

„Rechtzeitig Notbremse ziehen“

Business-Coach Norbert Cziuk bietet seine „Burnout-Präventiv-Seminare“ jetzt auf Mallorca an

VON
SUSANNE PETERSEN

Motiviert, kreativ und „ressource-voll“ fühle er sich stets auf seiner „Lieblingsinsel“ Mallorca. Warum also sollte Business- und „Burnout-Präventiv-Coach“ Norbert Cziuk (außerdem noch Diplomingenieur) seine Seminare in „irgendeiner schönen Gegend in Deutschland“ anbieten? Seit seiner Kindheit besucht er die Insel regelmäßig, seit nunmehr über 30 Jahren. Über die „zurückhaltenden Mallorquiner, das weite Innenland und Meer, die klare Luft und das strahlende Licht“ gerät der 54-Jährige direkt ins Schwärmen: „Alle Ressourcen, die jedem frei zur Verfügung stehen.“

Beste Voraussetzungen für die „anstehende Veränderungsarbeit“, die seine Klienten in den Seminaren angehen sollen. Bevor er sich Ende der 90er Jahre zum Business-Coach und -Trainer ausbilden ließ, war er selbstständig – als Zulieferer elektronischer Messsysteme für PCs – in der IT-Branche tätig: „Bis zum Fast-Burnout.“ Nach einer Bypass-Operation entschloss er sich, „die Notbremse zu ziehen“ und neue Wege zu gehen. Neben seiner psychologischen Zusatzausbildung prädestinierten ihn vor allem seine persönlichen



Norbert Cziuk betrachtet Mallorca als ideales Umfeld für seine Seminararbeit: „Voller Ressourcen, die jedem frei zur Verfügung stehen.“

Erfahrungen, sich als Coach auf IT-Führungskräfte zu spezialisieren. Mit rund 500 „IT-lern“ – „Jedes Alter, jede Ausbildung und Sozialisation“ – habe er in den letzten Jahren gearbeitet, und er betrachtet sie als eine ganz besondere Spezies des modern denkenden Menschen. „Die meisten beginnen ihre Karriere als Spezialisten und landen aufgrund ihres Persönlichkeitsprofils im Management“, so Norbert Cziuks

Erfahrung. „In Seminaren für Führungskräfte versuchen sie dann fleißig, die abverlangten Kompetenzen zu erwerben.“ Häufige Folgen: Überforderung, unerfüllter Wunsch nach dem eigentlichen Tätigkeitsfeld, familiäre Konflikte wegen übermäßiger Job-Einbindung. „Alle Faktoren, die früher oder später zu einer zunehmenden Sinnleere und zumindest Vorstufe des Burnouts führen können“, meint Cziuk. Der

größte „Knackpunkt“ gerade bei „IT-lern“: „Sie neigen von Natur aus dazu, alles selbst lösen zu wollen und wollen möglichst auch diese kritische Phase allein bewältigen.“

Ein gefährliches Unterfangen, wie er selbst feststellen musste. Deshalb will er Leidensgenossen in solchen heiklen Situationen heute zur Seite stehen. Im fünf-tägigen Einzel-Coaching werden die individuellen „Kernfragen“ kritisch unter

die Lupe genommen, sagt Norbert Cziuk: „Wo stehe ich? Was will ich erreichen? Und was hindert mich daran?“ In einer „positiven Rückschau“ werde dann nach „geglückten Lösungen“ im Leben des Klienten Ausschau gehalten und von hier aus versucht „Hebel“ zu finden, die den notwendigen Veränderungsprozess einleiten – bevor es zum Burnout kommt. „Ich sehe meine Aufgabe klar in der Prävention“, betont Norbert Cziuk. „Die Diagnose Burnout gehört in die Hände von Medizinern und Psychologen – diese Kompetenz habe ich nicht.“

Damit es gar nicht erst so weit kommt, rät er auf wichtige Warnsignale zu achten (siehe Kasten). Sich die eigene Hilfsbedürftigkeit einzugestehen, sei der erste wichtige Schritt Richtung Gesundheit. Denn: „Für jedes Problem gibt es eine Lösung.“ □

Infos: www.burnout-vermeiden.de oder Telefon: 0049 / (0)2339-912677.



Leistungsdruck im Job: Nicht nur Manager sind Burnout-gefährdet.

STICHWORT:
BURNOUT

Bis zu 25 Prozent der rund 36 Millionen Erwerbstätigen in Deutschland leiden nach Experten-Schätzung unter einem Burnout-Syndrom – Tendenz steigend. Als reine „Manager-Krankheit“ werden die Symptome nicht mehr betrachtet, denn sie können in allen Berufsgruppen auftreten. Psychische und physische Überforderungen führen – in einem zumeist schleichenden Prozess – zunehmend zu gesundheitlichen Beschwerden. **Folgende Symptome können auf eine Gefährdung oder Erkrankung** hinweisen: chronische Müdigkeit und Erschöpfung, Ängste, Depressionen, Schwierigkeiten einzuschlafen oder sich zu konzentrieren, Tinnitus / Hörsturz, Magen-Darm-Beschwerden oder Schmerzen. Führen Selbsthilfemaßnahmen – bewusstes Abschalten, mehr Pausen und Schlaf, Entspannungsübungen – zu keiner Besserung, sollte professioneller Rat eingeholt werden.