

Ist Ihr Arbeitgeber von Ihnen abhängig oder Sie von ihm? Und was machen Sie?

Manpower AG  
Hirschmattstr. 13  
6003 Luzern  
041 226 04 40



# STELLEN

GRÖSSTER STELLENMARKT DER ZENTRALSCHWEIZ

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG NEUE SCHWYZER ZEITUNG NEUE OBWALDNER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG

www.just-jobs.ch

Was wäre, wenn Sie eine erfolgsorientierte Verkaufskarriere starten würden? Informationen unter: [www.just-jobs.ch](http://www.just-jobs.ch)

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| KADERSTELLEN / KAUFMÄNNISCHE BERUFE   | 1 / 9   |
| MARKETING / WERBUNG / PR / INFORMATIK | 19 / 20 |
| TECHNISCHE / GEWERBLICHE BERUFE       | 21      |

|                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| SOZIALE / MEDIZINISCHE BERUFE        | 27      |
| TOURISMUS / HOTELLERIE / GASTGEWERBE | 30      |
| DIVERSE BERUFE / STELLENGESUCHE      | 30 / 31 |

**DOMMEN NADIG**

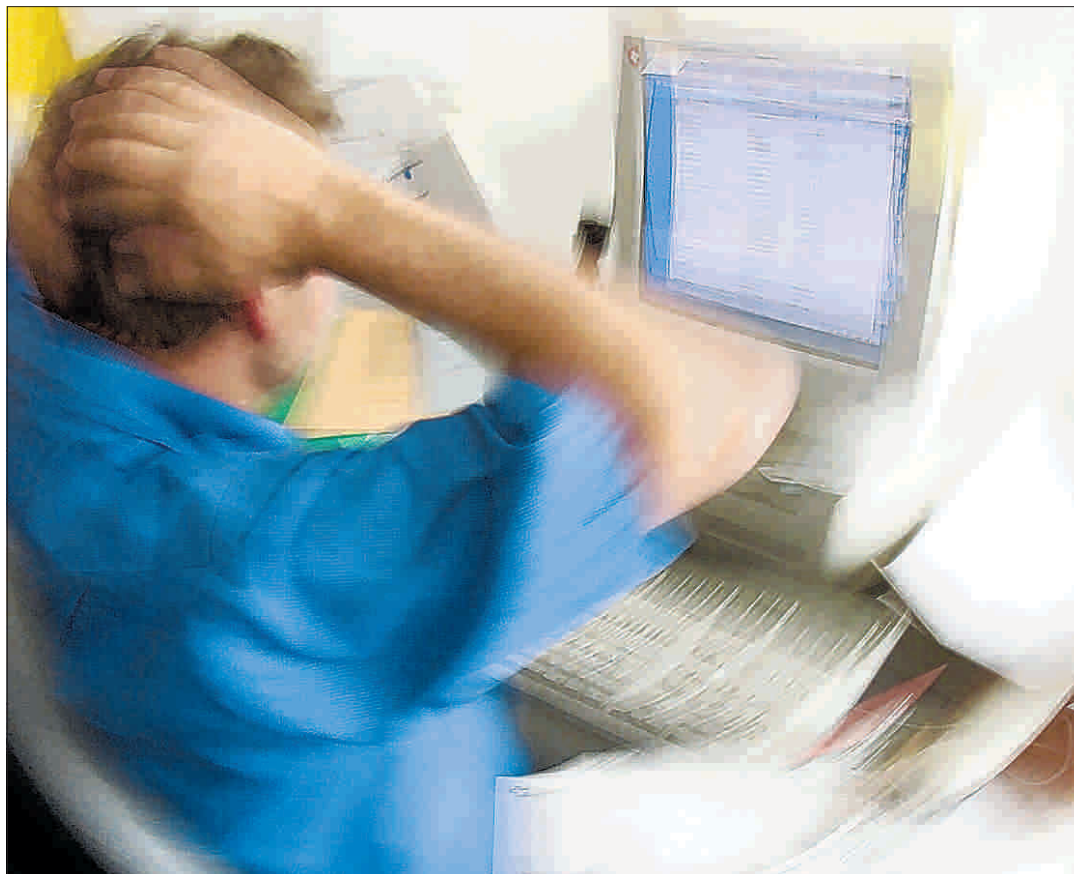
Personal Luzern - für Bau und Technik  
[www.dommen-nadig.ch](http://www.dommen-nadig.ch) Tel. 041 220 15 50

## Burn-out: Alles «Weicheier» oder was?

**Burn-out ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand, gekennzeichnet von Erschöpfung, begleitet von Unruhe und Anspannung und einem Gefühl verringerter Effektivität.**

