

2_2009

RED

Prof. Dr. Andrea Dungal-Zauner
Mag. Claudia Dungal-Krist

gesund unternehmen

Burnout bei Selbstständigen gibt es gar nicht! Seite 9

Der Stress mit dem Stress Seite 14

layouttext für die Kunst: der Maler Thomas Nemec

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Was tut uns gut? Interview mit Prof. A. Dungal-Zauner und Mag. C. Dungal-Krist	5
Mut zum Realismus – Thomas Nemeč im Porträt	8
Burnout bei Selbständigen J. Liemandt	9
Du musst das allein schaffen... H. Mayr	12
Komm süßer Schlaf Dr. B. Holzinger	13
Der Stress mit dem Stress E. Sechser.....	14
Druck ohne Ende, H.Kernstock-Redl Saskia Seidel.....	16
Neu bei layouttext	18
ReferentInnen	19
Ein 32 Stunden Tag mit Sasan Darvish-Zadeh.....	20
Kurzmeldungen	21
Team	22

Soweit im folgenden personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Frauen und Männer in gleicher Weise.



S 4–7 gesund ...

unternehmen, wie das möglich ist, haben wir im Unternehmen von Willi Dungal erforscht.



S 9–11 ausgebrannt ...

eine „sachliche“ Darstellung von Jörg Liemandt, Kommunikationsberater

Andreas Miedaner, BüroX

„Das Problem ist, dass man nicht weiss, ob seine Akkus schon bei 10% stehen oder erst bei 50%... – vielleicht sollte man hin und wieder seine MitarbeiterInnen fragen, wenn die ehrlich sind...“

Burnout ist eine der letzten Möglichkeiten dem Menschen zu signalisieren, dass er etwas falsch gemacht hat. Meine Theorie: Burnout erlangt man, wenn man der imaginären (selbst gewählten) Karotte hinterherläuft und glaubt, dass man sie unbedingt haben muss. Oder kann. Wer das nicht durchschaut oder zumindest ab und sein Tempo verlangsamt, um zu verschnauften, bekommt ein Problem.

Natürlich gibt es auch Existenzielle Ängste, die einen treiben. Ich sage mir immer: Finanzielle Sorgen sind die unwichtigsten Sorgen, die es gibt. Kinder, Partner, Gesundheit – das alles nehmen wir selbstverständlich hin. Und selbst wenn alles schief gehen sollte, es gibt immer einen Ausweg, aber dazu braucht man Gottvertrauen (oder wie man das auch immer nennen will).

„QUALITÄT vor QUANTITÄT“ ist eine entscheidende Lebenseinstellung für mich. Wenn die Qualität stimmt und ich mir dabei treu bleibe, kommt alles andere automatisch.“



S 20 sorglos ...

kann auch ein 32 Stunden Tag sein, Sasan Darvish zeigt wie man das anstellt



aufregend ...

layouttext unterstützt moderne Kunst. Thomas Nemeč, Maler der realistischen Moderne hat für RED illustriert.

Liebe LeserInnen von RED!

„Dann heirate doch dein Büro“ – hieß ein Schlager aus den 70ern, in dem ein Arbeitssüchtiger aus dem Haus gejagt wurde. Da gab es das Modewort „Burn-out“ für Workaholics noch nicht.

Gesund unternehmen – wie schaffen wir das heute noch? Bei zwei Geschäftsführerinnen, deren Unternehmen – das Willi Dungal Gesundheitszentrum mit seinen Gesundheitsprodukten – ganz speziell für Gesundheit und Vitalität steht, haben wir hinter die Kulissen geschaut und Frau Prof. Dungal-Zauner und Frau Mag. Dungal-Krist gefragt, was uns gut tut! (Seite 4)

Aber dann gibt es auch eine „schwarze“ Seite, oder vielleicht besser eine „rote Gefahrenzone“ – doch zu den Farben komme ich später. Jörg Liemandt, Kommunikationsberater u.a. für das Museumsquartier Wien, spricht eine klare Sprache und hat sich in der Szene der EPU's umgesehen. Dort sieht nicht alles so rosig aus. (S. 9)

Die Wirtschaftspsychologinnen Helga Kernstock-Redl und Saskia Seidl führen für RED Situationen vor Augen, die auf Geschäftsführerebene gängig sind. Doch wir lassen Sie dort nicht stehen, sondern haben hilfreiche Gegenstrategien gefunden. (S.17)

Und welche Tipps habe ich aus meinem Geschäftsleben für Sie? Zum einen gibt es da meine Glückspillen, die für den normalen Blutdruck sorgen, wenn der Redaktionsschluss überschritten und einer der Hauptartikel nicht fertig ist: 100% Schokolade – am besten pur –, zurücklehnen und sich sagen: „Ich mache eine Zeitschrift zum Thema Burnout, also ... nur kein Stress.“ Es hat funktioniert!

Sollte die Schoko-Belohnung nicht reichen, habe ich den orangen Stressball in meiner linken Hand – der Herzhand – mit dem Hinweis: nicht quetschen, nur riechen. Auch er hat seine Wirkung bereits am Cover gezeigt. Was dort leider nicht zu sehen ist: noch immer liegt der Duft von Eisenkraut und Mukatellersalbei in der Luft.

Zum Schluss die Kunst. Kunst soll befreien und Blockaden lösen. Nicht nur, wenn man sie produziert, sondern auch, wenn man sie betrachtet.

Wir haben in dieser Ausgabe ganz auf die tollen Lifestyle-Bilder von Fotoagenturen verzichtet. Schauen Sie sich die Arbeiten von Thomas Nemeč in der Zeitschrift an – vielleicht merken Sie dabei ja schon, wie auch Sie zu neuen Energien kommen. Am besten ist, sie besuchen Thomas Nemeč in seinem Atelier. Ich verspreche Ihnen, ein Besuch im Maleratelier, ein Gespräch mit dem Künstler, ein neues Bild im Büro... und am nächsten Tag sitzen Sie viel motivierter an Ihrem Schreibtisch, so wie ich jetzt auch!

Dies wünscht Ihnen
Ihre Astrid Focke





Was tut uns gut?

Sie haben Charisma, sie sind erfolgreich, ihr Leben ist voller Tatendrang und beide sind Expertinnen in allen Dingen um das Thema Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude. Wer kann die Frage „Was uns gut tut“ wohl besser beantworten, als Frau Prof. Dr. Andrea Dungal-Zauner und Mag. Claudia Dungal-Krist, die zwei Töchter des österreichischen Gesundheitspapstes Willi Dungi? layouttext hat hinter die Kulissen geschaut und ist ihren Geheimrezepten nachgegangen.

Burnout ist in aller Munde, Wellnesskliniken und Gesundheitszentren spezialisieren sich auf dieses Thema, die Nachfrage ist hoch. Aber eigentlich sollten wir uns nicht die Frage stellen, wie wir die Folgen eines permanenten Dauerstresstages in den Griff bekommen, sondern wie wir diesem entgehen ...

Mit Gelassenheit und Balance und in der Ernährung sowie in den Phasen der mentalen Regeneration, Aktivität und in der Bewegung, ist Frau Prof. Dungal-Zauner der Ansicht. Sie gibt damit eine allgemeine Richtung vor. Dass beide Schwestern sich ergänzen und vielleicht bereits hier das Geheimnis des Erfolges der Firma liegt, zeigt sich in der Antwort von Mag. Dungal-Krist – einer Frau, die mit ihrer feinen Art im ersten Augenblick sehr zerbrechlich und sensibel wirkt und deren Antwort es auch bestätigt: „Jeder Mensch hat einen eigenen Schwerpunkt, man kann ihn nicht in ein Schema von Tipps und Maßnahmen des Wohlbefindens pressen. Für mich ist es die Zeit mit der Familie, ein Waldspaziergang oder ein Nachmittag mit den Kindern.“

Wenn man in einem Familien- und Unternehmerumfeld aufwächst, das die Philosophie der gesunden Lebensweise zum Inhalt hat, ist einfach Gelassenheit und Ruhe auch in Stresssituationen wirkungsvoll einzusetzen.

