



Photo: nfr

**DER WOCHE**  
 fort wird ein/e Zahnmedizinische/er Pro-  
 reassistenz/in gesucht. Sie sind in einem  
 en Behandlungszimmer zuständig für die  
 dualprophylaxe bei Kindern und Erwach-  
 Agentur für Arbeit, Fr. Luth, Tel. 20202-631.

**GRAMM**  
**stipendien zu vergeben**  
 teilstipendien in Höhe von je 9 000 Euro  
 t die ISS Hamburg für Marketing-Erfolgs-  
 . In Essay-Form sollen Interessenten  
 reiben, wie Unternehmen (aus diversen  
 en!) mit produktbegleitenden Dienst-  
 gen ihre Umsätze steigern (Einsende-  
 s 10.12.). Das neue Master-Programm  
 Hamburg (ab 15.12.) macht berufstätige  
 miker fit für Führungsaufgaben im Bereich  
 ting/Sales - national und international.  
 orlesungen und begleitende Webinare  
 en eine individuelle Studienplanung. Infos:  
 ss-hamburg.de

**n in England und Frankreich**  
 r der Klassen 6-12 aus Hamburg können  
 tzt zu Sprachaufenthalten in England oder  
 eich anmelden, um die Oster- bzw. Som-  
 ien mit einheimischen Familien zu ver-  
 n. Vor Ort trainieren die Jugendlichen unter  
 tung von Lehrer-Teams, wie man die in  
 hule erworbenen Sprachkenntnisse in  
 en Alltagssituationen anwendet. Kontakt:  
 ss Sprachreisen, Tel. (0211) 699130.

**eremesse für Ingenieure**  
 November findet in der Handelskammer  
 rg (Adolphsplatz 1) die Karrieremesse  
 ensuchende und wechselwillige Inge-  
 statt. Sie können vor Ort Gespräche mit  
 ellen Arbeitgebern führen und sich über  
 ungsmöglichkeiten informieren.

**TIPP**  
 nd erschöpft nach  
 nfstündigen Mee-  
 nach einem Reklama-  
 spräch mit einem  
 en Kunden müssen  
 satzstatistiken er-  
 erden? Manchmal  
 Energie gefragt, in  
 Situationen ist es  
 loszulassen und den  
 izubekommen. Martina Mittag bietet  
 Buch „Blitzschnell frisch und aus-  
 nen“ (Campus, 16,90 Euro) einen Katalog  
 ungen und Kurzprogrammen für unter-  
 che Situationen, die sich problemlos  
 eitsplatz durchführen lassen.



in: a.stolley@mopo-handelsvertretung.de  
 (0) 80 90 57-389 Fax: (040) 80 90 57-275  
 Redaktion: service@mopo.de

# So hat Burnout keine Chance

Setzen Sie sich Grenzen, sagen Sie öfter „nein“:

Von ELKE GREWE

**Burnout wird zur Volkskrankheit. Laut Barmer Krankenkassenreport 2010 ist jede 10. Erkrankung mittlerweile psychisch bedingt, die Dunkelziffer liegt hoch. „Jeder zweite meiner Kunden steht kurz vorm Burnout oder hat ihn bereits hinter sich“, sagt die Karriereexpertin Dr. Eva Reichmann.**

Manche kommen abends nach Hause und heulen nur noch. So fängt es gerade bei Frauen oft an. Männer haben häufiger körperliche Beschwerden, Bandscheibenvorfälle zum Beispiel, oder können nicht mehr schlafen. „Generation Burnout“ titelte Focus Online kürzlich.

Doch sind nur die Arbeitgeber schuld, die ihre Arbeitsbedingungen ständig verschärfen und ihre Mitarbeiter immer gnadenloser ausbeuten, um im globalen Wettbewerb zu überleben? „Nein“, sagt Karriereexpertin Reichmann. „Der individuelle Burnout beginnt damit, dass der Mitarbeiter angefixt ist von Geld, Status, Titel.“ Das sei eine ständige Leiter nach oben und eine nicht enden wollende Suche nach mehr.