**B**urn-out wird als schleichend beginnender oder abrupt einsetzender Erschöpfungszustand körperlicher, geistiger oder gefühlsmässiger Art in Beruf, Freizeit, Freundeskreis, Partnerschaft und Familie beschrieben, oft verbunden mit Aversion, Zynismus und Fluchtgedanken. Bei der Entstehung spielen individuelle und systemische Faktoren zu etwa gleichen Teilen eine Rolle. Betroffene sind meist Mitarbeiter, die eine hohe Leistungsbereitschaft mitbringen und ihre Leistung mit ihrem persönlichen Wert verknüpfen. An ihrem Arbeitsplatz herrscht häufig eine unpersönliche Atmosphäre, und die Leute fühlen sich im Team nicht getragen. Oft haben Führungskräfte ihre Mitarbeitenden nicht im Blick, und über persönliche Dinge wird nicht gesprochen.

Die Symptome eines sich abbahnenden Burn-outs sind vielfältig. Zuerst nehmen Konzentration und Produktivität der Betroffenen ab, was diese dann



**Zu hoher Arbeitsdruck! Viele Menschen «brennen» als Folge davon aus.**

BILD NEUE LZ

häufig mit einer höheren Arbeitsleistung zu kompensieren versuchen. Ein Teufelskreis! Dazu machen sich diffuse körperliche Symptome ohne somatischen Befund wie zum Beispiel unspezifische Schmerzen im Rücken,

Kopf, Magen, Herzbeschwerden, Schlafstörungen, dauernde Müdigkeit und Geiztheit bemerkbar. Burn-out-Gefährdete neigen zur Gleichgültigkeit, oft ziehen sie sich aus ihrem privaten Umfeld zurück.

Um den Tag zu bewältigen, werden häufig auch Medikamente und Alkohol missbraucht.

Bei Burn-out gilt: Je schneller gehandelt wird, desto besser! Die Lösung und Bewältigung eines Burn-outs ist ein langwie-

riger Prozess, der viele Ebenen und Aspekte mit einbeziehen muss. Den ersten Schritt muss der Betroffene selbst machen. Er muss sich eingestehen, dass er ein Problem hat, und sich damit an einen Vorgesetzten wenden. Die medizinische Diagnose erfolgt dann durch einen Arzt oder Psychotherapeuten. Eine betroffene Person befristet freizustellen, löst das Problem in der Regel nicht, es drängen sich Massnahmen sowohl auf betrieblicher wie auch persönlicher Ebene auf.

### Coach kann helfen

Burn-out-Betroffene sollten zur Bewältigung ihres Problems die Hilfe eines spezialisierten Coaches in Anspruch nehmen. Andererseits sollten auf Arbeitgeberseite die Führungskräfte im Sinne einer Prävention versuchen, das Arbeitsklima, Beziehungsdynamiken und Kommunikation zu verbessern.

Dass es so viele Burn-out-Betroffene gibt, hat auch damit zu tun, wie sich die Wirtschaft in den letzten zehn Jahren verändert hat. Die Anforderungen an die Mitarbeiter werden grösser, neue Arbeitsprozesse und Technologien zur Verbesserung der Produktivität verlangen von ihnen Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. Aber es zeigt sich jetzt, dass der Mensch nicht unbeschränkt belastbar und leistungsfähig ist.

O. LOSER-KALBERMATTEN

## Zur Person



Othmar Loser-Kalbermatten (54) ist Arbeitspsychologe lic. phil. Er

arbeitet seit 20 Jahren selbstständig als Psychotherapeut und seit 6 Jahren als Berater von Teams und Organisationen. Er hat sich auf das Thema Soft-Faktoren spezialisiert und kennt die Bedingungen gelingender Veränderungs- und Lernprozesse in Organisationen. Er ist Autor des Buches «Kommunikationskompetenz – Mitarbeiter erkennen und wirksam führen» (Verlag Orell Füssli). Zudem ist er Gründer der Firma «Lernende Organisationen» in Emmenbrücke. *pd*

[www.lernende-organisationen.ch](http://www.lernende-organisationen.ch)

In dieser Rubrik informieren wir über Themen und Neuigkeiten aus dem Arbeitsmarkt.

Adresse:  
Neue Luzerner Zeitung AG  
Rubrik Stellen, Postfach, 6002 Luzern  
Telefon 041 429 52 52  
E-Mail: [verlagsredaktion@lzmedien.ch](mailto:verlagsredaktion@lzmedien.ch)  
Redaktion: Andy Waldis