24 Stunden gesunde Lebensweise vorgelebt

Doch wie geht man damit um, wenn man seit Kindertagen mit der Philosophie „rundum gesund und vital“ aufgewachsen ist?

Da gibt es zum einen den Druck von außen: Willi Dungs Töchter als Vorbild für die Österreicher ... „Natürlich setzt es unter Druck, aber Stress kann man positiv und negativ bewerten – und dann muss man sich fragen, woher bekomme ich wieder Luft,“ steht Dungal-Krist dazu. Firma, Öffentlichkeit, Familie zu verbinden, da braucht es Schlupflöcher. Und die sind ganz klar ... innerhalb der eigenen vier Wände.



Prof. Willi Dungal, 1937 – 2002, ist der Urvater des Bio-trainings in Österreich. Seine Philosophie und seine Zentren in Wien und Gars stehen für Gesundheit und Rehabilitation und sind Wegbereiter für eine neue Art von Lebensbewusstsein. Sein ganzheitliches Gesundheitsdenken durch Ernährung, Bewegung und mentale Ausgeglichenheit wird heute von seinen Töchtern Frau Mag. pharm. Claudia Dungal-Krist und Frau Prof. Dr. med. Andrea Dungal-Zauner in den Dungal-Zentren gelebt und vermittelt.

Ergänzend von ihrer Schwester ein immer wieder gern und besonders von Frauen an Frauen gerichteter Ratschlag: „Erlauben wir uns, nicht immer nur 100% perfekt sein zu wollen.“ Bio im Kompromiss zwischen Büro und Küchentür! Sonntagsspaziergang statt Marathonlauf – ja,

Es ist machbar, das Schnittzel in kaltgepresstem Öl heraus zu backen; aber sinnvoll ist es nicht, weil das Öl durch den Erhitzungsprozess Qualität verliert.

viele von uns denken in dem bekannten Karomuster. Junge Mütter sprechen besonders gern auf den herrschenden Trend an. Aber bei den Dungls spürt man eine stimmige Lebensphilosophie, die von beiden Frauen ausgeht. Denn man merkt, gesunde Lebensweise wird von innen gelebt.

„Genuss gehört zum Leben, den Schweinsbraten einmal im Monat oder täglich – darum geht es.“ Und oft ist es nur ein Marketingtrick, der Kids zu McDonalds lockt: wegen der Juniortüte und nicht wegen dem Fleischlaberl dazu!

Schönheit, Vitalität und Bio – ein Trend der Zeit

Das Unternehmen Willi Dungal steht seit 80 Jahren für gesunde Lebensweise, Vitalität und Bio. Seit Jahren geht der Trend immer intensiver in diese Richtung. Wo wird das enden? Wird unsere Gesellschaft in 50 Jahren nur noch jung, dynamisch und faltenfrei sein, die Altersgrenzen nicht mehr erkennen lassen?

Nein! Sind sich beide einig. Denn die Kluft zwischen Theorie und Praxis ist noch immer groß. Zauner: „Gesunde Ernährung heißt nicht die tägliche Bio-Gemüsepizza aus der Tiefkühltruhe. Die Inhaltsstoffe sind es, auf die es ankommt.“

Steckbrief

A. Dungal-Zauner

Lieblingsbuch:

ich pflanze ein Lächeln

Lieblingsmusik:

Chinesische Musik

Lieblingsort:

Waldlichtung

Lieblingsspeise:

Tee-Suppen

Lieblingspflanze:

Orchideen

Humor ist:

auch über sich selbst
lachen zu können

Meine Stärke:

den Moment genießen

Meine Schwäche:

Buchteln mit Vanillesauce

Meine Angst:

unter Wasser keine Fische
und Korallen mehr zu sehen

Mein Lebensmotto:

jedes Problem bringt auch
eine Chance

Ich habe einen Traum ...

Respekt und gegenseitige Fairness ist die Basis des beruflichen und privaten Tuns. Dies bedingt, dass Emotionen nicht primär verletzen und alle die gleichen Chancen haben – Kinder, Frauen und Männer ebenso wie betagte und behinderte Personen.



Hier liegt der Aufklärungsbedarf, an dem es noch mangelt. Es fehlt die Einbindung in den Alltag!

Darin sehen wir auch die Herausforderung, die Umsetzung zwischen Machbarem und Sinnvollem zu finden.“

Das Grundproblem ist, dass den Menschen zu viele Regeln vorgegeben werden, und dass damit der Spaßfaktor auf der Strecke bleibt. Wir neigen zum Schwarz-Weiß-Denken. Es gibt nicht nur gute und falsche Bewegung oder gute und schlechte Lebensmittel. Viel „Gutes“ kann auch zu viel sein – wir sollten ein Maß finden, und auch hierin liegt die Innovation des Unternehmens.

Alte Visionen fortsetzen und neue Visionen leben

Nicht die Anbetung der Asche, sondern die Weitergabe des Feuers ist es, was sich beide Schwestern als Erbinnen des Dungal-Unternehmens vorgenommen haben und leben. Denn Willi Dungal war ein Dynamiker, und Stillstand im Sinne einer reinen Fortsetzung der Tradition hätte für beide einen Rückschritt bedeutet.

Und somit ist es naheliegend, dass man auch am Thema Werbung in der Firma nicht vorbei schauen kann. Besonders Marketing wird im Wellnessbereich groß geschrieben. Ob Fernsehköche auf Gourmettour, Sitcoms, oder verstörte Österreicher mit ihren Gewichtsproblemen vor der Kamera.

Eine gesunde Lebensweise ist nur dann möglich, wenn man sie als Selbstverständlichkeit in sein Leben integriert. Nicht von heute auf morgen, sondern über einen langen Zeitraum mit Konsequenz und Bewusstsein.



Geniales Marketing oder fundiertes Wissen?

Ein vielen bekanntes Beispiel ist Sasha Walleczek. Sie rüttelt die Nation wach, sie polarisiert und teilt die ÖsterreicherInnen in zwei große Lager. Ohne Zweifel trägt sie viel dazu bei, dass Abnehmen zum großen öffentlichen Thema wird. Doch was steckt dahinter, wollte *layouttext* wissen?

Natürlich ist es immer eine Frage der Persönlichkeit: Wie öffentlich möchte ich sein? Walleczek versteht das gut, sie beherrscht die Medienspielregeln perfekt. Sie verbindet altes Wissen mit gutem Marketing. Doch Neues, wirklich neue Erkenntnisse sind nicht dabei. Das Kind hat einen neuen Namen, und damit ist es etwas Beson-

deres – doch vor 70 Jahren gab es die Eiweißdiät auch schon.

Andrea Dunzl-Zauner meint, dass es besonders im Ernährungsbereich erst zu fundierten und nachhaltigen Ergebnissen kommen kann, wenn man sie über einen Zeitraum von 4 bis 5 Jahren beobachtet hat. Wir sollten einmal bei Walleczek nachfragen... Aber das ist wohl eine andere Geschichte.

Und Sarah Wiener, die hübsche, sympathische Starköchin, die uns derzeit von jeder Ecke mit der – na gut – BIO-Leberkäsesemmel von der OMV Tankstelle zulächelt?

Liebe Frau Dunzl-Zauner: wofür würden Sie gern lächeln? Na ganz klar: für die Willi-Dunzl-Teesuppen!

