

# Rechtzeitig aussteigen, Burnout vermeiden

Besser einmal zu früh als zu spät an das eigene Wohl denken. Lebenszeiträuber kennen kein Erbarmen.

ST. JOHANN. Bei vielen Menschen herrscht heute ein Gefühl der Überforderung vor. „Keine Zeit für Träume, keine Zeit für Liebe, für Beziehung keine Zeit“, das sind die Ersten von 18 Millionen Treffern, die eine Suchmaschine zum Suchbegriff „keine Zeit“ liefert. Unter „gut leben“ spuckt sie gleich fünf Mal so viele aus. An Anleitungen für ein gutes Leben mangelt es also nicht. Hätte man nur genug Zeit diese zu befolgen! Denn Stress stellt in der heutigen Zeit die Grundausrüstung jedes Berufes dar, der Mensch muss gezwungenermaßen sein Arbeitstempo und seine Bemühungen an die Anforderungen anpassen. Nebenbei ist auch der Freizeitstress ein Fixpunkt, man muss konsumieren und Höchstleistungen vollbringen. Nachdrücklich weist die Gesundheitspsychologin Christa Seiwald vom Gesundheitsinformationszentrum der

Gebietskrankenkasse in ihrem Vortrag am Mittwoch, dem 12. November ab 19 Uhr im Kongresshaus am Dom auf die Auswirkungen des derzeit vorherrschenden Zeitgeistes hin: „Chronische Überbelastung kann zu Folgeerkrankungen wie Diabetes, Neurodermitis, Depression oder Suchterkrankung führen.“

Klingt nach einer Pattsituation für die physische und psychische Gesundheit oder salopper: „Da heißt sich die Katze in den Schwanz“. Einer der Lösungsvorschläge der Expertin erscheint einfach und handhabbar: „Grundsätzlich sollte eine längere Überforderung überhaupt vermieden werden. Um dies zu erreichen, ist es notwendig Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen und zu reduzieren“. Demnach besteht die Kunst der heutigen Zeit in der selbstgewählten Entschleunigung und im gewollten Verzicht.



Christa Seiwald. BILD: SWP/PRIVAT

Dabei gilt es, parallel zur technisch gemessenen Zeit, Zeitinseln für persönliche Glücksmomente zu schaffen. In den Alltag

übertragen heißt das zum Beispiel: Das Glück des Augenblicks wahrnehmen und genießen. „Zusätzlich ist es erforderlich regelmäßig Entspannungspausen in den Alltag einzubauen, damit ein psychisches und physisches Gleichgewicht erhalten bleibt“, rät dazu die Expertin. Im Rahmen der Vortragsreihe Gesundes Salzburg des GIZ der Salzburger Gebietskrankenkasse und des Kuratoriums für psychische Gesundheit, den SN und der Salzburger Woche geben Experten konkret Auskunft, wie ein Burnout vermieden werden kann. Denn ein rechtzeitiges Aussteigen aus der Belastungsspirale ist der Anfang eines neuen Selbstbewusstseins, der Anfang eines Lebens mit Zeit für sich selbst und die, die einem wichtig sind. Im Anschluss an den Vortrag werden die Fragen der Besucher beantwortet. Eintritt frei!