

Sind Sie Burnout gefährdet?

Das lässt sich herausfinden mit der Präventionsuhr



Präventionsuhr: Frühzeitig ein Burnout erkennen

Foto: ÖVS

Burnout ist ein andauernde Zustand der totalen Erschöpfung, sowohl körperlich als auch emotional. Um erste Anzeichen eines Burnouts frühzeitig zu erkennen, hat die Österreichische Vereinigung für Supervision (ÖVS) eine Burnoutpräventionsuhr entwickelt. Seit der Erstvorstellung vor einem Jahr wurden bereits 9.000 Stück dieser Uhr verschickt. Wegen des regen Interesses, kann mit dieser Uhr nun auch online das eigene Burnout-Risiko getestet werden. Mit den sechs

Fragen: „Wie in einem Hamster Rad?“, „Aus dem Gleichgewicht?“, „Warum arbeiten?“, „Nichts wie weg?“, „Wo, wer, was bin ich?“ und „Ausgebrannt?“ soll ein Burnout frühzeitig erkannt und vermieden werden. Denn Burnout ist eine Krankheit, die in der heutigen schnelllebigen Zeit immer häufiger auftritt. Vor allem im Sozial- und Gesundheitsbereich tätige Personen sind gefährdet.

„UnternehmerInnen sollten darauf achten, dass es erst gar nicht zum Burnout der Mitarbeiter kommt, denn ausgebrannte MitarbeiterInnen sind weniger motiviert, weniger effizient und letztendlich aufgrund von Arbeitsausfällen auch die teuersten MitarbeiterInnen“, so Mag. Gerhard Liska, Leiter der Burnoutpräventions Arbeitsgruppe in der ÖVS. Die Burnoutpräventionsuhr ist auf der Homepage der Vereinigung für Supervision zu finden: www.oevs.or.at.