Steckbrief

C. Dunzl-Krist

Lieblingbuch:
„Der Blinde, der wieder sehen lernte“
von Robert Kurson

Lieblingmusik:
je nach Stimmung von Beyonce bis
Netrebko

Lieblingort:
Wald

Lieblingsspeise:
Dinkelkaiserschmarrn
meiner Mama

Lieblingspflanze:
Rose

Humor ist:
ein Ausdruck von Lebensfreude

Meine Stärke:
Freude an der Arbeit

Meine Schwäche:
Zerstreuung

Meine Angst:
ich habe keine, aber es wäre schlimm,
Kindern keine Zukunft bieten zu
können

Mein Lebensmotto:
Stillstand ist Rückschritt

Ich habe einen Traum ...
der Mensch arbeitet vereint an einer
gesunden Umwelt und jeder trägt ein
Stück dazu bei

Mut zum Realismus – ein Ausnahmemaal

Öl, Litho, Siebdruck, Radierung ... Thomas Nemeč, Vollblutkünstler aus Wien, lässt sich nicht in ein Schema drücken. Immer wieder experimentiert er mit neuen Möglichkeiten im Ausdruck seiner Kunst und sieht seine Wurzeln trotzdem in der Tradition des Realismus.



Für Thomas Nemeč spielt Zeit keine Rolle. Anders als viele seiner „Art“-Genossen geht er keinem Nebenjob nach, der ihm das Überleben als Künstler ermöglichen soll, sondern verfolgt konsequent seinen künstlerischen Weg. In einem Umfeld, wo moderne Kunst oft mit abstrakter Malerei gleichgesetzt wird, ist dies kein leichter Weg.

Seine Arbeiten orientieren sich an der Schule der expressiven österreichischen Künstlergruppe der Nachkriegsrealisten, der sog. „FIGUR“ (Georg Eisler, Alfred Hrdlicka, Hans Escher, Rudolf Schönwald, Fritz Martinz). Bei letzterem studierte er an der Wiener Kunstschule, in der Meisterklasse von Georg Eisler unterrichtete er an der Internationalen Sommerakademie in Salzburg.

Das wesentliche in seiner Arbeit ist für ihn der Mensch. Er schafft es, seinen Betrachtern mit gnadenloser Offenheit die Schamröte ins Gesicht zu treiben. Aber gleichzeitig können seine Arbeiten von einer überraschenden Weichheit geprägt sein. Ebenso das Farbspektrum. Rot spielt eine zentrale Rolle, gleichzeitig kostet er die Farbpalette von hellen-warmen bis zu schweren-dunklen Tönen in allen Bereichen aus.

„Die besten Porträtisten hatten meist keinen großen Respekt vor dem Gegenüber. Das war immer traurig bis niederschmetternd für die Konterfeiten, aber sehr aufregend für die Außenwelt. Porträtkunst ist kein Spaziergang für die Betroffenen, dafür jubelt die Nachwelt – und einzig und allein darauf kommt es an.“ zitierte Anton Gugg vom Kulturamt Salzburg.

In Nemeč' Porträtarbeiten wird man kein getreues Spiegelbild finden. Er versucht stattdessen den „inneren Ausdruck“ des Porträtierten nach außen zu bringen. Angenehm sind diese Porträts nicht immer, doch würde er das Angenehme und das Bequeme suchen, dann ginge von seinen Arbeiten nicht diese Kraft der Überzeugung aus. Und die ist es doch, mit der er Paris, Tokio und den USA, aber natürlich auch in Wien, Salzburg und Berlin – wo er derzeit hauptsächlich ausstellt – die Galeriebesucher in den Bann schlägt.

Einen umfassenden Einblick über die Arbeiten von Thomas Nemeč finden Sie hier!
www.layouttext.at/Galerie_Thomas_Nemeč/

- » Beim Ankauf eines Werkes von Thomas Nemeč (Öl, Druckgrafik, Skizze) erhalten Sie auf die Arbeit 20% Preisnachlass. Vereinbaren Sie einen persönlichen Atelierbesuch!
- » Kontakt: Thomas Nemeč, Atelierbesuche nach telefonischer Absprache möglich!
- » Tel: 0676 95 37 589, Adresse: Körnergasse 7/4, 1020 Wien

Du musst Dich einfach mal wieder entspannen!

Burnout bei Selbständigen? Gibt's gar nicht.

JÖRG LIEMANDT

*Liemandt
2008*

Hurra, endlich (immer öfter auch gezwungenermaßen) der eigene Chef. Alles auf Grün für die selbstbestimmte work-life-balance. Kein Mobbing, kein Abteilungsdruck. Und dem Burnout ein Schnippchen geschlagen: Schließlich ist, so liest man, die Betroffenen-Rate unter den Angestellten ungleich höher. Selbstbestimmung siegt!

Im Prinzip ist das richtig. Kein „Präsentismus“*, vor allem EPU und KMU sind fern von beengenden Netzen an unausgesprochenen Erwartungshaltungen, fern von Gruppendruck und Intrigen. Zumindest innerhalb der eigenen 4 Firmen-Wände. Wobei, mehr als

2 Personen sind bereits eine Gruppe, in der die genannten Phänomene zu arbeiten beginnen.

Dennoch, frei und unabhängig macht man sich an die Arbeit und hat (hoffentlich) Erfolg.

Vorausgesetzt die Gründung fällt nicht grade mit einer Wirtschaftskrise zusammen. Was für ein Pech, da kann man die prognostizierten „2-3 Jahre musst du Geduld haben“ gleich locker auf 4-5 Jahre ausdehnen. Aber wenn keine Kunden in Sicht sind, dann haben die Jungunternehmer ja sowieso eine Ruhe und sind gegen Burnout gefeit.

Auf der anderen Seite freut es einen schon irgendwie, wenn man Erfolg beim Kunden hat. Dann kann man auch sicher sein, sie wollen mehr – das strengt natürlich ein bisschen an: „Dass Du gestresst bist, kein Wunder. So wie Du Dich unter Druck setzen lässt.“

Ja woher kommt der Druck? Man muss sich doch nicht mehr innerhalb von Hierarchien bewegen oder gar Dinge umsetzen, die man anders machen würde ...

Das, was eingangs erwähnt wurde, übernimmt beim Selbständigen das Außengefüge. Kunden – Banken – Freundeskreis übernehmen ein 3-Eck, das Selbständige zu veritablen Burnout-Kandidaten macht. Warum die Quote dann so gering ist? Nun, weil die wenigsten Unternehmer oder Selbständigen sich wegen Burnout untersuchen und krank schreiben lassen. Es würde sonst das Geld fehlen ...

» * Präsentismus (von Präsenz - Anwesenheit) bezeichnet das Verhalten von Arbeitnehmern, die insbesondere in Zeiten hoher Arbeitslosigkeit und des äußeren Druckes (z. B. bei Konjunkturschwäche) trotz Krankheit weiter am Arbeitsplatz erscheinen.

» Der Begriff stammt aus Nordamerika und beschreibt die physische Präsenz am Arbeitsplatz, wobei auf Grund von Gesundheitsproblemen oder beruflicher Erschöpfung die Leistungserwartung nicht erfüllt werden kann.

- » 1. Erwartungsdruck an sich selbst führt zu (überzogenem) Druck von außen.

Verwöhnen nur gegen gutes Geld. Und von Beginn an Grenzen ziehen. Sie verkaufen eine Leistung, nicht sich selbst.

- » 2. Delegieren

Es muss ja nicht ein Stab an Mitarbeitern sein. Aber flexible Kooperationen ermöglichen einem selbst, sich auf das zu konzentrieren, was man kann, bei gleichzeitiger Kapazitätsverbesserung. Das mag für das einzelne Projekt vielleicht die Profitabilität schrumpfen lassen, unterm Strich bleibt mehr. Mehr Projekt, mehr Gewinn, mehr Ruhe.

- » 3. Bewusste Ruhe-Punkte einhalten

Wenn man einem Meeting mit Kunden A ist, ist man für Kunde B auch nicht erreichbar. Was Kunde B nicht dazu veranlasst, zu kündigen. Also ist man selbst ab sofort Kunde O, und wenn der mit sich ein Meeting hat, müssen die anderen eben warten. Schließlich ist Kunde O der wichtigste, denn wenn der weg ist, sind A und B automatisch verloren.

