

Wahl 13

und Handy bleiben dann zu Hause. Um die notwendige Disziplin aufzubringen, läuft der fitte Top-Manager sogar Marathons.
Fotob: Eder, Privat, M

Stress,



Wie Führungskräfte ihren Kopf frei bekommen und was Experten bei Stress und Überlastung raten ...

lass nach

„Vielfalt“ ist eines der Zauberworte, wenn es um Strategien gegen Stress geht. Das sagen der ärztliche Leiter des Anton Proksch Instituts, Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, und Psychologin Mag. Dr. Oliver Scheibenbogen. Die Experten wissen um die Wichtigkeit, sich nicht von den täglichen Verpflichtungen einengen zu lassen – egal, ob Topmanager oder Alleinerzieherin: „Vielfalt

hält uns gesund!“ Ein freudvolles Familienleben, eine glückliche Partnerschaft oder Aktivitäten mit Freunden sind die beste Burnout-Prophylaxe! Ebenso unumgänglich für die seelische Gesundheit: Sport. „Beginnen Sie mit Ausdauersport. Nichts stabilisiert unser Herz-Kreislauf-System besser und lässt uns auch psychische Belastungen besser ertragen“, so das Experten-Duo.

Auch wenn der Begriff Burnout oft inflationär verwendet wird, ist es in späten Stadien eine ernste Erkrankung und fachliche Hilfe unumgänglich: Emotionale Erschöpfung, Energielosigkeit, zunehmende Distanzierung von sich und der Umwelt und verstärkter auftretender Zynismus können erste Anzeichen sein. Wichtig: „Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen!“



„Ich schalte am Fußballplatz ab“

Tagsüber darf es für McDonald's-Österreich-Chef Andreas Schmidlechner manchmal ein schneller Kaffee in einem der Restaurants sein – daheim sportelt er zur Zerstreuung am liebsten mit seinen Söhnen (15, 11, 8): am Fußballplatz, beim Tennis oder auf dem Mountainbike.