

# Pressemitteilung

(zur sofortigen Veröffentlichung)

Waldbrunn, 3. Juli 2019

## Raus aus der „Burn-out-Falle“ – hin zum Neuanfang!

**Buchautor und Coach Peter Buchenau schildert den Zusammenhang zwischen Burn-out und privaten wie beruflichem Neuanfang und gibt wertvolle Tipps, um bei nachhaltigem Stressrisiko rechtzeitig gegenzusteuern**

Würzburg. Im Mai hat die Welt-Gesundheits-Organisation der UNO (WHO) Burn-out als „Syndrom“ für Stress am Arbeitsplatz bezeichnet. Auch wenn wenige Tage später dieselbe Einrichtung einen Rückzieher machte und die eigene Erklärung modifizierte, hat das Thema deshalb nicht an Bedeutung für Gesellschaft und Wirtschaft verloren.

Peter Buchenau, 57, kann aus eigener Erfahrung die Anzeichen und Folgen von Burn-out schildern. Einst Manager bei einem US-Konzern, verlor er einen Kollegen, der an den Folgen von Überarbeitung und Stress starb. Seit 2007 hat er an der Hochschule Karlsruhe einen Lehrauftrag zum Thema „Stressprävention für Studenten“. Als Coach für Führungskräfte und Mitarbeiter versteht er sich heute selbst als „Stress - Reduzierer“ - und zwar in prophylaktischer Hinsicht“, wie er betont.

Muss man erst selbst solches Handicap am eigenen Leib erfahren, um anderen zu helfen? „Nein, aber es erleichtert die Aufklärung ungemein“, erklärt Peter Buchenau. „Stress gibt es um uns herum. Man muss nur mit offenen Augen durchs Leben gehen“. Zwar ist der Zusammenhang zwischen Stress und Burn-out allgemein bekannt, doch viele seiner Mentoren erleben zunächst diese Spirale aus Leistungs- und Zeitdruck am Arbeitsplatz, ehe sie "durchstarten".

Fragt man den 57-Jährigen, warum es vielen Leuten so schwerfällt, frühzeitig den für sie richtigen Weg zu beschreiten, nennt er mehrere Ursachen: „Viele von uns sind Gefangene in Netzwerken und Systemen. Stress kommt leise und tut auch am Anfang nicht weh. Wir brauchen diesen sogar, um uns anzutreiben. Daher nehmen viele Menschen den Stress gar nicht wahr“, sagt Peter Buchenau.

Erste Anzeichen für Burn-out sind für ihn die Veränderung der Stimmlage und Schuldzuweisungen. Was ihm auffällt und oft hört, sind die Aussagen von Betroffenen: „Immer sind die anderen Schuld“. Hinzu komme eine Vernachlässigung von körpereigenen Bedürfnissen, wie Essen, Trinken, Toilettengang, regelmäßiger Schlaf, schildert Peter Buchenau. Damit einher geht nicht selten ein Rückzug aus dem sozialen Umfeld.

## Weniger Stress führt zu höherer Produktivität

Das sogenannte „Burn-out-Rad“ nach Freudenberg zeigt die einzelnen Stufen bis zum Burn-out. „Bis zur Stufe 6, war garantiert schon jeder von uns“. \*\*\*\*\*

Was aber empfiehlt er Menschen, die vor einem Burn-out stehen, aber nicht den Wunsch verspüren, etwas in ihrem Leben zu verändern? Peter Buchenau weiß, dass diese oft nicht mehr ansprechbar sind. „Befindet sich die Person unmittelbar davor, sprich in der Phase neun, zehn oder elf des Burn-out-Rads, dann hilft nur der Gang zum Arzt“.