- » 4. Einstellung hinterfragen

Mache ich das, was ich mache, eigentlich weil ich es will oder muss? Will ich unentbehrlich sein? Kann ich mich doch GEMEINSAM mit anderen so aufstellen, dass jeder, unter Respekt der Leistung des Partners gegenüber, ein gemeinsames Ganzes bewegt, dass man allein nicht geschafft hat? So ganz ohne Burnout Falle?



„Stell Dir doch jemanden ein, der Dich entlastet, dann kannst Du auch mal wieder in Ruhe ins Kino gehen.“

Genau! Danke, lieber Freund, dass ich da nicht gleich darauf gekommen bin. Das Budget lass ich mir beim ... hm, bei mir freigeben. Es könnte sein, dass ich dafür dann wieder mehr arbeiten muss? Ich könnte ja ein paar Tage wegfahren, wenigstens Tapetenwechsel, dann komme ich auf andere Gedanken ...

„Kannst Du nicht wenigstens im Urlaub `mal das Handy ausmachen? Andere Leute schaffen das doch auch.“

Es ist doch so, dass man schon da sein muss – immer. Ich muss schließlich sehen, dass ich den Auftrag nicht verliere, da sollte ich schon im Projekt involviert sein und erreichbar bleiben, Tag und Nacht, wenn es sein muss. Erfolg will schließlich erarbeitet sein, der fällt einem nicht so in den Schoß ...

„Sei doch mal ein wieder ein bisschen locker, so wie früher. Du wirkst so verbissen.“

Aber wie soll man zwischen Kunden-Anforderungen, Bank-Verhandlungen, „Produktivitäts-Anforderungen“ an sich selbst und den familiären Verpflichtungen locker bleiben? Es wird sich ohnehin alles entspannen, nur das eine große Projekt noch, dann läuft's vielleicht besser ...

„Du bist diese Woche schon zum 3. Mal am Abend unterwegs? Was machst du? Hast du einen Liebhaber?“

Nein, ich renne mal wieder auf ein XING Treffen, und morgen ist dann eine Veranstaltung der Grünen – ach ja, und am Freitag sollte ich zum Vortrag von Michael Häupel gehen – man kann ja nie wissen, wer dort alles ist.

Der eine oder andere mag die eine oder andere Situation kennen. Sie sind symptomatisch – und leider auch symptomatisch dafür, dass die Dunkelziffer

der stark Burnout-gefährdeten EPU's und KMUs erschreckend hoch ist. Bloß kann es sich hier keiner leisten, zum Arzt zu gehen. Und aus reputativen Gründen wollen auch die wenigsten darüber reden. Es könnte ja einen Auftrag gefährden, und vor allem: das eigene Image des erfolgreichen Jungunternehmers würde zu wackeln beginnen ...

Burnout ist kein Zustand, der schnell auf kurzfristige Überlastungszeiten oder Anforderungsspitzen zurück geht. Burnout ist ein Problem, welches sich über einen längeren Zeitraum langsam aufbaut.

Aber die 4 oben angesprochenen Situationen sind tatsächlich wesentlich, um einem Ausgebrannt-Sein entgegenwirken zu können. (siehe Kasten Seite 10)

Und wenn man diese Situationen schon erlebt hat, wenn man weiß, wie sich die Leere, das Ausgebrannt-Sein, die Hilflosigkeit anfühlen, und die Notbremse zieht, da gibt es ein Wissen und ein Leben danach. Später danach, wenn man neu und anders zurück gehen kann. Denn etwas darf man nicht vergessen:

Ehemalige Burnout-Opfer haben etwas gelernt. Sie können so arbeiten, dass sie „langfristig ein Maximum an Qualität, bei angemessener Quantität, erbringen können. Vor allem

aber haben sie den achtsamen und fürsorglichen Umgang mit sich selber gelernt.“ (bestseller 9/10 09)

Damit könnten sie wohl zu den in dieser Gesellschaft gefragtesten MitarbeiterInnen gehören!

Das liest sich logisch, einfach und plausibel. Plausibel und logisch ist es auch, aber bei Weitem nicht einfach. Je früher man hierüber nachdenkt und je früher und konsequenter man seine Gedanken umsetzt, desto besser. Viel Spaß und Erfolg dabei!

- » Österreich: Psychische Erkrankungen nehmen heute in unseren Breiten bereits den 2. Platz hinter den Herz- und Kreislauferkrankungen ein. Laut WHO werden im Jahr 2020 die Herzerkrankungen übertroffen werden.
- » Schon 800.000 Österreicher sind nach inoffiziellen Schätzungen burnoutgefährdet – mit Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen und Depressionen.
- » 27 % der Arbeitnehmer stehen unter ungesundem und dauerndem Stress.
- » In Summe entstehen in Österreich rund 2 Mio. Krankenstandstage pro Jahr auf Grund seelischer, stressbedingter Ursachen. Burnout verursacht Krankenstände, die allein in Österreich jährlich Kosten von 2,5 Milliarden Euro verursachen (ein Kranker kostet pro Tag rund € 330,-).
- » Beim Alkoholkonsum in Spannungssituationen ist der Anteil der hoch gestressten Menschen mit 10,1 Prozent sogar fünf Mal so hoch wie bei den nicht gestressten Menschen (2,3 Prozent).
- » Unter Essanfällen in Spannungssituationen leiden mit 29,9 Prozent um die Hälfte mehr hoch gestresste Menschen als nicht gestresste (19,1 Prozent)
- » Japan bestätigt, dass Arbeitssucht zum Tod führen kann. Karoshi - der Tod durch Überarbeitung - tritt durch Herzversagen, Herzinfarkte oder Hirnschläge ein. Jährlich sterben in Japan mehr als 10'000 Menschen an Karoshi (dem Tod durch Überarbeitung) und Jarojisatsu (dem Freitod wegen Arbeitsstress). Betroffen sind in erster Linie Beamte.
- » Deutschland: Jeder Burnout-Out-Lehrer, der seinen Beruf vorzeitig aufgibt, kostet im Durchschnitt 375.000 Euro. Von 100 Gymnasiallehrern erreichen gerade einmal 18 das reguläre Pensionsalter im Dienst, von den Grundschullehrern sind es gar nur acht.

Du musst das alleine schaffen – ja, nein, weiß nicht

HERTA MAYR

Es war einmal eine wunderbare Fernsehserie, in der eine gute Fee live zu allen möglichen seelischen Problemen Stellung nahm. Man konnte dort anrufen, und die gute Fee spendete Trost und Rat.

Eines Tages meldete sich eine junge Frau, und erläuterte, sie habe sicher eine Depression, da sie immer wieder ohne ersichtlichen Grund zu weinen beginne. Die gute Fee fand mit wenigen Fragen heraus, dass die arme Frau vollkommen überlastet war.

Heute würde man das Phänomen mit dem modernen Wort „Burnout“ belegen – „ausgebrannt sein“. Es gibt unzählige Einteilungen des Begriffs in verschieden viele Phasen, meiner Meinung nach kommt im obigen Fall der Ausdruck „Frustration“ dem beschriebenen Zustand ziemlich nahe.

Das kommt noch vor Apathie, nach dieser folgt das Endstadium, die Verzweiflung, das

Burnout. Ich habe einen Fragebogen mit Punkteauswertung gefunden, in dem Stressbelastung abgefragt wird, die ja, wie von vielen Seiten beteuert wird, ein Indikator für Burnout-Gefährdung ist. Zumindest einer von mehreren. Es ist bei dieser Befragung bei sog. „Stressoren“ die jeweilige Häufigkeit anzugeben und wie sehr man sich von diesem Stressor gestört fühlt.

Bei „Stressoren am Arbeitsplatz“ kommt unter anderem „Telefonklingeln“ vor, hier ist wohl das Telefon am eigenen Schreibtisch gemeint – aber ich sage Ihnen ehrlich, mich bringen fremde Klingeltöne in öffentlichen Verkehrsmitteln gelegentlich beinahe zur Weißglut. Ich denke, das ist eine angemessene Reaktion, wenn dreimal hintereinander mit ansteigender Lautstärke das Intro eines längst vergessenen 80er-Jahre-Haderns aus einem winzigen Low-Fidelity-Lautsprecher erschallt. Und zu Recht haben wir den Hadern verges-

sen, zumindest haben wir es versucht ...

