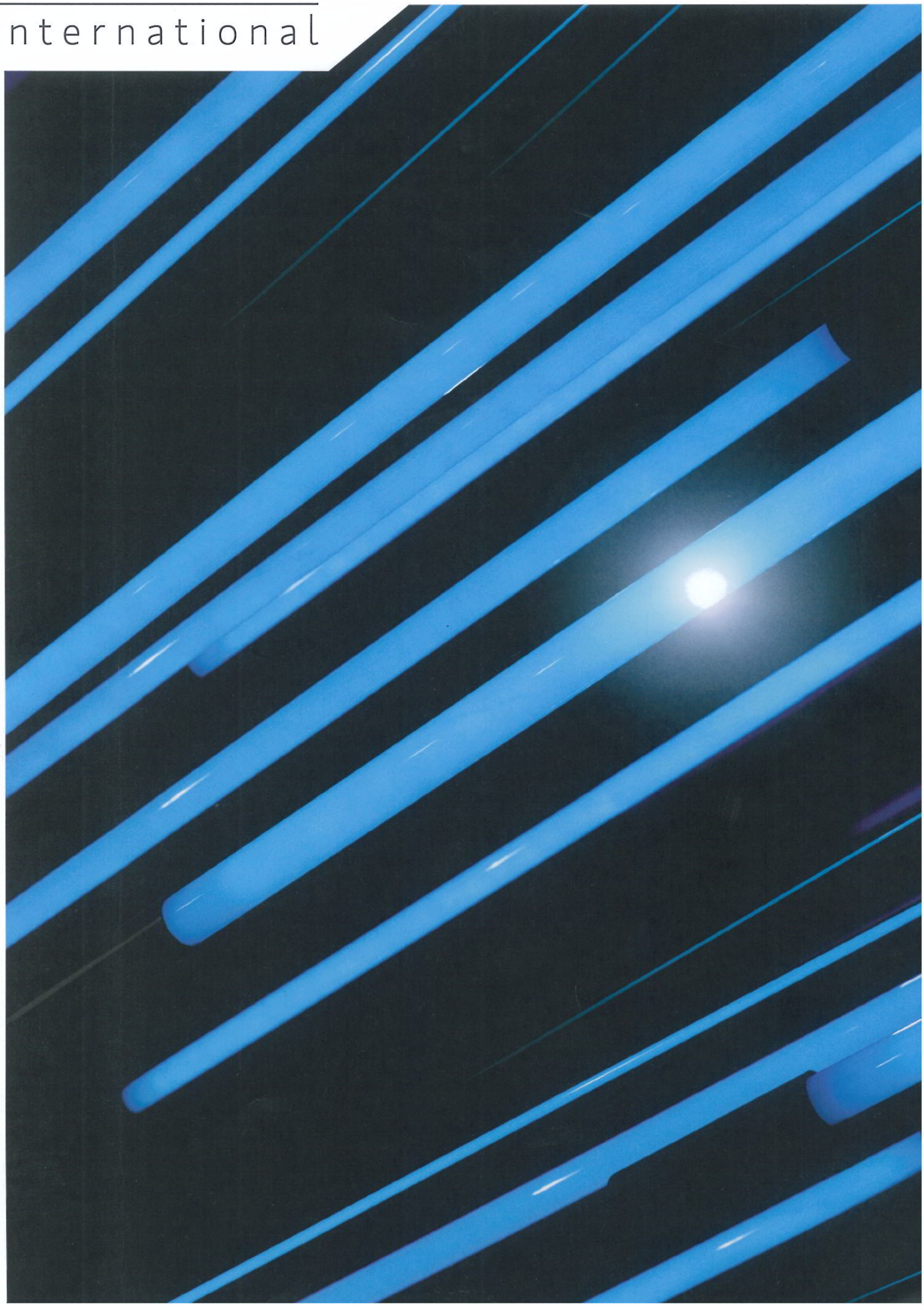
TOP HAIR International

Ausgabe 20 ::: 15. Oktober 20

Business

Saloneinrichtung ::: Licht und Luft ::: Herbst-Events



Balance halten

Stress ist per se nichts Negatives. Wer allerdings ständig unter Strom steht und gar nicht mehr entspannen kann, lebt gefährlich. So entkommen Sie der Burn-out-Falle

