

## **PRESSEMITTEILUNG**

Wien, 6. Juli 2023

### **Burnout – die stille Epidemie unserer Zeit Wie Coaching dabei helfen kann, das Stress-Level zu reduzieren**

In unserer hektischen und leistungsorientierten Welt haben sich Stress und Burnout zu einer unsichtbaren Epidemie entwickelt. Insbesondere in den Industrieländern sind weltweit immer mehr Menschen aller Alters- und Berufsgruppen davon betroffen. Eine Kehrtwende dieser Entwicklung ist derzeit nicht in Sicht. Im Gegenteil, die Zahl der Menschen, die unter psychischen Erkrankungen leiden, welche auf Stressfaktoren zurückzuführen sind, steigt von Jahr zu Jahr.

Die International Coaching Federation (ICF) befasst sich seit Jahren mit den Themen Stress- und Zeitmanagement sowie Burnout und stellt wirksame Methoden vor, wie Coaching dabei helfen kann, Burnout zu vermeiden.

#### **Burnout nach wie vor nicht als medizinische Erkrankung anerkannt**

Trotz der negativen Entwicklung in den letzten Jahren, wird Burnout nach wie vor nicht als medizinische Erkrankung klassifiziert bzw. anerkannt. Der Zustand der völligen geistigen und körperlichen Erschöpfung gilt lediglich als ein Syndrom, welches in Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz auftritt, wenn dieser nicht erfolgreich bewältigt wird.

„Das Thema Burnout wird nach wie vor ungerne angesprochen und teilweise sogar tabuisiert. Wer es nicht schafft, unter Stress volle Leistung zu bringen, läuft schnell Gefahr, als nicht ausreichend belastbar und leistungsfähig eingestuft zu werden. Chronische Erschöpfung wird daher oft bis über die Belastungsgrenze hinaus geheim gehalten um etwa den Arbeitsplatz nicht zu verlieren,“ erklärt Vorstandsmitglied des ICF Austria Miglena Doneva-Doncheff.

#### **Die Ursachen für Burnout**

Die Ursachen für Stress und Burnout sind vielfältig und individuell. Häufige Auslöser sind übermäßige Arbeitsbelastung, zu hoher Leistungsdruck, unklare Rollen und Funktionen, mangelnde KPIs sowie stille oder offene Konflikte am Arbeitsplatz. Aber auch Zeitmangel, finanzielle Sorgen, persönliche Probleme und der ständige Einsatz von Technologie, der es schwer macht, vom Arbeitstag abzuschalten, spielen eine große Rolle. Zuletzt tragen auch eine ungesunde Work-Life-Balance und ein Mangel an Selbstfürsorge zur Entstehung von Stress und Burnout bei.

#### **Wie Coaching einem Burnout entgegenwirken kann**

„Um Stress und Burnout vorzubeugen, ist es wichtig, auf die eigene körperliche und emotionale Gesundheit zu achten. Das bedeutet, regelmäßige Pausen einzulegen, ausreichend zu schlafen, eine gesunde Ernährung zu praktizieren und regelmäßig Sport oder Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation zu betreiben. Klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit sowie die Pflege sozialer Beziehungen können ebenfalls helfen, Stress abzubauen,“ so Doneva-Doncheff.

Doch viele Menschen stehen vor der Frage, wie sie all diese positiven Maßnahmen in ihren Alltag integrieren können, ohne sich noch stärker gestresst zu fühlen. Sie sind auf der Suche nach einem ganzheitlichen Ansatz, der ihnen hilft, ihre Routinen neu zu strukturieren, um den Alltagsstress besser zu bewältigen.

„Coaching kann dabei eine effektive Unterstützung bieten. Und zwar durch die Identifikation von spezifischen Stressoren. Oft sind wir uns nämlich gar nicht bewusst, welche Faktoren uns eigentlich belasten. Durch gezielte Fragen und Reflexionsübungen können – meist im Rahmen eines Einzelcoachings – die zugrunde liegenden Ursachen von Stress ausgemacht und die Achtsamkeit im Alltag gestärkt werden,“ erläutert die ICF-Expertin, die selbst als Coach, Beraterin und Trainerin für Teams und Führungskräfte aktiv ist.

### **ICF als Bindeglied zwischen Coaches und Burnout-Betroffenen**

Eines der wesentlichen Ziele der ICF ist die Schaffung von Bewusstsein für professionelles Coaching und dessen Nutzen sowie die Etablierung von Coaching als integraler Bestandteil der Gesellschaft. „Die ICF spielt eine große Rolle bei der Gewährleistung von Qualität im professionellen Coaching, einschließlich der Bereiche Stressbewältigung und Burnout. Indem sie Ausbildungsstandards festlegt, ethische Richtlinien etabliert, Weiterbildung fördert und die Forschung vorantreibt, leistet die ICF einen wichtigen Beitrag, dass Coaches qualitativ hochwertige Unterstützung in diesen Bereichen bieten können,“ beschreibt Doneva-Doncheff das Wirken der ICF.

### **Über ICF**

Die im Jahr 1995 gegründete International Coaching Federation (ICF) ist ein internationaler Coaching-Verband und mit über 50.000 Mitgliedern in 156 Ländern der weltweit größte Verband im Coaching-Bereich. ICF setzt sich global für eine Professionalisierung von Coaching ein, akkreditiert Ausbildungsgänge und zertifiziert Coaches. In Österreich umfasst ICF 127 Mitglieder, die in den Bereichen Life- und Business-Coaching tätig sind. <https://coachingfederation.at/de>



Bild: Miglena Doneva-Doncheff, Vorstandsmitglied von ICF Austria

**Fotocredit:** Yoana Radoslavova

Bild: Miglena Doneva-Doncheff, Vorstandsmitglied der ICF Austria

### **Pressekontakt**

Mag. Nina Strass-Wasserlof, MBA

wasserlof communications

IZ NÖ-Süd, Straße 2, Objekt M6

2351 Wiener Neudorf

T: +43 664 341 34 86

[agentur@wasserlof.com](mailto:agentur@wasserlof.com)

[www.wasserlof.com](http://www.wasserlof.com)