Bei „Privaten Stressoren“ kommt „Hausarbeit“ vor, was ich persönlich für wichtig wegen der vollständigen Aufzählung halte. Nur fürchte ich, dass „Hausarbeit“ in der Gruppe der männlichen Menschen weder in Häufigkeit noch Bewertung eine große Punkteanzahl erhalten wird. „Wenn es Dich stört, dann putz es halt weg.“

Und damit streifen wir schon den Punkt „Konflikte mit dem Partner“. Denn was wäre eine gute Replik? So etwas wie ‚Räum Dir Deinen Dreck selber weg!‘ oder ‚Ich setz mich jetzt mit einem Bier hin und Du räumst den Tisch ab, Bussibär!‘

Ja, ja, was ich immer sage: „Solange man miteinander redet, kriegt man kein Burnout. Das Problem beginnt dann, wenn man sich von anderen und sich selbst einreden lässt, dass man das alles allein schaffen muss.“



WIE GEHEN SIE IN IHREM UNTERNEHMEN MIT DEN HEUTIGEN ANFORDERUNGEN UND DAMIT OFT VERBUNDENEN STRESSSITUATIONEN UND BELASTUNGEN UM?

Wichtig ist ein gutes zwischenmenschliches Miteinander, kurze Entscheidungswege, langjährige, kompetente MitarbeiterInnen sowie die räumlichen Gegebenheiten im Büro. Schönes Wohnen und ein gutes Wohnklima ist ja Teil unserer Unternehmensphilosophie – es ist aber auch wichtig im Arbeitsbereich eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, mit hochwertigen Möbeln, hellen Räumen, Pflanzen und Dekoration. Wichtig ist dass Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sich wohl fühlen, dann fällt es Ihnen auch leichter Stresssituationen und hohe Anforderungen gut zu bewältigen.

Mag. Karin Polzhofer, KAPO, Mag. Karin Polzhofer, Leitung Marketing & Vertrieb
www.kapo.co.at



Komm süßer Schlaf oder – wie man Burnout bewältigt und vorbeugt

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Doch was wissen wir von dieser Zeit? Was geschieht mit uns, wenn wir schlafen? Schlaf ist immer noch ein Geheimnis. Viele Fragen sind noch immer unbeantwortet. Eine der wichtigsten ist: Warum müssen wir schlafen?

DR. BRIGITTE HOLZINGER

Was passiert eigentlich mit uns, wenn wir schlafen? Welche Funktion hat der Schlaf? Wie regenerieren wir uns während dieser Zeit und wodurch können diese Prozesse beschrieben werden? Vereinen wir uns mit dem All, dem Universum, mit dem Nirwana, wie man das im Buddhismus glaubt, oder können wir den Regenerations- und Erholungseffekt auf Zellebene erklären?

Gibt es so etwas wie einen Schlafstoff? Welche Konsequenzen hat ein gestörter Schlaf auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden?

Und – nicht zu vergessen – woher kommen diese wunderbaren Bilder unserer Träume, die uns faszinieren und uns mitunter mehr bewegen und inspirieren als „reale“ Wacherfahrungen; die Menschen schon immer beschäftigt haben und deren Bedeutungen nach wie vor rätselhaft sind!

Diese Fragen interessieren oft gerade jene nicht, die sich besonders damit beschäftigen sollten – sie kommen gar nicht auf die Idee, dass Schlaf und Traum für sie relevant sein könnten: die Leute, die unter Burn-out leiden oder nahe dran sind. Dabei ist Burn-out häufig von Problemen mit dem Durchschlafen begleitet. Man wacht so gegen drei oder vier Uhr früh auf, abhängig davon, wann man schlafen gegangen ist, und versteht die Welt nicht mehr.

Sogar die Wissenschaft ist seit kurzem an dem Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Burnout interessiert. Grob zusammengefasst ist das Schlafmuster von Burnout kaum von dem einer Insomnie zu unterscheiden – könnte sein, dass Menschen mit Insomnien Burnout haben oder dem Burnout nahe sind. Wenn man einen Schulmediziner fragt, wird er sagen, selbstverständlich, denn eigentlich ist Burnout eine Depression.

Wir sind nicht dieser Ansicht – jedenfalls nicht ganz. Mag sein, dass Depressivsein zum Burnout gehört, aber dennoch ist Burnout nicht gleich Depression; Burnout ist ein meist arbeitsbezogenes Ausgebrannt Sein mit spezifischen Symptomen, spezifischen Phasen und sollte unbedingt adressiert und als Burnout behandelt werden, mit ausreichenden Erholungsphasen und besonders ausreichendem Schlaf, denn wiederum ein Symptom des Burnouts ist der schlechte Schlaf...

Der Stress mit dem Stress – Vom „gesundheitsfördernden Nein“ und dem Weg raus aus dem Hamsterrad

Stress ist in der Arbeitswelt allzeit mit dabei, in ausreichendem Maße vorhanden, immer ein bisschen zu viel. Wenn Stress zur Belastung wird, steigt das Burnoutisiko stetig an.

ELISABETH SECHSER

Was ist bloß los in unserer Arbeitswelt? 50% aller Beschäftigten verspüren in ihrem Berufsalltag seelischen Druck und Zeitdruck. 1991 bis 2005 sind die Krankenstandstage aufgrund psychischer Probleme um ca. 80 % gestiegen. In Österreich zählen 20 – 30% aller Beschäftigten zur Burnout-Risikogruppe. Wenn gute MitarbeiterInnen ausfallen, dann verlieren Unternehmen enormes Wissen und Erfahrung. Den Betrieben gehen dabei auch 10-15% der Leistungs- und Ertragsfähigkeit verloren.

Die Anforderungen in der Arbeitswelt sind komplex und vielschichtig. Durch das hohe Veränderungstempo, daraus resultierenden dynamischen Prozesse werden an uns alle immer höhere Ansprüche gestellt. Rasches Wachstum, knappe Ressourcen, Gewinnoptimierung und Wettbewerbsdruck sind nur ein paar Stressoren, mit denen wir konfrontiert werden. Burnout – die völlige Erschöpfung – entsteht nicht von

heute auf morgen, noch hat es eine Ursache. Wichtig ist, auf allen Ebenen zu achten, wie man präventiv und nachhaltig Maßnahmen zur Burnoutprävention setzen kann.

Wer ist verantwortlich?

Die moderne Arbeitswelt macht es nötig, gezielt die Leistungsfähigkeit des Menschen zu unterstützen. Um den vielfältigen Herausforderungen positiv begegnen zu können, gesund zu bleiben und nicht auszubrennen, bedarf es unterstützender Maßnahmen. Es müssen Strategien entwickelt werden, um mit Stress und Belastung gut umzugehen.

Auf individueller Ebene

Suchen Sie Entlastung, konzentrieren Sie sich auf die Stressoren, die Sie beeinflussen können. Achten Sie auf ausreichend Schlaf, Bewegung, gesunde Ernährung und Work-in-Life-Balance. Hohe Erwartungen an einen selbst und ein extrem

ausgeprägtes Engagement sind auch ein Burnoutisiko. Die eigenen Erwartungen an die aktuellen Rahmenbedingungen und vorhandenen Ressourcen anzupassen, ist ein wichtiger erster Schritt.

Auf Team-Ebene

Überprüfen Sie, wie Sie die vorhandenen Ressourcen bestmöglich verteilen und nutzen können. Pflegen Sie eine offene Kommunikationskultur und einen wertschätzenden Austausch. Das „gesundheitsfördernde Nein“ ist ein wesentliches Instrument, um rechtzeitig Stopp zu sagen. Geben Sie sich gegenseitig Feedback. KollegInnen sind immer ein wichtiges Korrektiv und eine wichtige Ressource, um sich gegenseitig auf Belastungen und Verhaltensänderungen aufmerksam zu machen.

