

Kurzbericht:

MCS Clubabend zum Thema „Burnout“



Am 24. Februar referierte Frau Mag. Silvia Dirnberger-Puchner MAS, BA pth. anlässlich des Marketing Clubabends zum Thema "**Burnout – Hilfe ich brenne aus!**" im Parkhotel Castellani.

Gleich zu Beginn des Vortrages schilderte Frau Dirnberger-Puchner ihre ergreifende Lebensgeschichte und persönlichen Erfahrungen mit der Krankheit „Burnout“. Rollstuhl, China, Akkupunktur, Heimat, Rückfall, Krankensalbung, Priester, Psychotherapie – sind einige Schlagwörter dieser fesselnden Lebensgeschichte.

Burnout ist eine ernst zu nehmende Krankheit und spiegelt den Zustand unserer leistungsorientierten Gesellschaft wider. Die Krankheit verläuft in zwölf Stadien, wobei Symptome wie emotionale Erschöpfung, Leistungseinbußen, verringerte Lebenszufriedenheit oder Depersonalisierung auftreten. Trotz dieser genannten Gefahren ist das Phänomen „Burnout“ bis heute noch nicht in der Medizin als Krankheit anerkannt worden.

Die heutige Wertestruktur der Gesellschaft, die steigende Komplexität und Geschwindigkeit, aber auch neue Technologien wie Mobiltelefonie sind mögliche Ursachen des verstärkten Auftretens von Burnout-Symptomen, weshalb die Krankheit auch als „Wertekrankheit“ bezeichnet wird. Ruhephasen kommen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft einfach zu kurz, wodurch unser Energiehaushalt leicht aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Auch das Übernehmen von zahlreichen, unterschiedlichen Rollen in unserem Umfeld und die Erwartungen an diese lassen die persönlichen Bedürfnisse in den Hintergrund geraten.

Der ergreifende Vortrag machte den Clubmitgliedern klar, dass Führungsverantwortung gefragt ist, um in seinem Umfeld Burnout-Gefahren zu erkennen, aber auch selbst damit zu beginnen, das sich immer schneller drehende Leben zu entschleunigen und nachhaltig (Lebens)qualität sicherzustellen.

Wenn ein Kamel unter einer Last zusammenbricht, so ist es müßig sich zu fragen, ob das Kamel zu schwach oder die Last zu schwer war.

Die einzig korrekte Aussage dazu ist: Die Last war für das Kamel zu schwer!