Sein Anspruch in Zusammenarbeit mit seinen Kunden lautet daher, sich so früh wie möglich des Problems bewusst zu werden, sodass Mann und Frau gar nicht in die Nähe eines Burn-outs kommen. Weiter massive Aufklärung betreiben, und zwar von Anfang an – das hat sich der 57-jährige Ex-Manager auf die Fahnen geschrieben. Als Autor mehrerer Bücher zum Thema „Stressvermeidung“ weiß er, dass Prävention ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist. Er verweist auf Studien, wonach stressfreie Mitarbeiter bis zu 40 Prozent mehr leisten können. Ein Argument, das kaum mehr Gewicht haben könnte. „Einige Unternehmen haben deshalb die Gesundheit der Mitarbeiter als einen weiteren Erfolgsfaktor verankert. Diese Firmen haben verstanden“.

Fragt man ihn, was die Gesellschaft und Wirtschaft tun kann, um die Zahl der steigenden psychischen Erkrankungen zu stoppen, hat er eine so einfache wie klare Botschaft parat. „Die Einsicht, dass weniger Stress eine Steigerung der Produktivität bedeutet. Unzählige Studien beweisen das, doch leider haben das viele Manager noch nicht verstanden“.

Als ersten Schritt empfiehlt er bei Betroffenen eine Änderung am eigenen Verhalten, um aus der Spirale „Mehr Arbeit - weniger Freude am Job - mehr Zeit- und psychischer Druck“ herauszukommen. „Entweder man verändert sich oder man verändert den Stressor“, meint Peter Buchenau.

## Burn-out als Ausgangspunkt für Neuanfang

Dieses Bewusstsein ist umso wichtiger, da es in idealer Weise den Boden für aufeinander abgestimmte Maßnahmen bereitet. Seine Erfahrung: Einzelmaßnahmen – losgelöst von anderen Handlungen – greifen meist nicht ineinander und verlaufen dann oft im Sand. Festgestellt hat er in vielen Fällen: „Der Betroffene selbst sieht nie sein Burn-out kommen. Daher ist es wichtig, dass Menschen aufeinander Acht geben. Und hier sind wir wieder bei meinem großen Oberthema „Menschlichkeit!“

\*\*<https://www.google.de/search?q=Burn-out+rad+freudenberg>

Schließlich: Der Weg von Stress und Burn-out hin zum Neuanfang ist meist nicht weit, doch selten linear. Für die Betroffenen sind die Hürden oft schnell spürbar. Die Erkenntnis zur Veränderung der Ist-Situation ist das eine, doch die Umsetzung – sprich der Start ins Neue, oft ungewisse – ist das andere. „Viele müssen sich verändern, weil sie in ihr altes Umfeld, das den Stress ausgelöst hat, nicht mehr zurückwollen. Das belegen 60 Prozent der Studien“, weiß Peter Buchenau. Doch wer sich nicht verändert, setzt sich oft dem Risiko des nächsten Burn-outs aus. „Das wissen viele und somit ist ein Neuanfang im Grunde unausweichlich“.

Wer sich in medizinische Behandlung geben will, hat unter anderem in Fritjof Nelting, dem Chef der „Gezeiten Haus Klinik“ in Bonn, einen von vielen Ansprechpartnern. Die Klinik gilt als eine der renommiertesten Burn-out Kliniken Deutschlands.

### **5637 Zeichen (mit Leerzeichen)**

#### **Ansprechpartner für die Medien:**

The right Way GmbH  
Herr Peter Buchenau  
Röntgenstraße 20  
97295 Waldbrunn  
Telefon: 09306 - 984017  
Mobil: 0174 – 300 31 88  
E-Mail: [anfrage@peter](mailto:anfrage@peter)  
Internet: [www.maennerschnupfen.show](http://www.maennerschnupfen.show)

#### **Zur Person von Peter Buchenau erstellt am 25. Februar 2019**

Peter Buchenau, 1962 geboren, war einst Manager in einem US-Konzern bis 2002. Heute ist er Buchautor zu den Themen Mitarbeiter- und Unternehmensführung, Kabarettist und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Peter Buchenau initiierte die 1. Leipziger Autoren-Nacht im November 2018, einen Wettbewerb für Hobby-Buchautoren (mit Stefan Maas, Betreiber des Chateau 9 in Leipzig) und veranstaltet jedes Jahr den "Charity-Redner-Event" in Würzburg.