Auf Organisationsebene

Wichtig ist, Burnoutprävention und Gesundheitsförderung als

ein Unternehmensziel zu sehen. Unternehmen, die in Gesundheitsförderung und professionelles Ressourcenmanagement investieren, investieren in die Leistungsfähigkeit ihrer MitarbeiterInnen. Ein wesentlicher Beitrag zum Unternehmenserfolg.

- » Gesundheitsförderung zahlt sich aus!
- » Gesundheit berührt die Leistungsfähigkeit des Unternehmens
- » Gesundheit bestimmt die Qualität der Leistung
- » Gesundheit ist ein wichtiger Indikator im Qualitätsmanagement

„Es gibt 1000 Krankheiten aber nur eine Gesundheit – in unsere Gesundheit zu investieren zahlt sich aus“, meint Elisabeth Sechser, Unternehmensberaterin und Coach. Sie beschäftigt sich schon seit langer Zeit mit Gesundheitsförderung in Unternehmen und ist auf Burnoutprävention spezialisiert. Ob im Coaching, in Form von Teamentwicklung oder als Training von Führungskräften bietet Sie ein umfangreiches Programm für „Menschen in Organisationen“

Warum sind Familienbetriebe oft Vorbildunternehmen für Burnoutprävention?

„Laut WHO ist der wichtigste Faktor, der unsere Gesundheit unterstützt, eine gelungene zwischenmenschliche Beziehungen. Aufgrund der familiären Verbundenheit und Werte herrscht in Familienbetrieben oft ein hohes Maß an gelungener, offener Kommunikation und gegenseitiger Fürsorge. Und Fürsorge soll nicht nur in-

nerhalb der Familie stattfinden – sie ist auch die Pflicht jedes Arbeitgebers.“ (Elisabeth Sechser, Expertin für Familienunternehmen)

Eine Uhr gegen Burnout:

www.sichtart.at/Portals/0/sichtart_burnoutpraeventionsuhr.pdf

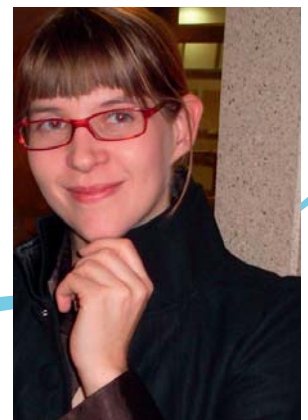
Gesundheit für Leistung, aktuelle Angebote

www.sichtart.at/Portals/0/Gesundheit_fuer_Leistung.pdf

WIE GEHEN SIE IN IHREM UNTERNEHMEN MIT DEN HEUTIGEN ANFORDERUNGEN UND DAMIT OFT VERBUNDENEN STRESSSITUATIONEN UND BELASTUNGEN UM?

Das einzige was mir wirklich hilft, ist das bewusst machen, dass es im Grunde nur wenig wirklich wichtige Dinge gibt. Bei diesen Dingen handelt es sich um Gesundheit, Menschlichkeit, innere Größe und Familie.

Ich kann die Stresssituationen nicht vermeiden, auch nicht die Belastungen – aber ich kann mich innerlich distanzieren – sie nicht zu nahe an mich heran zu lassen. Aushalten – wieder aufstehen – weiter gehen ist mein Motto.



Stephanie Annerl, Bautechnikerin & Juniorchefin
www.gierer-stein.at



Druck ohne Ende? – Vom Burnout ins Gleichgewicht

Es ist ja nicht so, als ob das Phänomen Burnout unbekannt wäre. Glücklicherweise trifft es immer die anderen - zumindest wollen wir das nur zu gerne glauben. Dadurch werden die vielen kleinen Chancen übersehen, mit kleinen Kurskorrekturen dem Druck von Stress entgegenzusteuern und die innere Balance zu bewahren.

MAG. HELGA KERNSTOCK-REDL
MMAG. SASKIA TATJANA SEIBEL

Es war einmal ein Mensch, engagiert und ehrgeizig, mit einer tollen Familie und einem wichtigen Job. Jeden Tag kamen neue Anforderungen hinzu, der Berg wurde stetig höher, die Arbeit kostete immer mehr Zeit und Energie. Der Mensch fühlte sich zunehmend erschöpft, schließlich graute ihm vor jedem neuen Arbeitstag. Glücklicherweise hatte er eine gute Freundin, die ihm in der Rolle eines Coaches sagte, was Sache war: Mittlere Burnout-Stufe, höchste Zeit alte Ziele loszulassen und sich auf ein neues Projekt zu konzentrieren. Und so ging dieser Mensch hin und schrieb sein erstes Buch.

Alarmzeichen erkennen!

Diese Geschichte ist wahr, sie handelt von den Autorinnen selbst: von Helga Kernstock-Redl, einer nun 45-jährigen Wirtschaftspsychologin und Psychotherapeutin, die „natürlich“ schon vorher alles über die Burnout-Stadien wusste. Und doch hatte sie – wie viele, die im Hamsterrad laufen – eine andere Person notwendig: Ihre Kollegin Saskia Seibel stellte die richtigen Fragen und gab damit den Anstoß zur Kurskorrektur.

Jedes Jahr droht Tausenden von hoch motivierten Men-

schen der Crash, der Zustand vollkommener geistiger und körperlicher Erschöpfung. Besonders gefährdet sind jene, die leidenschaftlich und menschlich einfühlsam ihre Arbeit tun und darin mehr als nur den Broterwerb sehen. Sie übergehen die warnenden Zeichen und lassen sich von inneren und äußeren Kräften einmal zu oft über ihre Belastungsgrenzen hinaus treiben. Bei Führungskräften, SportlerInnen oder Pop-Stars sind die Krankheitsfälle medial bekannt, doch es kann jeden treffen. Mit dem Satz: „Ach, das geht schon noch.“ beginnt es. Später hört man immer öfter: „Das muss sich ausgehen“ und



WIE GEHEN SIE IN IHREM UNTERNEHMEN MIT DEN HEUTIGEN ANFORDERUNGEN UND DAMIT OFT VERBUNDENEN STRESSSITUATIONEN UND BELASTUNGEN UM?

Stresssituationen und Belastungen sind Teil des unternehmerischen Tuns. Erfahrung, eine Prise Ruhe und Gelassenheit, aber auch unser offenes, konstruktives und von Humor erfülltes Umfeld im Unternehmen helfen mir, diese Situationen zu meistern. Wir sind nicht nur in der Geschäftsführung Teamspieler, die sich aufeinander verlassen können. Aber vielleicht das Wichtigste ist meine Familie, meine Jungs, mein soziales Engagement, mein Garten, meine Leidenschaft fürs Kochen und Freunde verwöhnen. Ich nenne es meine Bodenhaftung! .
Marie-Luise Dietrich, PR & Kommunikation, www.pfanner.com



schließlich: „Rien ne va plus – nichts geht mehr.“

Wo stehen Sie und wohin wollen Sie?

Vielleicht denken Sie: „Alles schön und gut, aber ich kann doch nicht anders.“ Dann ist es

allerhöchste Zeit! Chronischer Stress kann blind für tatsächlich mögliche Alternativen machen. Die Welt dreht sich auch weiter, falls Sie sich für 3 Monate in den Krankenstand verabschieden müssen – und das kann bei einem ausgewachsenen Burnout ohne weiteres passieren.

Weitere Informationen

www.arbeitspsychologie.org

Vortrag „Führen ohne Burnout“ Dr. Michael Leitner: www.argeburnout.at

1. „Der Weg zum erfolgreichen Unternehmer“, Stefan Merath, Gabal-Verlag 2009
2. „Vertrauen führt: Worauf es im Unternehmen wirklich ankommt“ Reinhard Sprenger, Campus 2002
3. „Gefühlsmanagement“ Helga Kernstock-Redl, Béa Pall, Ökotopia 2009

Noch mehr Druck... der eine Schritt in Richtung Gleichgewicht...

