dabei erkannten sie ein dro-

hendes Burn-out häufig als Letzte. «Die Betroffenen wollen die Symptome vielfach nicht wahrhaben. Die Familie, Freunde oder Kollegen bemerken die Veränderungen meist vorher», sagt Scherrer.

Das Kernindiz für ein Burn-out ist «eine Erschöpfung auf allen Ebenen: emotional, körperlich, geistig und sozial». Die Betroffenen distanzieren sich laut Scherrer von der Arbeit und von ihrem Sozialleben. Ebenfalls typisch seien Schlafstörungen und das Ge-

fühl, sich nicht richtig erholen zu können.

In vielen Fällen schämen sich Burn-out-Betroffene. Umso wichtiger ist deshalb die Unterstützung durch Freunde und Angehörige. Sie sollten das Gespräch mit dem Betroffenen suchen und, ohne zu drängen, auf mögliche externe Hilfestellen hinweisen. Je eher Hilfe beigezogen wird, desto besser. Unterstützung findet man beim Hausarzt oder bei spezialisierten Fachleuten.

LARA SURBER



Durchatmen: Um eine Erschöpfungsdepression zu vermeiden, sollte man regelmässig Energie tanken. GETTY

Bücher zum Thema

- Der Ratgeber «Erfolgreich ohne Erschöpfung und Burnout» des Arztes Uwe Höller hilft, rechtzeitig einen Gang zurückzuschalten. Erhältlich z. B. bei Exlibris.ch.
- In «Burnout – und dann?» schreibt Carola Kleinschmidt über das Leben nach dem Burnout. Erhältlich z. B. bei Orellfuessli.ch.
- «Stress und Burnout. Erkennen – Vorbeugen – Handeln» enthält viele praktische Tipps für den Arbeitsalltag und weiterführende Hinweise. Z. B. bei Exlibris.ch.

20 Sekunden

Arbeitsrecht

OLTEN. Der Kurs «Arbeitsrecht für die Praxis» verschafft einen Überblick über rechtliche Aspekte der Personalpraxis. Das Programm umfasst Vorträge, Fallstudien, Einzel- und Gruppenarbeiten. Der Kurs findet vom 18. 8. bis 25. 10. statt und kostet 4300 Franken. [ls](#)

[Fhnw.ch](#)

Besser kommunizieren

UNTEREGGEN. Ob im Umgang mit Kunden, Mitarbeitern oder Kollegen: Sprache ist grundlegend für den Arbeitsalltag. Die Weiterbildung «Lösungsorientierte Gesprächsführung» erweitert die Sprachkompetenzen. Der Kurs wird vom 19. 7. bis zum 17. 12. durchgeführt. Die Teilnahme kostet 2680 Franken. [ls](#)

[Planoalto.ch](#)

Mit Kritik umgehen

ZÜRICH. Der Ratgeber «Feedback: Kritik äussern – Kritik annehmen» der Sozialpsychologin Marieta Koopmans befasst sich mit dem richtigen Umgang mit Kritik. Das Buch enthält Tipps zum besseren Annehmen vom Feedback anderer und Ratschläge zur konstruktiven Kritikäusserung. [ls](#)

[Orellfuessli.ch](#)

Produktmanagement

OLTEN. Wie kann ich die Anforderungen meiner Kunden erheben? Wie platziere ich meine Produkte richtig am Markt? Diese und weitere Fragen beantwortet das Seminar «Produktmanagement Grundlagen». Es findet das nächste Mal am 16. und 17. 8. statt. Die Teilnahme kostet 1400 Franken. [ls](#)

[Sgo.ch](#)

Sorgenecke für Lehrlinge



Michael Kraft, Verantwortlicher Jugendberatung Kaufmännischer Verband.

Worauf achten bei der Lehrstellensuche?

Nach den Sommerferien komme ich in die dritte Oberstufenklasse. Ich interessiere mich für eine Lehre als Mediamatikerin oder als Kauffrau. Worauf sollte ich beim Bewerben unbedingt achten? ANOUK
Am wichtigsten scheint mir, dass du wirklich weisst, weshalb du dich für eine Lehrstelle bewirbst. Was motiviert dich für diesen Beruf? Weshalb möchtest du unbedingt in diesem Unternehmen arbeiten? Kannst du solche Fragen sicher beantworten, hast du beim Be-

werbungsbrief und dem Vorstellungsgespräch einen grossen Vorteil. Informiere dich deshalb vertieft über den Beruf und den Lehrbetrieb. Sicherlich hast du schon Berufsbesichtigungen und Schnupperlehren gemacht: Diese Erfahrungen können dir helfen.

In ein Bewerbungsdossier gehören ein persönliches Motivationsschreiben, ein aktueller Lebenslauf, meistens mit Foto, eine Kopie deines Schulzeugnisses und – wenn verlangt – eine Kopie der Testergebnisse

(«Checks»). Deine Unterlagen dürfen durchaus eine persönliche Note aufweisen. Sie müssen aber übersichtlich und sauber sein. Wie die einzelnen Bestandteile des Dossiers aussehen sollen, erfährst du auf unserer Website. Hole dir Unterstützung, wo es nötig ist: Deine Lehrpersonen oder Eltern lesen dir die Bewerbung sicherlich gern auf Fehler durch oder üben mit dir ein Vorstellungsgespräch. Es lohnt sich, sich vorher Gedanken zu machen, welche Fragen der

Lehrbetrieb stellen könnte. Notiere dir ausserdem eigene Fragen, die du unbedingt beantwortet haben möchtest.

Klar ist: In dieser Zeit warten auch Enttäuschungen auf dich. Die Lehrstellensuche ist Knochenarbeit. Wenn du merkst, dass dich dieser Aufwand stresst, denkst du am besten an zwei Dinge. Erstens: Nimm Misserfolge nicht persönlich. Vielen ergeht es genauso. Und zweitens: Der Sondereinsatz lohnt sich – für dich und deine berufliche Zukunft!

**kaufmännischer
verband**