

>> bereits brennt – einen Therapeuten seiner Wahl, bekommt man lediglich einen Zuschuss von 22 Euro pro Sitzung – bei Stundenhonoraren ab 70 Euro aufwärts.

**Im Hamsterrad gefangen.** Obwohl Burnouts in allen Branchen vorkommen, gibt es besonders risikogefährdete Jobs. „Gerade in helfenden Berufen und mit zunehmender Knappheit von personellen Ressourcen ist Burnout ein wichtiges Thema“, sagt Henriette Walter von der Universitätsklinik für Psychiatrie in Wien. „Burnout riskiert, wer sich selber überfordert, alles immer perfekt machen will und nicht nein sagen kann.“

Aber wie erkennt man den dräuenden Zusammenbruch? Worauf muss man achten, um nicht erst zusammenzuklappen, und wo verläuft die Grenze zur Erschöpfungsdepression? Henriette Walter macht die Krankheit an drei aussagekräftigen Symptomen fest: „Erschöpfung und Leistungsreduktion“, „Zynismus im Arbeitsalltag“ und Zustand der „Depersonalisation“. Ist dieser Point of no Return erreicht, fühlen sich Betroffene hilflos, machtlos und irgendwie völlig neben den Dingen und ihrer eigenen Person stehend (Burnout-Spirale, S. 89). Nach Einschätzung der Experten leiden in Österreich fünf Prozent der Arbeitnehmer an einem „echten“ Burnout. Gefährdet, dorthin zu kommen, sind aber viel mehr.

**Aussteigen? Ja! Es muss ja nicht gleich die Palmhütte am Sandstrand sein.**

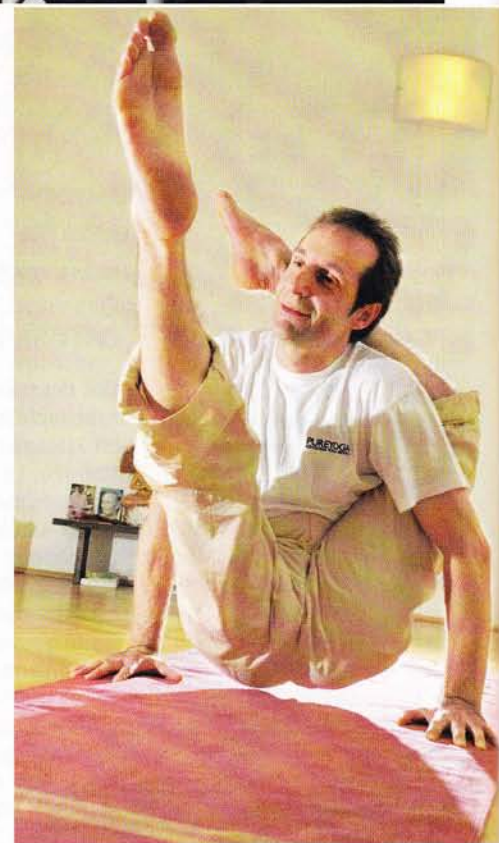
**Raus aus der Falle.** „Ein Großteil der arbeitenden Bevölkerung sieht immer weniger Spielraum, sich zu entfalten, integer zu handeln und die Arbeit als Quelle der Inspiration und der Freude zu erleben“, merkt Lisa Tomaschek-Habrina an, Leiterin des Instituts für Burnout und Stressmanagement („Ibos“). Eine brandaktuelle und repräsentative Umfrage des Instituts ergab, dass von rund 11.000 Teilnehmern 78 % der weiblichen und 75 % aller männlichen Befragten unter akuter, stressbedingter Überforderung leiden. Der wirtschaftliche Druck, so die Expertin, sei seit den 1990ern – und besonders in den letzten zehn Jahren – derart gestiegen, dass der Kampf um materielle Ziele das alles beherrschende Thema ist.