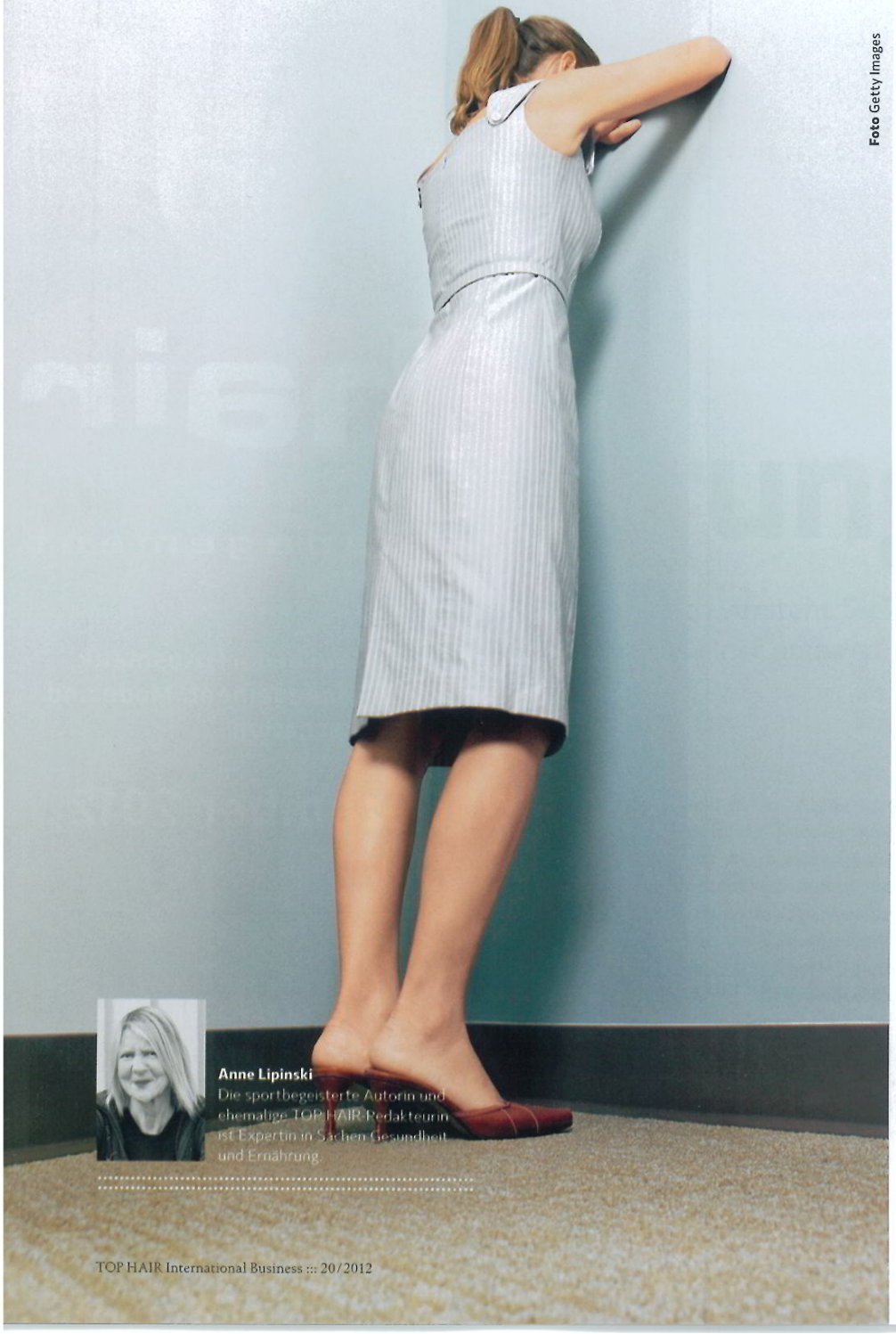


Foto Getty Images

Anne Lipinski
Die sportbegeisterte Autorin und ehemalige TOP HAIR-Redakteurin ist Expertin in Sachen Gesundheit und Ernährung.

Dauerstress ist typisch für unsere Leistungsgesellschaft. Immer mehr Menschen gehen ans Limit, bürden sich viel auf, brennen für den Job und vernachlässigen nach und nach eigene Bedürfnisse, Familie, Freunde, Hobbys. Die Grenzen von Beruf und Privatleben verwischen. Statt Balance zu halten zwischen Arbeit (Anspannung) und Erholung (Entspannung), verausgaben sie sich und riskieren den psychischen und physischen Crash: Burn-out (engl. = Ausgebranntsein).

Stress auch im Salon-Alltag

Auch im Salonalltag können ein zu hohes Arbeitspensum, Termindruck, Kritik, fehlendes Feedback, Rivalität, schlechtes Arbeitsklima oder fehlende Pausen zu Dauerstress führen. Gefährdet sind Führungskräfte ebenso wie Mitarbeiter. Kommen zur beruflichen Belastung dann auch noch private Probleme hinzu, vergrößert sich der Stress. Als Chef sollten Sie deshalb darauf achten, ob im Salon etwas eventuell nicht so rundläuft, es klar aussprechen und einen Lösungsvorschlag machen. Holen Sie sich dazu auch das Feedback der Mitarbeiter und klären Sie, was sich verändern oder verbessern lässt.

Burn-out aufhalten!

