

# Thema der Woche

## „Wir sind viel gewohnt, nur nicht die Stille“

Wer leistungsfähig bleiben will, muss dafür auch etwas tun. Wirtschaftstreibende sind hier ganz besonders gefordert. Experten verraten ihre Erfolgsrezepte und geben Tipps für Unternehmer.

VON GARY PIPPAN

„Ich beginne meine Seminare immer mit drei Minuten Stille. Viele halten das nicht aus“, sagt der ehemalige Spitzensportler und nunmehrige Coach Felix Gottwald. Stille sei eines der wenigen Dinge, die nichts kosten. „Aber man muss sich darum kümmern.“ Das Problem: Die Menschen seien alles Mögliche gewohnt - nur nicht, dass es still ist.

Für ihn ist die Stille der Ort, „wo wir uns selber antreffen, wo unsere Gedanken klar und deutlich ausgedrückt sind“. „Doch wann nehmen wir uns noch Zeit für unsere Gedanken?“, so der mehrfache Olympiasieger und Weltmeister. Als Spitzensportler habe er erfahren, dass es diese Stille braucht, um den inneren Zugang zu sich selbst zu finden. Dazu müsse man Zeit mit sich selbst verbringen. „Und zwar heute - und nicht erst im nächsten Urlaub“, fordert Gottwald.

Dass diese Fragen für Wirtschaftstreibende ganz besonders wichtig sind, meint Wirtschaftskammer Wien-Präsidentin Brigitte Jank. „Unternehmer sind Leistungsträger und erbringen einen elementaren Beitrag für unsere Gesellschaft. Wir vergessen aber allzu leicht, dass Unternehmer vor allem Menschen sind“, sagt Jank. Volle Terminkalender, Mehrfachbelastung, ständige Erreichbarkeit und oft auch Verantwortung

für Mitarbeiter würden auf ihren Schultern lasten.

Der intensive Dauerstress bleibt in vielen Fällen aber nicht ohne Folgen, wie Fachärztin Susanne Simon-Ecker bestätigt (siehe auch Kasten unten). „Stress führt zu einer Hormonausschüttung im Körper, die bei einer dauerhaften Einwirkung für fast alle Körpersysteme schlecht ist - etwa für den Zuckerstoffwechsel, die Infektanfälligkeit, das Immunsystem oder die Gefäße.“

Experten beobachten allerdings immer wieder, dass vor allem

Unternehmer, Top-Manager und Führungskräfte ihren eigentlichen Erschöpfungszustand verbergen und so lange wie möglich weiter arbeiten wollen. Die Folge: Die gesundheitliche Belastung spitzt sich zu, die Spirale nach unten dreht sich immer schneller.

So weit dürften es Unternehmer nicht kommen lassen, erklärt Jank. Auch sie müssten ihre Batterien regelmäßig aufladen und sich eine Auszeit nehmen, wenn die Vorzeichen einer Überbelastung erkennbar werden.

Neben organischen Erkrankungen infolge von Überbelastung zählt Burn Out zu den gefährlichsten Entwicklungen. Betroffene fühlen sich dabei oft von ihrem Arbeitsumfeld zunehmend abgetrennt. Der bisher vertraute

Arbeitsplatz wird als fremd oder feindlich erlebt. Es folgen ein tiefer Sinnverlust, ein realer Leistungsverlust und panikartige Kapitulationsgefühle. Die Krankheit durchläuft verschiedene Stadien

### SERVICE

Lesen Sie mehr über Früherkennung und Prävention von Burn Out in der Info-Broschüre der Wirtschaftskammer „Burn On statt Burn Out“.

Zum Download auf [wko.at](http://wko.at).

- vom Zwang, sich beweisen zu müssen, bis hin zum lebensgefährlichen Ich-Verlust, der mit dem psychischen und körperlichen Zusammenbruch endet.

### WAS WIR FÜR UNSERE LEISTUNGSFÄHIGKEIT BEACHTEN SOLLTEN



#### Biologische Signale richtig verstehen

„Wer im Dauerstress steht, spürt den Stress oft gar nicht mehr“, sagt der Arbeits- und Gesundheitspsychologe, Barida Monshi. Über Biofeedbackanalysen könne man seine eigenen Sensorien und seine Selbstkontrolle verbessern.



