

# Berichte

Pressebericht vom 13.10.2008 Osterholzer Kreisblatt von Monika Fricke

## Menschen brauchen Stärken

### Vortrag Stressbewältigung und Burn Out bei Unternehmerfrau im Handwerk (UFH)



Foto: Monika Fricke

**OSTERHOLZ-SCHARMBECK.** "Arbeit macht nicht krank", das erklärte die Heilpraktikerin und Psychotherapeutin Viktoria Heinrich in ihrem Vortrag "Stressbewältigung - Burn Out" vor Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH). Es seien eher belastende Gefühle, wie Mobbing, Sinnlosigkeit, persönliche Probleme oder die Sorge um den unsicheren Arbeitsplatz machte die Referentin deutlich.

"Burn Out" bedeutet "ausgebrannt sein". Dieses Gefühl sei mit allerlei Beschwerden, wie zum Beispiel Schlaflosigkeit und Erschöpfung verbunden. Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger entwickelte diesen Begriff für Menschen mit starken Belastungen, die mit anderen Menschen arbeiten. Rund 130 Symptome wurden als Auslöser für diese Erkrankung ermittelt. Durch ständige Frustrationen, Erschöpfung, das Nichterreichen eines Ziels sowie Schlafstörungen entstehe das Gefühl von Ausgebranntsein. Negative Gefühle würden den Körper mehr belasten als reine Leistung, war zu erfahren. Dass Unternehmerfrauen vielfältigen Belastungen ausgesetzt seien, konnte Viktoria Heinrich durch ihre Zusammenarbeit mit der Stader Handwerkskammer gut nachvollziehen. "Unternehmerfrauen wie sie sind meistens die gute Seele des Betriebes". "Perfektionisten leiden besonders", so Referentin Heinrich. Viele Frauen seien davon betroffen.

Rund 20 UFH-Frauen besuchten den Vortrag in den Räumen der Kreishandwerkerschaft und die Vorsitzende Dorle Beil freute sich über das rege Interesse ihrer Mitglieder zu diesem interessanten Thema. Victoria Heinrich forderte ihre Zuhörerinnen zum praktischen Kennenlernen einer Entspannungstechnik auf, es handelte sich um ein paar Übungen aus dem autogenen Training. Sie vermittelte den Frauen Entspannungspraktiken, um das vegetative Nervensystem selbst besser steuern zu können. Der Leistungsnerv sei oft überbeansprucht, durch Entspannungsübungen könne ein Mensch mehr Freude und Respekt für seinen Körper erhalten, so Victoria Heinrich. Sie empfahl den Frauen, diese Technik als Ritual regelmäßig zu wiederholen.

Die Psychotherapeutin gab den Anwesenden einige nützliche Tipps zur Stressbewältigung und dass es erst gar nicht zum Burn Out kommen soll. Wichtig sei es, das Selbstwertgefühl zu stärken. "Nehmen Sie ihre Gefühle wahr, verarbeiten sie ihre Wut oder Trauer!" "Viele Menschen denken nur problemorientiert", so Victoria Heinrich, "sie sind ständig müde und erschöpft und die Diagnose lautet Burn Out". Besser sei es Probleme anzunehmen, nach Lösungen zu suchen und zu handeln. Der erste Schritt sei immer dazu nötig. "Wenn ich weiß, was mein Ziel ist, kann ich nach einem Problem ein neues Ziel ansteuern", so die Referentin. "Soll Burn Out nicht stattfinden, sollte das Betriebsklima Chefsache sein", so die Fachfrau für zielorientierte Lebensberatung. Sie gab den Unternehmerfrauen eine Hausaufgabe mit, sie sollten einmal von sich selbst 25 positive Eigenschaften und Stärken aufschreiben. "Sie brauchen Stärken, um nicht auszubrennen!"

[<< Zurück](#)