

Wenn die Arbeit uns krank macht

Ein Beitrag aus der ORF-Sendung „Stöckl Live“ vom 29.10.2013

12 wesentliche Faktoren zum Burnout

Alltagsstress und Arbeitsweg

Ist man über lange Zeit überfordert, beginnt man den Tag mit dem Gefühl, ihn nicht bewältigen zu können. Zusätzlich kommt noch die Hektik im Straßenverkehr.

Zeitdruck

Mit zu wenig Zeit erfolgreich arbeiten – das ist ein Widerspruch und gelingt nicht.

Zu viel auf einmal

Multitasking funktioniert nicht, das ist wissenschaftlich bewiesen.

Lärmbelästigung

Beeinträchtigt die Konzentration und Kommunikationsmöglichkeit.

Arbeitsklima und Mobbing

Ausgrenzung, abschätzig Behandlung und das Vorenthalten von Informationen machen krank.

Keine Grenzen setzen

Wer nicht ‚Nein‘ sagen kann, bürdet sich zu viel auf und bricht früher oder später zusammen.

Zu wenig Pausen

Wir möchten Leistungen erbringen; das gelingt jedoch nur mit ausreichend Erholungsphasen.

Ergonomischer Stress

Stress erhöht den Muskeltonus (zB Schulter, Lendenregion). Bei zusätzlich schlechter Ergonomie (Sessel, Tische, Monitore...) kommt eine Spirale in Gang, die mit Schmerz endet und letztlich den psychischen Stress erheblich erhöht.

Informationsmangel

Anstatt Verfügungen von vornherein korrekt und verständlich auszustellen, müssen Entscheidungen/ Handlungen ohne ausreichende Grundlage getroffen/ausgeführt werden. Im Nachhinein stellen sie sich als falsch heraus, man muss sie wiederholen und es kostet mehr Zeit.

Lange Arbeitszeiten

Nachweisbar sehr gesundheitsschädlich. Man ist stark ausgepowert, die Fehlerhäufigkeit steigt, die Erholungsfähigkeit sinkt signifikant ab. Vor allem bei ‚All-in-Verträgen‘ ist die Arbeitszeit nicht korrekt geregelt und schwimmt mit der Freizeit.

Stresstransfer

Die Belastungen am Arbeitsplatz (Konflikte und Überlastungen) werden mit nach Hause genommen. Und unsere privaten/familiären Beziehungen, die der Erholung dienen sollten, geraten zusätzlich unter Druck.

Arbeit statt Freizeit

Wenn die Arbeit in die Freizeit schwappt und keine Erholung mehr statt findet, gerät der Belastungspegel endgültig in den roten Bereich. Und spätestens dann, wenn das Schlafen nur noch mit Medikamenten funktioniert, ist das Burnout nicht mehr weit.