

**Burn-out / kurz gemeldet**



Es gibt ein Entrinnen aus dem Stress, versuchte Heidi Wahl klarzumachen.  
Foto: Kornelia Doren

## Berufsrisiko Burnout

Coach Heidi Wahl: Weg vom Hamsterrad, hin zum Flow

Ein Journalist gleicht so manches Mal dem Duracell-Häschen: Unermüdlich bringt es Leistung und schlägt auf die (Selbstmarketing-)Trommel. Doch nicht jeder kann ständig auf die Pauke hauen. Manchmal leeren Alltagszwänge unsere Batterien so sehr, dass sie sich kaum mehr aufladen lassen. Das Worst-Case-Szenario wäre ein „Burn-out“, die extreme Erschöpfung.

In einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung klagt fast jeder Zweite der 30- bis 39-Jährigen über ständigen Termin- und Zeitdruck. „Die permanente Erreichbarkeit durch E-Mail, iPhone, BlackBerry & Co., häufige Meetings, unablässig klingelnde Telefone in Großraumbüros, schlecht gelaunte Kollegen, Multitasking oder eine unsichere Auftragslage können Journalisten ganz schön zusetzen“, erklärte die Münchner Trainerin und Autorin Heidi Wahl vor 30 BJV-Kollegen. Auf Einladung der FG Freie, der FG Junge und des Bezirksverbands München-Oberbayern sensibilisierte die Fachfrau in Sachen Gesundheit mit ihrem Vortrag „Im Flow statt im Hamsterrad“ humorvoll für das ernste Thema „Raubbau am eigenen Körper“.

Mit Schlaflosigkeit, Angst und Panik oder dem Gefühl, auch im Urlaub nicht mehr abschalten zu können, kündigt sich ein Burnout-Syndrom oft an. Wer sich aber

spannende Herausforderungen sucht und persönliche Freiräume nimmt, kommt dabei vielleicht sogar in den „Flow“, meinte die Kommunikationstrainerin. „Flow“ sei als Zustand des selbstvergessenen Aufgehens in einer Aufgabe zu verstehen. „So, wie es sonst nur Kinder beim Spielen erleben.“ Der Clou: Eine Anstrengung wird dabei nicht als solche empfunden, zumal die Aufgabe ja Freude macht. „Wir haben es selbst in der Hand, unsere Situation zu ändern“, betonte Wahl. „Wir brauchen uns nur zu fragen, was Spaß macht, was uns antreibt und uns motiviert. Das ist meist der Schlüssel zum Flow.“

Dass Menschen unterschiedlich auf Stress reagieren, das hat Wahls „nicht repräsentative“ Umfrage während ihres Vortrags gezeigt. Und gleich für einen Aha-Effekt gesorgt. Die Teilnehmer sollten aufstehen und sich gemäß ihrer Reaktion auf Stress im Raum einordnen. Während sich die eine Hälfte der Kollegen in der Gruppe der „Reizbaren“ aufstellte, zeigte die andere Gruppe, dass sie unter Druck erst so richtig zur Hochform aufläuft. Trotz der alltäglichen Zwänge. „Dem einen hilft das Joggen an der Isar, bevor er sich der nächsten schwierigen Aufgabe stellt, dem anderen ein nettes Telefonat mit einem Interviewpartner oder Freund.“

Kornelia Doren



## Die Narren und die Pressesprecher

Als Hochburg der Karnevalsbewegung wird wohl kaum jemand aus den rheinischen Gauen die bayerische Hauptstadt einordnen, aber wohlwollend die rund 100 Jahre umfassenden Aktivitäten der unterschiedlichsten Vereinigungen zur Kenntnis nehmen. Auf Einladung der BJV-Fachgruppe Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (links FG-Vorsitzender Christian Silinsky) gaben sich im Presseclub die Vertreter der Marktfrauen sowie der Faschingsgesellschaft Narrhalla ein Stelldichein. Unter den Augen des 20-jährigen Faschingsprinzen Niklas I. erzählten die Vereinsvorstände vom Entstehen, den Widrigkeiten und den Erfolgen ihrer „organisierten Fröhlichkeit“.



## Eingeladene spendeten für das Sozialwerk

Besucherrekord beim Gansessen der Landesbausparkasse: 130 hungrige Journalisten und Journalistinnen kamen ins Nürnberger Bratwurströlein. Sie spendeten 600 Euro für das BJV-Sozialwerk. Die ersten knusprigen Ganshälften begutachteten (von links) Röslein-Geschäftsführer Gregor Lemke, Küchenchef Karsten Werner, BJV-Bezirksvorsitzender Dieter Germann und der Sprecher der LBS-Geschäftsleitung Franz Wirthner.

Fotos: Günter B. Kögler