Typisch ist weiterhin die Sucht nach Anerkennung. Diese zeige sich nicht unbedingt darin, dass man keine Anerkennung bekomme, sondern auch an einer hohen Kritikempfindlichkeit. „Manche Mitarbeiter fühlen sich schon von einem einfachen Verbesserungsvorschlag angegriffen. In vorausseilendem Gehorsam machen sie alles, was der Chef vermutlich will und denken nur noch „Make your Boss happy“, sagt Eva Reichmann. Der Vorgesetzte merke schnell, worauf der Angestellte anspricht und nutze das für sich aus.

Eva Reichmann, die zu den Karriereexperten.com, dem ersten Netzwerk erfahrener Experten aus dem Bereich Beruf und Karriere gehört, hat folgende Tipps zur Vorbeugung von Burnout zusammengestellt:

➤ Jeder Mensch braucht eine Balance. Aktivitäten im Beruf sind genauso wichtig wie regelmäßiger Sport und das Zusammensein mit Freunden. Auch



„Nehmen Sie sich eine Auszeit“, rät Expertin Dr. Eva Reichmann

geistige Herausforderung braucht Platz im Leben. Kommt ein Bereich für längere Zeit zu kurz, wirkt das negativ auf alle anderen.

➤ Sie sind auf Hochtouren? Nehmen Sie sich eine Auszeit wie unbezahlten Urlaub, um wieder herunterzukommen.

Kein Mensch kann sich wirklich mit seinen eigenen Präferenzen und beruflichen Wünschen beschäftigen, wenn er sich beruflich im Hamsterrad dreht.

➤ Setzen Sie Grenzen, sagen Sie „nein“. Machen Sie sich bewusst, dass auch Sie Teil eines Systems sind. Indem Sie „ja“ sagen, vielleicht aus Angst um den Job, signalisieren Sie nach außen: „Die kann noch mehr vertragen“.

➤ Ziehen Sie Konsequenzen bis hin zur Kündigung, wenn Sie in einem beruflichen Umfeld arbeiten, dass keine Rücksicht auf Sie und Ihre Bedürfnisse nimmt.

➤ Prüfen Sie die eigenen Motivationen: Drehen Sie sich im Rad, um anderen zu gefallen, Status hinterherzujagen oder Fehler zu vermeiden? Oder arbeiten Sie aus Freude an der Arbeit, auch gerne viel? Das ist ein entscheidender Unterschied. Kommt der Grund für Ihren Arbeitseinsatz von außen, ist die Stressbelastung automatisch höher.

Weitere Infos: [www.karriereexperten.com](http://www.karriereexperten.com)



Wer sich regelmäßig zu viel aufädt, tappt schnell in die Burnout-Falle.

**Qualifizieren Sie sich nachhaltig durch unsere praxisgerechten Umschulungen in 21 Monaten**

**Beginn: 1. März 2012**

- Bürokauffrau/-mann
- Kauffrau/-mann für Bürokommunikation
- Kauffrau/-mann im Gesundheitswesen
- Kauffrau/-mann im Groß- und Außenhandel
- Immobilienkauffrau/-mann
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Kauffrau/-mann für Spedition und Logistikdienstleistung

**Beginn: 1. Dezember 2011**

- Nachholen des Berufsabschlusses in 6 Monaten
- Förderung durch Bildungsgutschein möglich

**Info-Veranstaltung  
 Mittwoch 30.11.2011  
 10 Uhr - Raum 310**



Stiftung Grone-Schule • Heinrich-Grone-Stieg 1 • 20097 Hamburg (S-Bahn Hammerbrook)  
 Herr Wandmacher ☎ 040 23703109

[www.bildungsgutscheinumschulung.de](http://www.bildungsgutscheinumschulung.de)