Da Burn-out (med. Erschöpfungsdepression) ein schleichender Prozess ist, der aufgehalten werden kann, lässt sich Prävention aktiv betreiben. Schritt eins ist, die eigene Lebensführung zu überprüfen und bereits bei ersten Warnzeichen gegenzusteuern: Erkennen und beseitigen Sie Stress, durchbrechen Sie alte Gewohnheiten und stabilisieren Sie neue. Gewöhnen Sie sich an, öfter auch mal „Nein" zu sagen, sich um sich selbst zu kümmern und bewusst mit sich und Ihren Bedürfnissen umzugehen.

Anzeige

Erste mögliche Anzeichen für Burn-out :::

::: Abschalten und zur Ruhe kommen, ist nicht möglich
::: Schlafstörungen, Kopf-, Rücken-, Magenschmerzen, Herzrasen, hoher Blutdruck, Atemnot, Hörsturz ...
::: Verändertes Verhalten: aggressiv, reizbar, zynisch, traurig
::: Rückzug von Kollegen/Mitarbeitern, Freunden, Familie
::: Griff zu Aufputsch-/Suchtmitteln (Alkohol, Tabletten ...)
::: Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Leistungsnachlass und Antriebslosigkeit

Wer bewusst lebt, beugt vor

Integrieren Sie Entspannungsphasen fest in Ihren Tagesablauf. Das können z.B. autogenes Training, Meditation, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeits- oder Atemübungen, Qigong oder Tai Chi sein. Es hilft, wenn man den Tag besser strukturiert und Ordnung und Organisation in den Job wie ins Privatleben bringt. Das schnellste Mittel zum Stress-Abbau bleibt die Bewegung – und das ganze möglichst an der frischen Luft.
Wer nach der Arbeit abschaltet und etwas ganz anderes macht, wie Freunde treffen, ins Konzert, Theater oder Kino gehen, oder wohlmöglich eine neue Sprache oder ein Instrument lernt, beugt einem Burn-out vor. Kommen noch ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, wenig Alkohol und der Verzicht auf Nikotin hinzu, sind Sie gut gewappnet. Halten Sie sich an diese Faustregel: Mindestens ein freier Tag pro Woche, zweimal pro Woche pünktlich Feierabend und zweimal im Jahr Urlaub machen.

Wie sollte ein Chef reagieren, wenn er den Verdacht hat, dass ein Mitarbeiter an Burn-out leidet? TOP HAIR hat den Psychologen und Burn-out-Coach Dr. Karl Werner Ehrhardt (www.ehrhardt-coaching.de, www.burn-out-muenchen.de/coaching) gefragt:

TOP HAIR: Was soll der Chef tun, wenn sich ein Mitarbeiter zurückzieht?
Werner Ehrhardt: Wenn sich ein Mensch verändert und zurückzieht, sollte man ihn vorsichtig, mit Respekt und nicht mitleidig, er will ja nicht krank sein, darauf ansprechen. Kontinuierlich, etwa alle drei Tage, höflich nachfragen: Was hast du schon unternommen? Was hast du vor? Ermuntern Sie den Mitarbeiter und drängen Sie ihn sachte, professionelle Hilfe anzunehmen. Wichtig ist es, nicht lockerzulassen, damit er sieht: Ich, dein Chef, mache mir Sorgen um dich, du bist mir wichtig!

Wie verhält man sich als Kollege?
Kollegen können ebenfalls vorsichtig, nie mitleidsvoll, den Betroffenen auf sein Verhalten ansprechen und ermuntern, sich helfen zu lassen. Zum Mutmachen empfiehlt sich das Buch von Miriam Meckel: „Brief an mein Leben". Da erzählt die Superfrau in flotter, lockerer Schreibe, wie ihr die einfachsten Dinge nicht mehr gelingen wollten und sie schlussendlich in einer Klinik Hilfe und zurück ins Leben fand.

Wie helfen Sie Burn-out-Kandidaten?
Betroffene erlernen zuerst in einem Sechs-Tage-Training Stressbewältigungsstrategien und fünf Entspannungstechniken, die sie in ihr Leben integrieren müssen. Das ist anfangs ein Aufwand. Doch hat man verinnerlicht, je nach Situation vier- bis fünfmal pro Tag autogenes Training oder andere Entspannungstechniken anzuwenden, hält man sich 100 Prozent in Balance.

Wann nutzt man welche Entspannungstechnik?
Die einfache Atemtechnik hilft bei situativ störenden Gedanken, autogenes Training vor schwierigen Situationen und während Dauerbelastung. Die Muskelentspannung nach Jacobson entspannt bei Termindruck und wenn man unter Strom steht. Die Tiefenentspannung mit Musik nach Schwabe tut gut nach dem Arbeitstag, um abzuschalten zu können. Die Mind Machine, eine elektronische Gehirnstimulation, eignet sich zum Relaxen.