

Maria Ebner/Karl Langthaler/Karin Neussl/Harald Schützinger/Helmut Stadlbauer

## **Anleitung zum Burnout!**

oder

## **Wie UnternehmerInnen bei voller Fahrt auftanken**

978-3-7041-0515-8, 220 Seiten, broschiert, dbv-Verlag Graz, November 2011, €26,40

In den letzten acht Jahren sind Berufsunfähigkeitspensionen (ASVG) bzw. Erwerbsunfähigkeitspensionen (GSVG) aufgrund psychischer Erkrankungen um 11 bzw. 7,6 % angestiegen. Rund 900.000 Menschen nahmen im Jahr 2009 das Gesundheitssystem im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen in Anspruch. Vor dem Hintergrund, dass 50% der selbständig Erwerbstätigen EPUs sind, lässt sich erahnen, was das für den einzelnen Betrieb bedeutet.

Wegen dieser zunehmenden negativen volkswirtschaftlichen Bedeutung erfährt das „Burnout“-Syndrom immer stärkere Aufmerksamkeit. Was sich auch in dessen literarischer Behandlung niederschlägt.

Aus der Fülle von Büchern zum und über das Thema ragt die gegenständliche Neuerscheinung aus mehreren Gründen heraus:

- Ausrichtung auf UnternehmerInnen: Denn gerade UnternehmerInnen sind in einer noch größeren Zwickmühle, da sich diese sehr schwer bei Erschöpfungszuständen aus dem betrieblichen Alltag herausnehmen können. Dieses Buch beleuchtet erstmals diese Besonderheit.
- Interdisziplinarität: Fünf AutorInnen aus den Bereichen Arbeitsmedizin, Personal- und Organisationsentwicklung, werteorientiertes Management, Strategieentwicklung, Ganzheitliche Gesundheit nähern sich dem Problem aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln, sodass die Leserin, der Leser, einen passenden Zugang zum Thema findet.
- Individueller Zugang: Das Buch bietet nicht nur Checklisten, Tests zur Selbstdiagnose und Früherkennung, sondern auch einen großen Fundus an Rezepten gegen den Zusammenbruch und Strategien für ein ‚Aufladen der Batterien bei voller Fahrt‘.
- Modularer Aufbau: Die Konzeption ermöglicht es der Leserin, dem Leser, ohne Verständnisverlust einzelne subjektiv bedeutsame Kapitel herauszugreifen.

Die neun Kapitel – darunter „Gesundheit und Unternehmer“, „Selbsttests und andere Tools“, „Erste-Hilfe-Koffer“, „Neue Ziele – Neue Kraft“, „Aufladen bei voller Fahrt“ – richten sich zwar in erster Linie an Unternehmer/Führungskräfte, sind aber selbstverständlich auch von Arbeitnehmern leicht und mit großem Gewinn zu lesen.

*Gerald Wallner, freier Journalist*