

# Gesunde Medizin

Nr. [REDACTED]

EUR 2,-  
E 4877

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## Beauty-Schätze aus dem Meer



## Leben in Balance

Der richtige Ausgleich zwischen  
Stress und Entspannung

### TEST-CLUB

Testen Sie ein  
Multifunktionsgerät  
für die Küche

### REISE

Zypern:  
Wellness-Paradies  
im Mittelmeer

### FIT & SCHÖN

Rückenstärkung:  
Trainingsgeräte  
für zu Hause



11  
4 1199-1119 002008



# Boreout:

## Wenn Langeweile im Beruf krank macht

Stress und Burnout sind längst zum Inbegriff unserer westlichen Leistungsgesellschaft geworden. Kaum einer scheint heutzutage nicht von Hektik und Zeitdruck geplagt zu sein. Doch es gibt auch eine andere Seite – oft im Verborgenen, aber dafür mehr als genug davon: Menschen, die sich in ihrem Job unterfordert und gelangweilt fühlen.

**S**usanne ist mit ihrer Arbeitsstelle sehr unzufrieden. Nach ihrem Studium hat sie eine verantwortungsvolle Stelle im Marketing eines mittelständischen Unternehmens erhalten. Eigentlich sollte sie sogar irgendwann die Abteilung eigenständig leiten. Seit über zwei Jahren ist sie dort inzwischen beschäftigt. Doch die beim Einstellungsgespräch in Aussicht gestellten alleinverantwortlichen Aufgaben wurden ihr noch immer nicht übertragen. Sie ist direkt der Geschäftsführung unterstellt und obwohl sie ihre Unterforderung dort mehrfach angesprochen hat, verbessert sich ihre Lage nicht. Bei allem möchte ihr Vorgesetzter nach wie vor mitmischen, obwohl er mit Susannes Leistungen sehr zufrieden ist und nichts auszusetzen hat. Trotzdem ist ihr Chef der Meinung, dass ohne ihn nichts läuft und die Mitarbeiter ohne seine Hilfe die Ergebnisse nicht zu seiner Zufriedenheit erzielen können. Es fällt ihm schwer, loszulassen und einzelne Bereiche

an Susanne zu übergeben. Anderen Kollegen geht es ähnlich.

Die Folge: Die Arbeitsmotivation von Susanne ist inzwischen rapide gesunken. Auch sieht sie keinen Sinn mehr, in irgendeiner Form Eigeninitiative zu leisten. Eigene Ideen wurden mit den Sätzen „zu teuer“, „unrealistisch“, „passt nicht zu uns“ oder „haben wir noch nie so gemacht“ abgewehrt. Statt Stress und Hektik bestimmen Langeweile und Unterforderung Susannes Arbeitsalltag. „Die Arbeitswoche sitze ich mehr oder weniger irgendwie ab. Die Zeit scheint nur im Schneckentempo voranzugehen“, so Susanne.

### Man wird leichter krank vom Faulenzen als vom Arbeiten

Die Schweizer Unternehmensberater Philippe Rothlin und Peter R. Werder haben diesem Zustand der Unzufriedenheit aufgrund von Langeweile am Arbeitsplatz einen Namen gegeben: „Boreout“. Mit ihrem 2007

erschienenen Buch „Diagnose Boreout – Warum Unterforderung im Job krank macht“ haben sie diesen Begriff geprägt. Anlässlich der Frankfurter Buchmesse wurde dieses Buch sogar für zwei deutsche Wirtschaftsbuchpreise nominiert. In der Zwischenzeit sind weitere Bücher zu diesem Thema erhältlich und auch in den Medien wird dieser Zustand immer mehr diskutiert.