Arbeite immer an möglichst vielen Projekten gleichzeitig.	ODER	Das Wichtigste zuerst! Dafür braucht es Klarheit über die eigenen Ziele.
Übernimm jedes Ehrenamt, jede Verantwortung und jede Erwartung, die du kriegen kannst. Schuldgefühle können wunderbar motivieren!	ODER	Je fähiger du bist, umso mehr Arbeit gibt es zu tun. Setze Prioritäten und kümmere dich vorrangig um diese. Für die anderen, ebenfalls wichtigen Dinge werden sich andere finden. Mute und traue das deinen Mitmenschen zu.
Strebe nach Perfektion und zweifle stets daran, ob du in deiner Arbeit auch wirklich höchsten Ansprüchen gerecht wirst.	ODER	Der Blick zurück ist wichtig um aus der Vergangenheit zu lernen. Doch dann kommt die Zeit, wo man Dinge abschließen, Zweifel begraben und sich und anderen verzeihen oder gratulieren kann. Alle Energie wird damit frei für den nächsten Schritt.
Mach' alles selbst, traue keinem unter 90!	ODER	Echte Delegation bedeutet, nicht mehr kontrollieren zu müssen (1). Vertrauen bringt nicht immer Erfolg, doch Misstrauen führt immer zur Erschöpfung (2) .
Bleibe deinen Zielen treu bis in den Tod. Vergiss das indianische Sprichwort: „Steig ab, wenn dein Pferd tot ist.“	ODER	Der Gedanke an den Tod kann ein guter Ratgeber sein: „Wie will ich wirklich leben? Ist das jetzt wichtig? Bringt es mir langfristig ein Stück Lebensqualität?“
Verzichte wenn notwendig auf Sport, Freizeit, Familie oder Spaß. Arbeite Tag und Nacht.	ODER	Jede Freude, jede Energiequelle ist wie ein zusätzliches Standbein: Je mehr, umso größer deine Stabilität.
Warte geduldig, bis dir die anderen etwas abnehmen oder aufhören, dir neue Arbeit zu geben.	ODER	Entscheide selbst, wann es genug ist und übe dich im festen, freundlichen: „Nein, leider.“ Die anderen Menschen werden sich ändern, nachdem du nicht mehr tust, was sie erwarten – und nicht vorher.
Lass dich von Laptop, Akten und Problemen nicht nur am Wochenende, sondern auch im Urlaub begleiten. Pausen sind etwas für Schwächlinge.	ODER	Übe dich im Ziehen von klaren Grenzen, sogar wenn das noch gar nicht notwendig ist. Später wird dein „ausnahmsweise ja“ jeden freuen, während ein „ausnahmsweise nein“ wesentlich schwieriger durchzusetzen ist.
Streit am Arbeitsplatz? Einfach übergehen, runterschlucken oder explodieren!	ODER	Dauerkonflikte sind Geld- und Energiefresser und ergiebige Stressquellen. Manage deine Emotionen und löse das Problem oder unterstütze andere dabei (3).
Lasse dir ruhig Zeit damit, zu bremsen oder einen neuen Weg zu suchen. Übermorgen ist noch früh genug.	ODER	Je früher du beginnst, umso sanfter kann der Tempo- oder Richtungswechsel ausfallen. Das bringt allen Beteiligten nur Vorteile.

Neu bei layouttext

Wir präsentieren Ihnen auf dieser Seite die neuesten Projekte und Kunden von layouttext. Ob Logo- und Corporate Design-Entwicklungen im EPU Bereich, neue und innovative Zeitschriftenprojekte, Grafik oder Redaktion: wir freuen uns auch auf Ihre Anfrage!



**Auftraggeberin:
Helga
Kernstock-Redel,
Emotionskompetenz**

Auftrag: komplette Neuentwicklung eines Markenlogos. Gestaltung aller Businessdrucksorten, Firmenschild sowie strategische PR-Beratung und Unterstützung im Rahmen der textlichen



**Auftraggeberin:
Patricia Kleinwaechter,
femfinanz**

Auftrag: Auf Grund einer Firmenexpansion und einer gleichzeitigen neuen Positionierung des Finanzunternehmens, sollte ein neuer Geschäftsauftritt entwickelt werden.



Patricia Kleinwaechter
Akad. Versicherungskauffrau

m +43 6991 310 20 30
... Finanzberatung ist weiblich

Wichtig war im Rahmen der Arbeit, dass die Farben des alten Corporate Designs aufgefrischt wurden. Der bestehende Claim wurde behalten und um eine weitere Komponente ergänzt.

... Finanzberatung ist weiblich!

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe



JÖRG LIEMANDT

Jörg Liemandt, arbeitet - nach 20 Jahren in Marketing- und Agentur-Managementpositionen verantwortlich für fundierte, klare und auch ungewöhnliche Konzepte – als Kommunikationsberater und Wegbereiter für effiziente Kreation und manchmal auch als Dolmetscher zwischen Marktanforderungen und Kreationsmöglichkeiten.

Jörg Liemandt auf facebook und joerg.liemandt@sfgom.at,



DR. BRIGITTE HOLZINGER

leitet das Institut für Bewusstseins- und Traumforschung und ist auf die Bereiche Burnout, Stressbewältigung spezialisiert. Sie hat in Wien und Kalifornien (Stanford) Psychologie studiert, ist Lehrtherapeutin für Integrative Gestalttherapie, Supervisorin, Trainerin & Coach. Holzinger ist Autorin zahlreicher Publikationen sowie international gefragte Vortragende auf dem Gebiet.

www.traum.ac.at, office@trazn.ac.at, Tel: 0699 101 99 042



HERTA TERESA MAYR

betreibt das EPU htm-design.

Sie entwickelt Konzepte für Websites und Zeitungen, erstellt lesbare Texte für Internet und Print und betreibt ein Service zum Selbsterstellen von Hochzeits-Websites.

www.htm-design.at, www.unserehochzeit.at



MAG. KERNSTOCK-REDL

geb. 1964, studierte Psychologie an der Universität Wien. Ausbildungen als systemische Psychotherapeutin sowie Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologie ermöglichen es, die Erkenntnisse beider Fachrichtungen je nach Bedarf einzusetzen. Sie unterrichtet an der Österreichischen Akademie für Psychologie und arbeitet erfolgreich als Trainerin, Coach und Psychotherapeutin.

www.emotionskompetenz.at, office@emotionskompetenz.at, Tel: 0650 560 89 00



ELISABETH SECHSER

geb. 1975 in Graz. Organisations- und Teamentwicklungen, Coaching, Training, Supervision. Schwerpunkt: Beschäftigung mit der Dynamik knapper Ressourcen und der Verbindung der Werte „Selbstverantwortung“ mit „Kooperation“ als Grundlagen für funktionierende, gesunde Arbeitssysteme.

Focus: Gesundheitsförderung und Burnoutprävention von Menschen in/und Organisationen

1010 Wien | Kärtnerstraße 5/ Top6, +43 676 61 039 13 | info@sichtart.at | www.sichtart.at



MMAG. SASKIA TATJANA SEIBEL

geb.1964, studierte Psychologie und Betriebswirtschaftslehre. In verschiedenen Ländern sammelte sie fundierte Erfahrungen in den Bereichen Vertrieb/Marketing und in der Unternehmensberatung, bevor sie sich 2001 mit CHANGE it! Begleitung in Veränderungsprozessen selbständig machte. Als Erfolgs-Coach, Mediatorin und systemische Psychotherapeutin zeigt sie Menschen in Veränderungsprozessen Wege und Perspektiven auf und begleitet sie sicher zu neuen Ufern.

Wie lebt man mit einem 32-Stunden-Tag?



Immer wenn ich Sie treffe sind Sie fröhlich und entspannt. Nehmen Sie heimlich Dopingmittel?

