

Überlastet im Job: Sport und Achtsamkeit sind keine Lösung

Auf diese Warnsignale muss man achten – und dann direkt **MAßNAHMEN** zum Eigenschutz ergreifen

Der Wecker klingelt, doch die Nacht hat kaum Erholung gebracht. Am Wochenende kreisen die Gedanken wieder um die Arbeit, und die Geduld reicht kaum bis zum Mittag. Häufen sich solche Muster, steckt oft mehr dahinter als nur eine stressige Phase im Job. Überlastung am Arbeitsplatz betrifft viele Beschäftigte – und kann ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.

Aber wie viel zu viel ist? Eine Frage hilft laut Gustav Wirtz, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, schnell bei der Einschätzung: „Kann ich mich regelmäßig erholen, meine Aufgaben bewältigen und Dinge erleben, die mir wichtig sind?“ Gelingt das über längere Zeit nicht, sollten Beschäftigte handeln.

AUF WELCHE WARNSIGNALE SOLLTEN BESCHÄFTIGTE ACHTEN?

Gesundheitlich problematisch wird enorme berufliche Belastung, wenn neben anhaltender Erschöpfung auch körperliche Beschwerden auftreten: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, ständige Infekte ohne erkennbare andere Ursache. Ebenso ernst zu nehmen sind psychische Anzeichen: Gereiztheit, innere Unruhe oder emotionale Leere, bei der man nur noch „funktioniert“.

Im Arbeitsalltag zeigt sich Überlastung oft durch Konzent-



Wenn im Job alles zu viel wird: Statt mehr Sport oder Achtsamkeit helfen konkrete Schritte, um die Belastung zu reduzieren.

Foto: Frank Molter/dpa

rationsprobleme, häufige Fehler, sinkende Motivation, Konflikte oder Rückzug. Aufmerksamkeit sollten Sie auch werden, wenn Pausen nicht mehr gelingen, die Arbeit gedanklich rund um die Uhr präsent ist oder die Belastung ins Privatleben hineinwirkt.

Viele Menschen versuchen, ihre Überlastung mit mehr Achtsamkeit, Meditation oder Sport auszugleichen. Solche Maßnahmen können guttun, ersetzen aber keine Veränderung. „Stress ist selten ein reines Einstellungs- oder Resilienzproblem des Ein-

zelnen“, sagt Wirtz, Bereichsleiter der SRH Rehabilitationseinrichtung für psychisch Kranke (RPK) in Karlsbad-Langensteinbach. Meist seien die Arbeitsbedingungen Ursache. Beschäftigte müssten deshalb lernen, professionell Grenzen zu setzen, bevor sie krank werden.

WAS HilFT, WENN DIE LAST Zu Groß WIRD?

Der Facharzt empfiehlt folgende Strategien:

1. Die eigene Lage sortieren: Fragen Sie sich, was Sie am

stärksten belastet: die Arbeitsmenge, Konflikte, zu viel Verantwortung oder fehlende Erholung? Und seit wann ist das so? Unterscheiden Sie zwischen zwingenden Aufgaben und solchen, die sich verschieben, reduzieren oder abgeben lassen.

2. Kurzfristig entlasten: «Echte Entlastung bedeutet, dass sich Anforderungen, Ressourcen oder beides verändern», so Wirtz. Klären Sie dazu mit Ihrer Führungskraft, was Vorrang hat und was warten kann. Helfen können außerdem Vertretungen, begrenzte Überstunden,

feste Pausen und eine klare Abgrenzung der Erreichbarkeit. Bei akuter Erschöpfung kommen Urlaub oder Freizeitausgleich infrage. Ist es medizinisch nötig, kann eine Krankschreibung sinnvoll sein.

3. Das Gespräch suchen: Ist die Belastung arbeitsbedingt, lohnt sich ein frühes, vertrauliches Gespräch. Neben der Führungskraft sind der Betriebsrat oder der betriebsärztliche Dienst mögliche Ansprechpartner. Hilfreich ist es, nicht nur das Problem, sondern auch den konkreten Unterstützungsbedarf zu benennen. Wer zu viele Aufgaben parallel hat, kann etwa darauf hinweisen, dass die Arbeit besser verteilt werden sollte.

4. Erholung priorisieren: „Regeneration ist keine Belohnung nach erledigter Arbeit, sondern eine Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit“, betont Wirtz. Achten Sie also zum Beispiel auf ausreichend Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten und Pausen und pflegen Sie soziale Kontakte, die Freude oder Ruhe schenken. Halten Beschwerden mehrere Wochen an, verstärken sie sich oder schränken den Alltag deutlich ein, sollten Sie professionelle Hilfe suchen. Erste Anlaufstellen sind die Hausarztpraxis oder eine psychotherapeutische Sprechstunde. Diese Unterstützung diene der Klärung und Stabilisierung. „Sie ist kein Zeichen persönlichen Versagens.“ **DPA**

STELLENANGEBOTE

Wir suchen:

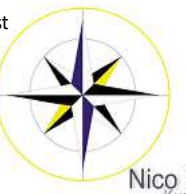
Kurierfahrer (m/w/d)
für feste Tagesfahrten ab Schkeuditz

Wir möchten unser Team dauerhaft verstärken und suchen zuverlässige und teamfähige Mitarbeiter aus Schkeuditz und näherer Umgebung. Der Umgang mit technischen Hilfsmitteln sollte Ihnen keine Probleme bereiten. Das sichere Führen eines geschlossenen Transporters setzen wir voraus.