Zwei Jahrzehnte lang war auch für den Finanzexperten Heinrich Karasek das Anhäufen von Vermögenswerten für sich und andere wichtigster Lebensinhalt. „Im Gegensatz zu meiner Yuppie-Ära haben sich meine Prioritäten verschoben. Ich verbringe mein Wochenende lieber im Waldviertel, als aus Statusgründen einen Fünf-Sterne-Urlaub zu buchen“, sagt der ehemalige Managing Director von Sal. Oppenheim. Der 42-Jährige hat jüngst gewagt, wovon andere nur träumen: Er stieg aus der Finanzbranche aus, um nach einer dreimonatigen Sinnsuche ein Lokal zu eröffnen. „Als Gastronom kriege ich unmittelbares Feedback der Gäste. Glückliche Menschen erfüllen mich mehr als alle Renditen dieser Welt“, bemerkt der Umsteiger. >>



**Heinrich Karasek**  
FINANZEXPERTE ALS GASTRONOM

Über zwei Jahrzehnte arbeitete Heinrich Karasek als Investmentbanker, zuletzt als Managing Director von Sal. Oppenheim. Der Wunsch, etwas Neues zu machen, wurde dabei immer stärker. Nun ist der 42-Jährige Wirt und betreibt „Das Heinz“ am Rudolfsplatz in Wien. „Als Gastronom mache ich jetzt Menschen direkt glücklich. Der Druck, Kunden noch reicher zu machen und dabei selbst noch mehr zu verdienen, war unbefriedigend“, stellt Karasek die Sinnhaftigkeit seines bisherigen Tuns infrage. Seine Arbeitstage sind heute zwar länger, aber der Wiener empfindet die 16 Stunden am Tag nicht mehr als Stress. „Ich weiß heute, was mich glücklich macht – Besitz und Reichtum jedenfalls nicht!“ ([dasheinz.at](http://dasheinz.at))



**Horst Rinnerberger**  
VOM WIRTSCHAFTSPRÜFER ZUM SELBSTÄNDIGEN YOGA-LEHRER

Bereits mit 33 Jahren hatte Horst Rinnerberger genug davon, mit Zahlen zu jonglieren. Der Jurist, der in einer steilen Wirtschaftsprüferlaufbahn steckte, stieg kurzerhand aus. „Der Job machte Spaß, aber ich hatte das Gefühl, dass da noch mehr sein müsse, als noch mehr Bonuszahlungen oder einen großen Dienstwagen zu bekommen.“ Er packte seine Siebensachen und nahm sich in Indien eine Auszeit. Zurück in Wien, wurde er sein eigener Herr und gründete das Institut „Pureyoga“, wo er selbst unterrichtet. Zurück in die Finanzwelt will der 40-Jährige nie wieder. Nicht um alles Geld der Welt. ([pureyoga.at](http://pureyoga.at))

**Martina Willmann**

SELBSTÄNDIGE SPITZENKÖCHIN

„Mein Job hat Spaß gemacht, ich war Küchenchefin mit Leib und Seele“, erzählt Martina Willmann, die u. a. zehn Jahre im Korso und sechs Jahre Küchenchefin im „Schwarzen Kameel“ war. „Aber ich hab das Bedürfnis nach etwas Neuem gespürt!“ Die Haubenköchin wagte den Sprung in die Selbstständigkeit und kehrte der aufreibenden Haute Cuisine den Rücken. Die 40-Jährige bietet heute Luxus-Catering und Kochkurse an. Die Selbstständigkeit brachte Willmann eine neue Lebensqualität fernab des Küchentrotts: mehr Zeit privat, beruflich ein größeres und abwechslungsreicheres Aufgabenfeld: „Mich bringt keiner zurück in ein Haubenrestaurant.“ (willmannkochen.at)



>> Mit dieser Einstellung ist der Wiener Exmanager nicht alleine. Immer mehr Menschen sehnen sich nach einem beruflichen Neustart, der in erster Linie ihre Wünsche und Sehnsüchte stillt. Wer merkt, dass er in seinem Job nicht mehr zu 100 Prozent glücklich ist, sollte zumindest einmal ans Umsatteln denken.

„Manche sind jahrelang unzufrieden und leiden still vor sich hin; da ist von Burnout noch gar keine Rede“, sagt Erfolgscoach und Buchautor Tom Diesbrock, der mit seinem aktuellen Buch „Ihr Pferd ist tot? Steigen Sie ab!“ (Campus) Menschen darin bestärken will, sich beruflich neu zu orientieren. „Es können auch kleine Schritte der Umorientierung sein, die Erleichterung und Zufriedenheit schaffen – es muss ja nicht gleich das komplette Ausstiegsszenario mit Palmhütte am Sandstrand sein“, empfiehlt Diesbrock.

