

# topanzeiger

3. Jg., NR. 15/08

2. SEPTEMBER 2008

**GESUNDHEIT**

Susanne Holzappel gibt Tipps gegen drohendes Burn-out. Seite 2 – 3



**MAXGLAN**

Alexander Oberwimmer über Service für Senioren. Seite 5



**NAHVERSORGER**

Bgm. Heinz Schaden zum Branchenmix in Maxglan. Seite 7



**WINTERAUFSE**

Fritz Pötzelsberger gibt Tipps für das Überwintern Ihrer Vespa. Seite 16



Mit topkleinanzeigen

## Maxglan feiert Autofreien Tag

Seite 4 – 8

### Salzkammergut: 14 x Landesausstellung

Die Oberösterreichische Landesausstellung 2008 lädt zu einer virtuellen, aber auch zu einer real erlebten Reise durch das schöne und facettenreiche Salzkammergut ein. Einen umfassenden Überblick bietet die Leitausstellung im Seeschloss Ort, wo sich anhand der drei zentralen Einflussfaktoren Geschichte der Salzgewinnung, Tourismus und Kunst die sozialen und wirtschaftlichen Strukturen der Region erschließen. Aber auch außerhalb des Schlosses fasziniert die Idee



## Belastbarkeit ist auch trainierbar

**Was früher Managern vorbehalten schien, wird heute in jeder Art Beruf und auch im Privatleben häufig beobachtet: Das Ausgebranntsein. Menschen, die am Ende ihrer Kraft stehen. Aber es gibt Hilfe!**

Es passiert eines Tages. Doch es kommt nicht plötzlich. Nur, wer kümmert sich schon rechtzeitig um die Symptome? Ist erst der Ausbruch da, fragen sich viele erstaunt: warum? Doch nach nur wenigen Überlegungen finden sie recht rasch selbst eine Antwort: Das Burn-out, das Ende der Belastbarkeit, der Zusammenbruch haben sich abgezeichnet und die Gründe zei-

gen sich plötzlich ganz klar. Denn der Erschöpfungszustand ist immer eine Folge von Überforderung, lang anhaltendem Stress und Leistungsdruck. Egal ob er im Privatleben oder im Beruf erfahren werden muss. Sehr oft läuft die Belastung auch parallel ab. Der Übergang von einem ausgeglichenen Verhältnis der persönlichen Lebensbereiche zum Burn-out-Syndrom sind fließend und



**„Man kann nicht eine Schablone über alle Menschen legen, denn nicht jeder ist gleich belastbar. Schon von Kindesbeinen an wird diese Belastbarkeit antrainiert.“**

SUSANNE HOLZAPFEL  
Psychologin und Trainerin

oft für das persönliche Umfeld des Betroffenen besser erkennbar als für den Betroffenen selbst.

### Die Ursachen

„Ein Burn-out-Syndrom wird nie nur von einem einzigen Stressfaktor verursacht“, sagt dazu die psychologische Beraterin Susanne Holzzapfel. „Es handelt sich vielmehr um eine Kombination von beruflichen und privaten Stressfaktoren. Die Betroffenen durchlaufen einen allmählichen Prozess, der von typischen Symptomen begleitet ist, die – rechtzeitig erkannt – frühes Vorbeugen möglich machen.“

Burn-out ist also die Folge einer anhaltenden Krise in der Interaktion zwischen Mensch

und Umwelt. Die eigene individuelle Persönlichkeit, die Situation und die Struktur sowie die Erfahrung diesbezüglich spielen eine wesentliche Rolle.

Doch wie erhält oder gelangt man zu seiner inneren Ausgeglichenheit? Und das auch noch nachhaltig?

