

## Burnout: Gefährlich und teuer

### Supervisions-Vereinigung stellt Präventionshilfe online

Die Österreichische Vereinigung für Supervision (ÖVS) hat auf [www.oevs.or.at](http://www.oevs.or.at) eine „Burnoutpräventionsuhr“ online gestellt. Entwickelt wurde das Testinstrument, um Mitarbeitern und Vorgesetzten in Unternehmen die Anzeichen und Warnsignale für Burnout-Fälle schneller erkennbar zu machen.

Mit sechs Fragen hilft diese Präventionsmaßnahme, den Grad der Überlastung bei sich selbst und bei anderen zu erkennen und dementsprechend zu reagieren:

■ **Wie in einem Hamsterrad?** Wer glaubt, immer „alles selbst machen“ zu müssen und von niemandem unterstützt wird, dem empfiehlt die ÖVS, sich selbst zu entlasten, indem Arbeitskollegen bewusst eingebunden werden. Dringender Rat: „Arbeit delegieren“.

■ **Aus dem Gleichgewicht?** Wer sich überfordert fühlt und bereits die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt, sollte bewusst Zeit für sich selbst einräumen. Leichter gesagt als getan? Hier verweist die ÖVS auf professionelle Supervision und Coaching. Vorgesetzte sind angehalten, für ein Angebot zu sorgen.

■ **Warum arbeiten?** Auf dieser Ebene wird bereits die Sinnfrage gestellt, Betroffene ziehen sich zurück, kapseln sich von Kollegen ab. Die

Reflexion persönlicher Werte wäre gefragt, und eine aktive Beschäftigung mit der Work-Life-Balance.

■ **Nichts wie weg?** Hilflosigkeit stellt sich ein – das fällt langsam auch anderen auf. Erfahrene psychosoziale Beratung wird notwendig. Bis zu diesem Punkt können Supervision und Coaching Hilfe leisten.

■ **Wo, wer, was bin ich?** Betroffene verlieren die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu beurteilen und für deren Befriedigung zu sorgen. Es tritt ein Gefühl der inneren Leere auf. Empfehlung zur Inanspruchnahme medizinischer Hilfe.

■ **Ausgebrannt?** Gefühl der Leere, Depressionen: Burnout-Alarm! Was als psychische bzw. seelische Verstimmung begann, macht sich auch in körperlichen Beschwerden bemerkbar. Ärztliche Hilfe ist unabdingbar.

„Verantwortungsvolle Unternehmerinnen und Unternehmer sollten darauf achten, dass es erst gar nicht zum Burnout der Mitarbeiter kommt, denn ausgebrannte Mitarbeiter sind weniger motiviert, weniger effizient und letztendlich aufgrund von Arbeitsausfällen auch die teuersten Mitarbeiter“, macht Gerhard Liska, Leiter der ÖVS-Burnoutpräventionsstelle, bewusst. (mad)