**Hilfe zur Selbsthilfe.** Wenn der Schuh drückt und die boomende Ratgeberliteratur nicht auf die Sprünge hilft, sollte man auf professionelle Weichensteller zurückgreifen. Etwa auf Coaching-Experten wie Margot Schmitz, die mit Tipps die Neuorientierung im Berufsleben erleichtern. „Ganz am Anfang steht die Sinnfrage: Wenn man glaubt, die Pension gar nicht oder nur krank zu erreichen, und sein Gehalt als Schmerzensgeld empfindet, ist es bereits höchste Zeit umzudenken“, umreißt Fachfrau Schmitz die Problematik. Ein stabiles soziales Netzwerk im Hintergrund kann sich als hilfreich erweisen. „Schließlich kann es nicht darum gehen, sich für Geld zu prostituieren. Im Zentrum muss die Frage stehen, wie ich wieder Lust an der Arbeit schöpfe und wie sich das realisieren lässt, ohne dabei psychischen und physischen Schaden zu erleiden.“

Der Weg der Veränderung mag zwar steinig sein, unterm Strich zahlt es sich aber aus, Bedenken über Bord zu werfen und einen Umstieg zu wagen. Den Tribut, den man dem Körper und Geist bei konsequenter Ausbeutung und Missachtung der Signale zollt, ist es letztlich nicht wert. Was Josef Pröll demonstriert hat.

– DINA ELMANI, MANFRED GRAM MITARBEIT: H. HACKER

Lesen Sie nächste Woche im zweiten Teil der **FORMAT-Serie**, was Unternehmen tun können, um ihre Mitarbeiter vor Burnout zu schützen.

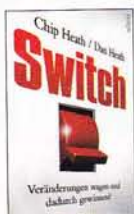


**MUT ZUM AUSSTIEG.** Aktuelles Beispiel in Sachen Berufsausstieg: Ex-vizekanzler Josef Pröll. Für ihn gehen Familie und Gesundheit vor.

service

Hier finden Sie Hilfe bei Stressexperten

- **Burnout-Center Goldenes Kreuz**  
1090 Wien, Lazarettgasse 16–18  
[www.goldenes-kreuz.at](http://www.goldenes-kreuz.at)
- **Klinik Bad Aussee für Psychosomatik und Psychotherapie**  
8990 Bad Aussee, Sommersbergsee-  
straße 395  
[www.klinik-badaussee.at](http://www.klinik-badaussee.at)
- **Emco Privatklinik, Institut für Psychosomatik, Psychotherapie & Gesundheitsvorsorge**  
5422 Bad Dürrenberg, Martin-Hell-  
Straße 7–9  
[www.emco-klinik.at](http://www.emco-klinik.at)
- **IBOS (Institut für Burnout und Stressmanagement)**  
1150 Wien, Gerstnerstraße 3  
[www.ibos.co.at](http://www.ibos.co.at)
- **Kurhotel Pirawarth Prävention & Therapie**  
2222 Bad Pirawarth, Kurhausstraße  
100 [www.burnout-hilfe.at](http://www.burnout-hilfe.at)
- **Schmitz Institut für Psychosomatik**  
1010 Wien, Parkring 12  
[www.schmitz.at](http://www.schmitz.at)
- **Reha Klinik für Seelische Gesundheit in Kärnten**  
9020 Klagenfurt, Grete-Bittner-Str. 40  
[www.seelischereha.com](http://www.seelischereha.com)



**Chip & Dan Heath Switch (Scherz, € 18,95)** Veränderungswünsche durchzusetzen ist schwierig. Dieser US-Bestseller gibt praxisnahe Tipps zur Vorsatzverwirklichung. Sehr hilfreich.



**Roberta Lee Schluss mit dem Stress (Krüger, € 16,95)** Hier ist nachzulesen, wie Stressfaktoren binnen vier Wochen mit westlicher Medizin und TCM aus dem Leben gekillt werden.



**Margot & Michael Schmitz Emotions-Management (Piper, € 19,95)** Wer glücklich & stressfrei leben will, muss seine Gefühle im Griff haben. Eine nützliche Anleitung dafür gibt dieses Buch.



**Lisa Tomaschek-Habrina Der Fleiß und sein Preis (Origo, € 24,95)** Rundum-Leitfaden & Vorsorgestrategien gegen Burnouts. Punktgenaue Analyse inkl. Fallbeispielen. Pflichtlektüre.