### Work-Life-Balance

„Es steht zu befürchten, dass wir es in Zukunft mit immer mehr Menschen zu tun haben, die darunter leiden“, sagt die psychologische Beraterin Susanne Holzzapfel. „Belastbarkeit ist einerseits durchaus Anlagensache, aber wer in der Kindheit lernt, dass man auch Pflichten in der Familie hat, wer auch einmal eingespannt wird für kleine Arbeiten, dessen Belastbarkeit wächst. Sie wird quasi trainiert.“

Doch das passiert immer seltener. Denn Eltern haben selbst oft nicht mehr den Nerv, gegen Widerstände zu kämpfen. Zudem meinen sie, die Kinder sollten „es besser haben als



Wer den Weg nach oben geht, steht oft unter starkem Druck. Aber auch die Position zu behalten, kann unerträglich belasten.

### Selbsthilfegruppen

Zum einen bieten Experten wie Susanne Holzzapfel von der Beratergruppe Salzburg Seminare an, erreichbar unter [s.holzzapfel@beratergruppe-salzburg.at](mailto:s.holzzapfel@beratergruppe-salzburg.at). In kleinen Gruppen geht sie mit den Betroffenen den Ursachen des Burn-outs auf den Grund. Es wird der Ist-Zustand dem

mit diesem Zustand ist, dass es die unterschiedlichsten Menschen trifft. So wächst der Mut, sein Umfeld wissen zu lassen: Hilfe, ich brauche Unterstützung, Zuhörer, Helfer, mehr Zeit für mich, Pausen, Abstand.“ In kleinen Schritten geht es zurück in ein Leben in Balance.

### INFO BURN-OUT

#### Anzeichen für Burn-out

- **Energienangel:** Chronische Ermüdung
- **Erschöpfung:** Muskelverspannungen und Rückenschmerzen

#### Symptome

- **Gewichtsschwankung,** schwaches Immunsystem, Schlafstörungen
- **Niedergeschlagenheit,** häufiges Weinen
- **Gefühlsausbrüche,** emotionale Leere
- **Reizbarkeit,** Gefühle der Vereinsamung
- **Negative Einstellung** gegen über sich selbst
- **Gefühle der Unzulänglichkeit**
- **Kontaktarmut,** eingeschränkte Kommunikation
- **Verachtende,** zynische und aggressive Einstellung gegen über anderen.

wir“ und verbauen ihnen damit oft die Möglichkeit, sich das Rüstzeug für das spätere Leben anzueignen.

Später, im immer schneller werdenden Lebensprozess, geraten sie dann schnell in für sie unsichtbare Situationen. Das erkennt meist das Umfeld schneller als der Betroffene selbst. „Sich ausreden, sich selbst klar werden, wie es um Körper, Geist und Seele bestellt ist, ist sehr wichtig. Aber heute fehlt vielen Personen die Möglichkeit. Weil sie bis zu 12 Stunden täglich mit Arbeit beschäftigt sind, oder eben die anderen“, sagt Holzzapfel.

Soll-Zustand gegenübergestellt und gemeinsam werden Möglichkeiten geprüft, wieder zu sich selbst zu finden, sich zu erden und Kraft zu tanken.

Nicht jedem ist das aber finanzielle möglich. Denn immer mehr sind von Burn-outs beispielsweise Alleinerzieherinnen betroffen. Doch gerade in ihrer Situation fehlt das Geld. „Es gibt auch Selbsthilfegruppen für Menschen, die sich ausgebrannt fühlen“, sagt Susanne Holzzapfel. „Dort passiert genau das, was die Menschen brauchen: Es wird über das Problem gesprochen. Ganz offen. Man sieht, dass man nicht alleine

### AK-INFO

#### Urlaubs-Ärger

Ver spätete Flieger, schmutzige Strände, miese Hotels ... jetzt kommt wieder die Zeit der Reisebeschwerden enttäuschter Urlauber. Auf der Website der Salzburger Arbeiterkammer gibt es unter „Konsument“ dazu Tipps, Infos sowie einen Musterbrief für Reklamationen. Mehr unter: [www.ak-salzburg.at](http://www.ak-salzburg.at)



„Lady Like“  
Maxglaner Hauptstr. 1c,  
Tel. 8337 41

Wäsche und Bademode  
alle Größen  
zum 1/2 Preis

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 9 bis 13 Uhr  
und 15 bis 18 Uhr  
Sa. 9 bis 12 Uhr