

Auf das Herz zu hören schützt vor Burn-out

Service. Burn-out ist zur Volkskrankheit geworden. Eine neue Art der Burn-out-Prävention, die HRV-Messung, kann beim Karriereforum exklusiv getestet werden.

MICHAEL ROITHER

SALZBURG (SN). „Brennen Sie für Ihre Ziele, brennen Sie vor Leidenschaft, aber verbrennen Sie sich nicht dabei!“, rät Gesundheitsexpertin Gudrun Umbauer. Die komplexe, schnelle Welt konfrontiert uns ständig mit neuen, noch größeren Anforderungen. Die Gesellschaft erwartet, dass wir diese mit einem Lächeln elegant nehmen, unendlich viel Energie und Kreativität besitzen und ständig unsere Leistung steigern. „Dabei erreichen wir selbstverständlich noch unsere Ziele und sehen verdammt gut aus. Mit dieser Einstellung starten wir in unser Berufsleben und merken oft zu spät, wie schnell sich unser Akku entleert. Stress höhlt uns aus und wir verwandeln uns in 9-to-5-Zombies.“ Die Leidenschaft werde durch Angst ersetzt, sagt Umbauer. „Wir werden zu Getriebenen.“

Dem Burn-out auf der Spur

Wie können wir demgegenüber frühzeitig erkennen, wie es um uns steht, wenn wir die Signale unseres Körpers besser spüren? „Burn-out ist kein plötzliches Ereignis, sondern ein schleichender Prozess, der in einem fatalen Zustand des Aus-

Vortrag/Workshop

Gudrun Umbauer (IGM – Institut für Gesundheitsmanagement) beim Karriereforum: „Burn, Baby, Burn!“, 11–12.45 Uhr (Details siehe Programm im beigelegten Faltposter).



Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) gibt Aufschluss über den körperlichen und mentalen Gesundheitszustand.
Bild: SN/BILDAGENTUR WALDHAEUSL

gebranntseins endet“, analysiert Umbauer. „Es ist ein Gefühlszustand der Erschöpfung, der sich aus einem Übermaß an Arbeit und Stress und zu wenig Erholung entwickelt. Vor allem für viele Frauen ist Stress und Erschöpfung heute zu einem Normalzustand geworden.“ Umbauer rät zum einem Selbstcheck, was Burn-out-Symptome betrifft. Zu diesen zählen: Schlafstörungen, Kraftlosigkeit, Stimmungsschwankungen, Muskelverspannungen, Aggressionen, Nervosität und Ängste, depressive Verstimmungen, innere Leere und Magen-Darm-Probleme.

KARRIERE Service

„Als Folge eines Burn-outs spielt das Immunsystem nicht mehr mit und der eigene Körper wird für viele kleinere Krankheiten anfällig“, erklärt die Gesundheitsexpertin. „Der gesundheitliche Zustand kann sich dabei rapide verschlechtern, sodass auch schwerwiegende Erkrankungen, zum Beispiel des Herzens, die Folge sein können. Viele Burn-out-Betroffene erleiden erst einen körperlichen und/oder mentalen Zusammenbruch, bis sie verstehen, dass sie an ihrer ungesunden Lebensweise etwas ändern müssen.“

Untersuchungen belegen, dass über eine Million Österreicher Burn-out-gefährdet sind. Umbauer: „Neueste Erkenntnisse beweisen, dass ar-

beitende Menschen, besonders doppelbelastete Frauen, mit 25-prozentiger Wahrscheinlichkeit an einem Burn-out erkranken.“ Burn-out-Prävention sei deshalb zu einem zentralen Gesundheitsthema unserer Gesellschaft geworden.

Das Herz im Screening

Das Institut für Gesundheitsmanagement (IGM) Graz unterstützt die Prävention mit einer neuen, hierzulande noch kaum bekannten Methode, der HRV-(Herzratenvariabilität)-Messung. Dieses ist eines der wenigen Screening-Verfahren, das laut IGM objektiv feststellen kann, wie es körperlich und mental um die untersuchte Person steht. Bei der HRV-Messung wird die Herzfrequenzvariabilität gemessen, aus deren präziser Messung ergeben sich Indikatoren für Leistungsfähigkeit, Vitalität und Gesundheit.

„Es werden damit alle körperlichen, emotionalen und seelischen Befindlichkeiten aussagekräftig abgebildet“, sagt Gudrun Umbauer.

„Die HRV-Messung zeigt immer objektiv und valide den körperlichen und mentalen Gesundheitszustand, da niemand seinen Herzschlag verstellen kann.“ Durch die Kombination aus der grafischen Darstellung mit Zahlenwerten aus der HRV und den physiologischen Herzleistungsdaten können laut IGM eindeutige Antworten auf zahlreiche Lebensbereiche gegeben werden: Burn-out-Risiko, Stressmanagement, Leitungs- und Ressourcenpotenzial, körperliche und geistige Belastbarkeit, und sogar das Karrierepotenzial.



„Brennen Sie für Ihre Ziele und vor Leidenschaft, aber verbrennen Sie sich nicht dabei!“

Gudrun Umbauer, IGM



FH-Professor Herbert Gözlner, Fachbereichsleiter für Human Resource Management & Leadership an der FH Salzburg.



FH-Professorin Eva Brucker, Studiengangsleiterin Innovation & Management im Tourismus an der FH Salzburg.
Bilder: SN/FH (2)

Karrierefaktor Emotionale Intelligenz

Tourismus. Zwei FH-Professoren beleuchten interdisziplinär ein topaktuelles Thema aus Betriebswirtschaft und Tourismus.

MICHAEL ROITHER

KARRIERE Thema

SALZBURG (SN). „Emotionale Intelligenz macht den Unterschied zwischen hervorragender persönlicher Effektivität, einer hervorragenden Führungskraft und einer mittelmäßigen aus“, sagt Human-Resources-Experte Herbert Gözlner. „Emotionale Intelligenz stellt somit einen zentralen Karrierefaktor dar“, unterstreicht seine Kollegin Eva Brucker.

Die beiden Professoren an der Fachhochschule Salzburg nähern sich dem Thema interdisziplinär: Brucker ist Leiterin des Tourismus-Studiengangs, Gözlner Leiter des Fachbereichs für Human Resources und Leadership im Studiengang Betriebswirtschaft. Der gemeinsame Beitrag beleuchtet ein zentrales, sehr aktuelles Thema

in einer der wichtigsten heimischen Branchen. Er geht unter anderem auf die Fragen ein: Was ist emotionale Intelligenz wirklich? Und: Welche Rolle spielt emotionale Intelligenz für eine Karriere im Tourismus?

Impulsreferat

Eva Brucker und Herbert Gözlner beim Karriereforum: „Emotionale Intelligenz als Karrierefaktor im Tourismus“, 15–15.30 Uhr (Details siehe Programm im beigelegten Faltposter).