#### Der Mensch ist keine Maschine

„Auf Dauer ist unser Körper nicht dazu geschaffen, nur zu funktionieren“, sagt die Fachärztin für Innere Medizin, Susanne Simon-Ecker. Stressbedingte Hormonausschüttungen seien schlecht für fast alle Körpersysteme.



#### Stress verursacht Folgeerkrankungen

„Die Menschen müssen wieder lernen zu spüren, ob es ihnen gut geht oder nicht“, sagt der Arzt und Unternehmensberater Robert Bucek. Wichtig seien eine gute Firmenkultur und Sinn in der Arbeit. Man dürfe sich nicht getrieben fühlen.



**„Wir sprechen immer zu viel über das Kranksein. Dabei sind wir das blühende Leben! Wir haben richtig Power!“**

Felix Gottwald, Olympia-Sieger, Weltmeister und Erfolgscoach

Sport-Star Felix Gottwald (li.) und Buchautor Thomas Nagy geben Tipps zur Leistungsfähigkeit als Unternehmer.

Fotos: Wieser

Für viele Experten ist die richtige Arbeitsorganisation und Kommunikation im Betrieb ein wesentlicher Faktor bei der Vermeidung von Burn Out. Unternehmensberater und Buchautor Thomas Nagy etwa empfiehlt Unternehmern für eine psychische Ausgeglichenheit im Arbeitsleben vor allem drei Aspekte:

- ▶ Unternehmer sollten Mitarbeiter in Entscheidungen einbeziehen - das reduziert die Gefahr, dass man selber ausbrennt.
- ▶ Es ist besser, auf vorhandene Stärken zu setzen anstatt immer nur Fehler zu beurteilen.
- ▶ Man muss seine eigenen Werte kennen und wissen, wo man steht. Das heißt auch, Respekt

vor den Werten anderer Menschen zu haben - etwa jener der eigenen Mitarbeiter, Kunden und Geschäftspartner.

Auch die Wiener Unternehmerin und Ärztin Martina Leibovici-Mühlberger hat sich mit Praxistipps für Unternehmer intensiv beschäftigt und rät zu folgenden Fragestellungen:

- ▶ Kann ich etwas delegieren - privat wie beruflich?
- ▶ Wo kann ich Prioritäten anders setzen?
- ▶ Welche Alternativen stehen mir bei der Arbeitsorganisation zur Verfügung?
- ▶ Was ist mir wirklich wichtig?
- ▶ Von welchen Träumen sollte ich mich verabschieden?

Sie räumt ein, dass diese Fragen gerade für Unternehmer sehr schwierig seien - speziell für Ein-Personen-Unternehmen (EPU). Sie empfiehlt daher, eine strategische Unternehmensberatung in Anspruch zu nehmen, Zusammenhänge zu überlegen und Privat- und Berufsleben deutlich voneinander zu trennen. Wichtig sei auch, sich für sein Privatleben Zeit zu nehmen, Hobbys beizubehalten sowie sich körperlich gesund und fit zu halten.

Um Unternehmer bei der praktischen Umsetzung dieser Empfehlungen effektiv zu unterstützen, bietet die Wirtschaftskammer Wien kostenlose Beratungen zur Burn Out-Prävention und individuelle Coachings mit 75-prozentiger Förderung. Alle Infos dazu hat die WIFI Wien Unternehmensberatung unter 01/47677-5355 bzw. [www.wifiwien.at/ub](http://www.wifiwien.at/ub)



### Von Kindheit an auf Gesundheit achten

„Die Grundlagen für ein gesundes Altern werden in den jungen Jahren gelegt“, sagt der Sozialwissenschaftler Bernd Marin. Diese Investitionen kämen mehrfach wieder zurück, sie wären eine wunderbare Sozialinvestition.



### Die Selbstmotivation der Unternehmer

„Wir Unternehmer können unsere Selbstmotivationskräfte sehr gut einsetzen - sonst wären wir keine Unternehmer“, sagt WK Wien-Präsidentin Brigitta Jank. Oft reiche es schon, wenn man sich mit jemand austauschen könne.



### Zusammenspiel von Jung und Alt ist gut

„In Österreich werden die Menschen oft in die Pension hineinberaten“, sagt Walter Pöltner, Sektionschef im Sozialministerium. Dabei gebe es moderne Praktiken, die zeigen, wie produktiv das Zusammenspiel von Jung und Alt ist.