Das Glas Rotwein am Abend ausgenommen, hole ich mir ausschliesslich geistige Dopingmittel: Zeichnen, fotografieren, singen ... ja, und natürlich auch Sport ... eben Dinge, wo man das Ergebnis seines Tuns unmittelbar erfährt! Was braucht man/frau mehr?

Drei unterschiedliche Firmen – drei unterschiedliche Arbeitsbereiche erfordern ein ständiges Umschalten im Kopf. Wie organisieren Sie das eigentlich? Gehören Sie zu jenen Menschen, die alles im Kopf haben?

Die Tätigkeitsfelder der Firmen sind zwar unterschiedlich, aber nicht völlig konträr. Die Arbeitsabläufe sind meistens dieselben; ein Offert ist immer ein Offert! Nur der technische Inhalt variiert.

Bei der Organisation halte ich mich eher an das Chaosmodell. Den Rest der Erinnerungsarbeit übernimmt meine Assistentin.

So ganz „nebenbei“ studieren Sie auch noch Archäologie – was ja nun gar nichts mit den Firmen zu tun hat. Warum gerade Archäologie?

Archäologie stand auf der Liste der Dinge, die ich gerne in meinem Leben machen möchte, ziemlich oben. Das Studium finde ich einerseits spannend und andererseits entspannend, weil etwas anderes! Das eröffnet mir komplett neue Horizonte. Und da ich nicht bis zur Pension warten wollte, habe ich eines der wenigen Privilegien des Selbstständigseins, die eigene Zeiteinteilung, in Anspruch genommen, um das zu tun, was mich immer interessiert hat.

Den Tag über 3 Firmen zu managen, am Abend ein Studium, am Wochenende Praktikum, Grabungen, in der Nacht Familie? Sehen Sie Ihre Töchter und Ihre Frau nur noch schlafend?

Es war sehr bald klar, dass ich Distanzen auf ein Minimum reduzieren muß, sonst würde alles viel schwieriger werden. Ich habe eine räumliche Nähe zwischen meiner Wohnung und Arbeitsstätte geschaffen, die mir erlaubt, meine Familie oft zu sehen. Ich sehe sie jetzt mehr als zu der Zeit, in der ich für andere Firmen gearbeitet habe.

Verraten Sie uns Ihr Geheimnis des 32-Stunden-Tages – als Anregung zum entspannten Nachmachen!?

Ich versichere Ihnen: der Tag hat für mich dieselben 24 Stunden wie für Sie und für andere Menschen. Mein größtes Geheimnis ist vermutlich, dass man sich und seinen Nächsten so oft wie möglich und mit ruhigem Gewissen etwas Gutes tun soll. Wenn einmal etwas nicht so gut läuft, kann man sich mit einem freien Tag, an dem man das tut, was einem Spaß macht – ein neues Kleidungsstück, ein Buch, ein Treffen, eine Reise und was einen sonst erfreut – trösten. Und wenn man Erfolg hat, dann kann man sich mit denselben Sachen belohnen.

Darvish Zadeh ist GF von 3 Firmen, einer nationale und zwei internationale, Nebenbei betreibt er ein Archäologiestudium, beschäftigt sich mit neuen wissenschaftlichen Methoden aus der Solartechnik und liebt Frau und drei Töchter im Alter zwischen 5 und 16 Jahren. www.heliopic.com

Kurzmeldungen

Brauchbares, Nützliches, Unsinniges, Witziges aus dem täglichen Leben. Nicht nur Kreative brauchen ausgefallene Kaffeetassen, wenn Sie in der Winterzeit um sechs Uhr aus dem Fenster schauen und sich dann wundern, dass bereits so viele Menschen am Computer sitzen... Nur: es ist nicht morgens 6.00 Uhr sondern abends 6.00 Uhr! layouttext möchte Sie zum Lachen bringen!



Wir kennen sie alle, diese unliebsamen Preisverhandlungen, dieses „darf’s noch ein wenig mehr sein?“ oder „ach, war das etwa nicht dabei?“ Um den Büroalltag ein wenig aufzulockern und Ihnen ein Lächeln auf das Gesicht zu zaubern, schauen Sie auf [youtube das Video](#) an!

Und natürlich passend zum Thema: Der neue eStarling Bilderrahmen!

Perfekt für alle Social-Network-Fans. Das Multitalent unterstützt die WLAN-Standards 802.1n, 802.11n, 802.11g und 802.11b, wodurch Fotos und Videos direkt auf den 10,2 Zoll großen Touchscreen gestreamt werden können. Mit an Bord befinden sich 2GB RAM, ein Slot für SD-Karten und jede



Menge Social-Network-Features. So werden zum Beispiel die Dienste Facebook, Picasa und Flickr unterstützt. Auch Twitter-Junkies kommen dank eines integrierten Clients voll auf ihre Kosten. Der eStarling verfügt sogar über eine eigene Gmail-Adresse, wodurch sich Fotos direkt per E-Mail auf den Bildschirm schicken lassen.

www.estarling.com

Für Twitter-Junkies!

Peek ist seit längerer Zeit für seine Mobile-Messaging-Handhelds bekannt. Da war es nur eine Frage der Zeit, bis auch Twitter auf den Geräten Einzug hält. Dass es aber gleich ein eigener Handheld für die Twitter-Junkies wird, hätte wohl kaum jemand gedacht. TwitterPeek soll Fans des Kurznachrichtendienstes ab sofort rund um die Uhr über die neusten Tweets auf dem Laufenden halten. TweetPeek bietet eine QWERTY-Tastatur, einen großen Farbscreen und ein Click-Scroll-Wheel. Die Tweets werden rund um die Uhr abgerufen. [Auf zu Amazon!](#)



Das Team von layouttext



layouttext

Astrid Focke arbeitet als PR-Beraterin, Journalistin und Grafikerin mit Blick für Farben und Formen im Corporate Publishing. Erfahrungen sammelte sie sowohl in der Konzeption, Redaktion und Gestaltung von Kunden- und Mitarbeitermedien. Von der Grafik und der Bildredaktion, über das gesamte Produktionsmanagement bis zum Druck und Vertrieb konzentriert sie sich auch auf die Kundenzufriedenheit und Mitarbeiterführung.



Irene Persché

Als Grafikerin gehört ihre Liebe dem Buchstaben und der Schrift. Ausgewogene Typografie bringt die Texte erst zur Geltung. Oft sagt das (Schrift)-Bild mehr als das geschriebene Wort. Mit ihrem sorgfältigen Blick auf mikrotypografische Arbeiten schafft sie eine absolute Leser/Betrachterfreundlichkeit. Irene Persché ist Mitglied der tga, der Typographischen Gesellschaft Austria. www.irenepersche.at



Brigitte Gargulak

Webdesign ist ihr Steckenpferd, der Kunde ein König. *Alles ist machbar*, ist ihr Motto, denn das Internet bietet eine Bandbreite neuer Möglichkeiten in der Kundenansprache. Deshalb kommt bei ihr auch die Kommunikation mit dem Kunden nie zu kurz! Die ausgeklügelten Kombinationen ihrer Webseiten überzeugen nicht nur technisch, sondern auch analytisch und mit einer hohen Gestaltungskompetenz. www.fullspectrum.at



Birgitt Lichtenegger

Ihre ganze Zuneigung gilt dem Material und dem menschlichem Körper. Den Körper, in den eingegriffen wird, der Körper, der im öffentlichen Räumen ausgestellt wird und der Körper, der bei der Arbeit in der Öffentlichkeit mit den Bedingungen konfrontiert wird... der verkleinerte Körper, der in Alltagsgegenständen hineingesetzt wird. Sie ist Fotografin, Bildhauerin, Hebamme und Powerfrau. www.lichtenberger-birgit.com

Impressum:

Herausgeberin, Redaktion, Grafik: layouttext, GF Astrid Focke, T 0650 294 89 14, office@layouttext.at, www.layouttext.at

Erscheinungsweise: 2x jährlich

Fotos: Birgitt Lichtenegger, S3 Ingo Wessely

Illustrationen: Thomas Nemeč