Wir bieten:

- feste geplante Tagestouren, kein Paketdienst
- eine angemessene Einarbeitungszeit
- gepflegte & gewartete Firmenfahrzeuge
- ein unterstützendes Team
- Minijob oder Teilzeitbeschäftigung möglich

Bewerbungen bitte
telefonisch unter 034293/473859 oder schriftlich an: info@saemisch-kurier-transporte.de oder
Nico Sämisch Kurier & Transporte, Nauenhofer Str. 9, 04683 Nauen OT Eicha



bäckerei exner
Echtes Handwerk seit 1928

WIR SUCHEN!

BÄCKER (m/w/d)
16,50-21,50 €/Std.

BÄCKERMEISTER (m/w/d)
AB 23,00 €/Std.

bewerbung@baeckerei-exner.de



Möblierte Wohnungen verfügbar

Möchtest du in einem netten Team arbeiten, dann bewirb dich bei uns. Wir suchen

Mitarbeiter m/w/d
für unsere
Spieothek in Dölzig
Tel.: 0177/3322292

MEDIZINISCHE-/PFLEGEBERUFE

Arzt / Ärztin (auch im Ruhestand) vom Amb. Reha-Zentrum Riesa gesucht! Keine Spät-, Nacht- o. Wochenenddienste! ✉ bewerbung@arc-jacobs.de www.rehacentrum-riesa.de

SOZIALE/PÄDAGOGISCHE BERUFE

Lehrkräfte gesucht!
(Medizinpädagogen oder vergleichbare päd. Qualifikation) zur Festanstellung f. Berufsfachschule f. Pflege in Leipzig. Wir bieten gutes Gehalt und ein großartiges Lehrerteam. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! ☎ 0341/ 422 97 54 Dr. Voß www.universum-akademie.de

HAUS-/REINIGUNGSPERSONAL

Für unser Objekt in Böhlitz-Ehrenberg suchen wir ab sofort einen zuverlässigen Mitarbeiter für Hausmeisterstätigkeiten (m/w/d), TZ/VZ. Bewerbungen bitte an: kanzlei.leutzsch@online.de

Möchtest du in einem netten Team arbeiten, dann bewirb dich bei uns. Wir suchen

Mitarbeiter m/w/d
für unsere
Spieothek in Leipzig
Tel.: 0177/3322292

WEITERE BERUFSFELDER

Wir suchen Verstärkung (m/w/d) im Kundenservice mit Außendienst und in der Kalkulation im Raum Halle/Leipzig. Ihre Bewerbung senden Sie bitte an: A. Stoll GmbH job@stoll-gebaudeservice.de Wir freuen uns auf Sie!

Begleitagentur sucht dich.
Du bist eine selbstbewusste Frau u. möchtest dazu verdienen, dann melde dich. Flexible Arbeitszeit u. guter Verdienst.
Tel.: 0151 / 15554101

Sanitätshaus Alippi SEIT 1877 GmbH

- » Reha-technik
- » Sanitätshaus
- » Kinderversorgung
- » HomeCare-Service
- » Orthopädietechnik
- » Orthopädieschuhtechnik

WIR suchen SIE in Delitzsch!

- » für unsere orthopädische Werkstatt
- » Voll- oder Teilzeit
- » sympathisch, freundlich, motiviert

» Orthopädietechnik-Mechaniker (m/w/d)
» Orthopädietechnik-Mechanik-Meister (m/w/d)

Das passt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung an:
Alippi GmbH, Frau Franke, Leipziger Straße 160, 08058 Zwickau oder per E-Mail bitte an: bewerbung_ot@alippi.de

Sind Sie noch unschlüssig? Kommen Sie gern mit uns ins Gespräch und wenden Sie sich per E-Mail an die Geschäftsleitung: c.alippi@alippi.de



www.alippi.de

K O C H g e s u c h t

	Ja	Nein
Abends arbeiten		X
Wochenende arbeiten		X
Bezahlung top	X	

Tel.: 0172 7778320



Amokfahrt
Wenn das Auto zur Waffe wird

Leipzig, Magdeburg, Trier, Berlin – die Orte wechseln, aber das Muster bleibt gleich: jedes Mal ein Auto, jedes Mal Tote.

Ein Podcast über Amokfahrten in Deutschland, über die Täter, ihre Opfer und die Frage, wie wir weiterleben.

JETZT REINHÖREN



LVZ.de/amok

rnd LVZ SZ