

## BURNOUT

### Zur Person



**Marco Zaugg (59)**  
Langjährige Berufs- und Führungserfahrung als Rechtsanwalt. Nach einer beruflichen Neuausrichtung seit 2002 als Coach und Prozessbegleiter tätig. Unterstützt Einzelpersonen, Teams und Organisationen bei Veränderungen und in Übergangssituationen zu Themen wie Neuausrichtung, Führung sowie Umgang mit Druck und Stress.

Web: [www.marcozaugg.ch](http://www.marcozaugg.ch)  
E-Mail: [info@marcozaugg.ch](mailto:info@marcozaugg.ch)  
Tel.: 031 371 24 20

### Das Buch



**M. Morgenthaler/M. Zaugg:**  
**Aussteigen – Umsteigen.**  
Wege zwischen Job und Berufung. Zytglogge Verlag 2013.  
Informationen, Leseproben und Bestellmöglichkeit unter [www.aussteigen-umsteigen.ch](http://www.aussteigen-umsteigen.ch)

# «Ein Sinnmanko kann auch m Lohn nicht kompensiert werde

**Warum erkranken manche bei normaler Belastung an Burnout, während andere problemlos Höchstleistungen erbringen? Der Berner Coach und Buchautor Marco Zaugg rät dazu, sich gegen die Informationsflut abzugrenzen und die inneren Antreiber unter die Lupe zu nehmen.**

#### **Warum leiden so viele Berufsleute unter Stress?**

Marco Zaugg: Weil die Regeneration, also die Entspannung, zu kurz kommt. Stress ist grundsätzlich nichts Negatives. Es handelt sich um eine hormonelle Reaktion im ältesten Teil unseres Gehirns, im limbischen System. Diese Hirnregion ist für rasche Entscheidungen zuständig. Sie funktioniert nach dem Motto «quick and dirty», unterscheidet grob zwischen gut und schlecht, Freund und Feind. Die Hormonausschüttung versetzt den Körper unter Hochspannung, setzt zusätzliche Ressourcen frei. Das war überlebenswichtig für unsere Vorfahren, die als Jäger und Sammler in vielen Situationen sofort angreifen oder flüchten mussten.

#### **Heute greifen uns keine wilden Tiere mehr an, aber viele Informationen. Sie sorgen für Dauerstress.**

Bei einem Burnout wirken äussere Stressfaktoren – die sogenannten Stressoren – und eine innere Disposition zusammen. Zum äusseren Einfluss: Viele Berufstätige haben tatsächlich Mühe, sich genügend Freiräume für die Entspannung zu nehmen. Sie sind 24 Stunden online, fast immer auf Empfang. Sogar in der Nacht liegt das Smartphone neben dem Bett, bis kurz vor dem Einschlafen werden Mails beantwortet, der erste Blick nach dem Erwachen gilt schon dem Display.

Warum verhalten wir uns so? Hinter solchem Verhalten steht oft eine tief verankerte Angst, nicht mehr gefragt zu sein, es nicht allen recht zu machen.

#### **Man könnte auch sagen: Die Firmen wollen das so. In vielen Unternehmen gilt es als normal, nach Feierabend, an Wochenenden und in den Ferien Mails zu beantworten. Wie kann sich der Einzelne abgrenzen?**

Es ist immer eine persönliche Entscheidung, ob man etwas mitmacht oder Nein sagt. Zudem realisieren immer mehr Führungskräfte, dass Ruhephasen wichtig sind. Vor einiger Zeit kam ein Geschäftsführer eines Grafikbetriebs zu mir in die Coaching-Praxis. Er war an der Grenze zum Burnout, alles wuchs ihm über den Kopf. Im Gespräch wurde klar, dass er permanent unzähligen Mails und Telefonanrufen hinterherrennt. «Unser Business läuft so, ich kann die Kunden nicht warten lassen», sagte er resigniert. Schliesslich überzeugte ich ihn doch, die Mails künftig nur noch drei Mal am Tag zu lesen und dies gegenüber Kunden und Partnern offen zu kommunizieren. Es gab nicht nur keinen Protest, sondern sehr interessante Gespräche, denn es zeigte sich, dass alle unter ähnlichen Problemen litten.

**Aber die äusseren Stressfaktoren sind nur ein Teil des Problems.**

