

## Ein konkretes Beispiel zur Burnout-Prävention

Eine Personalverantwortliche (PV) aus einem Unternehmen meldet sich bei einer Burnout Beratungsstelle. Sie hätte gerne Auskunft, was sie als Vorgesetzte einer Mitarbeitenden (MA) bieten könne, die in letzter Zeit häufig Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Rückenschmerzen habe. Die sehr motivierte und zuverlässige MA mache wegen eines Projekts derzeit viele Überstunden und wäre froh, wenn sie von ihrer Vorgesetzten eine Hilfestellung bekäme. Alleine komme sie nicht weiter.

Die Beratungsstelle empfiehlt der PV, der MA die Methode der Alexander Technik vorzuschlagen, denn dabei werde gelernt, gesundheitsschädigende Verhaltensgewohnheiten zu erkennen und diese zu verändern. Muster, die zu gesundheitlichen Problemen geführt hätten, würden ersetzt durch Verhaltensweisen, die Gesundheit und Persönlichkeit stärken. Auf diese Weise könnten möglicherweise die Beschwerden gelindert oder ganz behoben und einem Burnout vorgebeugt werden.

Die Beratungsstelle schickt der PV die Liste von Alexander Technik Angeboten. Nach einem Gespräch wählt die MA eine Alexander Technik Lehrperson in der Nähe ihres Arbeitsplatzes aus, durch die sie nun in praktischer Arbeit in die Prinzipien der Alexander Technik eingeführt wird.

Nach etwa drei Monaten hat die MA realisiert, wie viel sie selbst zu ihrem Wohlbefinden beitragen kann. Sie lernt z. B. das aktive Liegen kennen und wie sie damit zur Ruhe kommen kann. Die wöchentliche Sitzung und das intensive Analysieren der gesundheitsschädigenden Gewohnheiten sind wirksam. Durch bewusstes Innehalten kann sie nun ihre Haltung immer wieder anpassen sowie ausschließen, dass Medien und Informationen sie ständig in ihrer Arbeit unterbrechen.

Diese Selbstbestimmung erlebt sie als Freiheit, und sie ist erstaunt, wie viel Spielraum durch ihr eigenverantwortliches Verhalten entsteht. Ebenso realisiert sie, wann sie sich selbst unnötig unter Druck setzt, sei es zu Hause oder im Unternehmen.

Das Projekt, für das sie verantwortlich ist, ist noch nicht abgeschlossen. Durch ihr ergonomischeres Verhalten am PC kann sie die Kopf- und Rückenschmerzen positiv beeinflussen. Sie strukturiert ihre Arbeit besser, macht regelmässig bewusste Ruhepausen und bewegt sich mehr im Büro. Sie wirkt ruhiger und ausgeglichener und sagt, sie könne jetzt wieder besser durchschlafen.