

# Mit voller Kraft in die Erschöpfung

**Burn-out-Experte Stefan Geyerhofer erläuterte im Rahmen der DMVÖ Facts & Friends-Veranstaltung Symptome und Prävention**

Wenn ein Auto keinen Treibstoff mehr hat, fährt es nicht mehr weiter. So einfach ist das. Wenn ein Mensch



Psychologe Stefan Geyerhofer und DMVÖ-Präsident Michael Straberger verkosteten bei der Facts & Friends-Veranstaltung über Burn-out feinste Schokolade aus dem Hause Lindt & Sprüngli.

keine Kraft mehr hat, wollen er oder auch seine Umgebung das zumeist nicht wahrhaben. Erst wenn derjenige völlig ausgebrannt ist und nicht mehr weiter kann, schrillen bei den meisten die Alarmglocken – einige

wird – Burn-out. Der Organisator des ersten internationalen Burn-out-Kongresses in Wien sowie Leiter von Forschungsprojekten an der Webster University empfiehlt, innerbetriebliche Maßnahmen zur Prävention von Burn-out zu fördern: „Es kann auch passieren, dass Burn-out in einer Firma wie ein Virus um sich greift und ganze Abteilungen lahm legt.“ Denn wenn ein Kollege ausfalle, würde dessen Arbeitsleistung von der Kollegenschaft verrichtet werden müssen, was wiederum diese überlastet. Ge-

yerhofer: „Burn-out kann jeden treffen. Längst sind nicht mehr nur Menschen in helfenden und lehrenden Berufen vom Erschöpfungssyndrom betroffen.“ Auch Manager und Führungskräfte aus Branchen, die von Dynamik und ständiger Veränderung geprägt sind, wären Risikogruppen. Überhaupt könne Burn-out auf vielen verschiedenen Wegen dazu beitragen, dass Unternehmen echte finanzielle Einbußen hinnehmen müssen. „Überlastete Manager werden unsicher und tendieren dazu, Entschei-

dungen nicht zu treffen“, brachte Geyerhofer ein weiteres Beispiel und stellte klar: „Burn-out ist das negative Gegenteil von Job-Engagement.“ Im Anschluss an Geyerhofers aufschlussreichen Vortrag bot Martin Buchhacher, Verkaufsdirektor Lindt & Sprüngli, Einblick in die Welt der Schokolade. Dabei blieb es nicht bei grauer Theorie: Ein Lindt-Chocolatier erklärte, wie man Schokolade richtig verkostet – die Gäste des Abends ließen sich verschiedene Sorten auf der Zunge zergehen.