Der typische Boreout-Zustand beginnt, wenn Angestellte ihre Arbeitszeit nur noch absitzen. Aus Angst, den Job zu verlieren, wird große Beschäftigung sowie auch Stress vorgetäuscht. Damit diese Situation nicht auffällt und die Arbeitszeit irgendwie herumgebracht wird, tun Betroffene oft so, als ob sie viel zu tun hätten. Befriedigend ist dies jedoch keineswegs. Im Gegenteil: Resignation, Unzufriedenheit, Depression, Lust- und Energielosigkeit bestimmen die Gefühle. Ein Zustand, der im schlimmsten Fall sogar krank macht. Typisch dafür sind beispielsweise psychosomatische Magenschmerzen,

Verspannungen, Energie- und Lustlosigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen.

Für diesen Zustand kann es verschiedene Gründe geben: Ursachen können beispielsweise falsche oder zu wenige Aufgaben sein. Was bei einem zuerst hoch motivierten Mitarbeiter bis zur inneren Kündigung und „Dienst nach Vorschrift“ führen kann. Auch zu viel Routinetätigkeiten, fehlende Informationen oder widersprüchliche Anweisungen von Führungskräften führen mehr und mehr zu Unzufriedenheit und Lustlosigkeit.

Laut Peter Werder trifft es häufig Berufsanfänger, kurz nach der Ausbildung, die sich zum einen vom Arbeitspensum, aber auch geistig unterfordert fühlen. Menschen, die im Büro an einem Schreibtisch arbeiten, seien häufiger betroffen als beispielsweise Handwerker.

Ebenso gefährdet kann sein, wer nur mit Widerwillen und Überdruß seine Arbeit erledigt und

dem es viel Überwindung kostet, eine Aufgabe anzugehen – ja, wer sich selbst schon dazu zwingen muss. Aber auch wer sich nicht mit seinen Aufgaben, den Produkten beziehungsweise Dienstleistungen oder dem Unternehmen identifizieren kann, gerät leichter in die Boreout-Falle. Nicht zu unterschätzen sind auch die Tätigkeiten, die gesellschaftlich oder in der Firmenhierarchie ein eher geringes Ansehen genießen und daher ein hohes Potential für Frustration und Langeweile bieten.

Susanne erzählt dazu: „Pro Tag habe ich drei bis vier Stunden Arbeit, den Rest sitze ich mehr oder weniger gelangweilt ab. Telefonate oder Projekte ziehe ich absichtlich in die Länge, nur um irgendwie beschäftigt zu sein. Zwischenzeitlich habe ich auch schon das ganze Büro auf Vordermann gebracht. Habe Unterlagen sortiert, die endlosen Stapel an Ablage abgelegt, Ordner ausgemistet und neu angelegt. Privat habe ich ebenfalls in der Zwischenzeit so gut wie alles erledigt, was hier liegengeblieben ist: Briefe, E-Mails und andere Korrespondenz beantwortet, im Internet zu verschiedenen Themen recherchiert, mich mit dem nächsten Urlaub befasst oder ähnliches. Aber inzwischen gehen mir auch hier meine Möglichkeiten zur Neige. Und eigentlich möchte ich dies alles auch gar nicht tun. Aber immer noch besser als untätig herumzusitzen und Daumen zu drehen. Was sollen denn die Mitarbeiter und Kollegen sonst von mir denken?“

So wie Susanne geht es den meisten: Man scheut sich, sein Problem offen darzulegen. Stattdessen werden Strategien entwickelt, die einen sehr beschäftigt wirken lassen – ohne dies tatsächlich zu sein. ■

#### Melanie Seidl-Jester

Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Dipl. MentalCoach, [www.Seidl-Jester.de](http://www.Seidl-Jester.de)

## Was können Arbeitgeber und Arbeitnehmer dagegen tun?

### Arbeitgeber

- Bitten und Hinweise der Arbeitnehmer nach mehr und/oder qualifizierterer Arbeit sollten wirklich ernst genommen werden. Für einen Arbeitnehmer stellt es eine große Überwindung dar, dies überhaupt anzusprechen. Wenn es daher zur Sprache kommt, muss der Leidensdruck bereits entsprechend hoch sein.
- Führungskräfte sollten dazu verpflichtet werden, dieser Aufforderung Folge zu leisten und umzusetzen sowie Aufgaben auch an Mitarbeiter zu delegieren. Schließlich ist es für das Unternehmen ein nicht unerheblicher wirtschaftlicher Schaden, wenn Mitarbeiter unzureichend eingesetzt und ausgelastet sind.
- Jobrotation bei monotonen Aufgaben durchführen.
- Die Arbeitnehmer mehr loben und Feedback über deren Leistungen geben.
- Die Geschäftsleitung sollte eine klare Zielausrichtung haben und die Unternehmensziele klar an alle Mitarbeiter kommunizieren. Das Gefühl, „gemeinsam an einem Strang zu ziehen“ und einen wertvollen Beitrag für den Erfolg des Arbeitgebers leisten zu können, wird gefördert. Das verstärkt die Motivation und verdrängt die Resignation.

### Arbeitnehmer

- Naheliegender ist es, zuerst zu versuchen, den Vorgesetzten um mehr sowie um qualifiziertere Arbeit zu bitten. Das Problem ist, dass viele Betroffene dies bereits mehrfach vergeblich angesprochen haben. Ihrer Bitte wird jedoch oft keine Folge geleistet. Hier wäre die Überlegung, ob es nicht doch sinnvoll wäre, sich über eine neue Arbeitsstelle Gedanken zu machen?
- Schon bei der Jobsuche sollte nicht nur auf eine gute Entlohnung geachtet werden. Ebenso ist mit zu berücksichtigen, ob die Tätigkeit zu den eigenen Stärken und Potentialen passt und ob diese einem Freude bereitet. Wer schon im Vorfeld das Gefühl der Langeweile verspürt oder dass die Produkte / Aufgaben einen nicht interessieren, sollte dies ernst nehmen
- Es kann hilfreich sein, sich bewusst zu machen, welches Arbeitspensum für einen persönlich ideal ist. Es gibt Menschen, die benötigen ein großes Aufgabengebiet und Zeitdruck, um sich damit wohl zu fühlen. Andere hingegen fühlen sich damit gestresst und überfordert. Für diese wäre ein übersichtliches und engeres Arbeitsgebiet daher eher geeignet. Womit sich der erst genannte Typus jedoch schnell gelangweilt und unterfordert fühlen würde. Jeder Mensch ist unterschiedlich, daher ist es wichtig, zunächst herauszufinden, welcher Aufgaben-Typ man selbst ist.

ANZEIGE

# Gute Verdauung

Manchmal ist es gar nicht das Übergewicht warum Rock und Hose nicht mehr passen. Oft führen Störungen des Leber-Galle-Systems zu Blähungen und Verstopfung. Die Folge: Völlegefühl, Unwohlsein und ein kugelrunder, drückender und belastender Bauch. Hier kann die homöopathische Komplex-Arznei **Chol-Do®** (Apotheke, PZN: 7655276) helfen. Die verdauungsfördernden Heilpflanzen Mariendistel, Schöllkraut, Löwenzahn und Goldrute in

# – flacher Bauch?

**Chol-Do®** regen die Galleproduktion und damit die Fettverdauung sowie die Darmtätigkeit an. Blähungen, Verstopfung und das lästige Völlegefühl verschwinden dann häufig und man fühlt sich wieder wohl.

Weitere Infos: [www.graesler-pharma.de](http://www.graesler-pharma.de)

**Chol-Do® – damit Rock und Hose wieder passen!**



**Chol-Do®:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Störungen des Leber-Galle-Systems mit Gallensteinbildung. Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält 66 Vol.-% Alkohol. gräesler pharma GmbH • D-82284 Grafath b. München • Tel. 08144-920493 • Fax 08144-920497