

Trotz Stress das Ziel nicht verfehlen

Nino Niederreiter sprach am 1. Bündner Arbeitgeberforum über Leistungsdruck.

Zu hoher Druck am Arbeitsplatz kann für den Einzelnen schwerwiegende Folgen für die persönliche Gesundheit haben. Diesem Thema

widmete sich das 1. Arbeitgeberforum des Bündner Gewerbeverbandes und der IV-Stelle Graubünden am vergangenen Mittwochabend

im GKB-Auditorium in Chur. Druck in gesunder Masse kann sich jedoch positiv auf die Leistungsfähigkeit einer Person auswirken. Dieser Meinung sind nicht nur Fachärzte, sondern auch NHL-Eishockeyprofi Nino Niederreiter. Der 24-jährige Ehrenbürger der Stadt Chur hat einen gewissen Druck sogar gerne, wie er am Anlass selbst erzählte. «Gerade beim Penalty-Schiessen hilft er mir, die bestmöglichen Leistungen abzurufen.»

Routine soll bei Druck helfen

Wichtig bei einem erfolgreichen Umgang mit Druck seien die Kontrolle und die Routine, meinte Niederreiter. «So esse ich vor jedem Spiel eine Banane und trinke einen doppelten Espresso.» Solche Tricks habe er von seiner Mentaltrainerin Rita Sutter gelernt. (LEB)



Nino Niederreiter lernt von Rita Sutter (links), mit Druck umzugehen. (OI)

GRAUBÜNDEN Seite 5

Druck: Woher er kommt, wohin er führt

Burn-out – wohl jeder hat schon davon gehört, doch leidet man später selbst unter der Stressfolgeerkrankung, will niemand die Anzeichen wahrhaben. Am **Mittwochabend** nahm sich das **1. Bündner Arbeitgeberforum** dieses Themas an.



Der erfolgreiche Umgang mit Druck gab viel zu reden: **Rita Sutter**, **Nino Niederreiter**, Moderatorin **Chatrina Josty**, **Stephan Meury**, **Hans Peter Prevost** und **Esther Foppa** von der IV-Stelle Graubünden (v. l.) diskutieren am 1. Arbeitgeberforum des Bündner Gewerbeverbandes und der IV-Stelle Graubünden. (OI)

► LEA BÄRTSCH

E

Erschöpfung, Angstzustände, reduzierte Leistungsfähigkeit und Entfremdung, dies alles können Anzeichen von einem Burn-out sein. Ausschlaggebend für eine solche chronische Stressreaktion können viele Faktoren sein: familiäre Probleme, finanzielle Sorgen oder auch zu hoher Druck am Arbeitsplatz. Letzterem widmete sich das 1. Arbeitgeberforum des Bündner Gewerbeverbandes und der Informationsstelle für Invalidenversicherung (IV-Stelle) Graubünden am Mittwochabend im GKB-Auditorium in Chur. Zwei Kurzreferate und eine anschliessende Podiumsdiskussion, unter anderem mit dem NHL-Eishockeyspieler Nino Niederreiter, sollten ein Exempel in der Präven-

tion dieser Erkrankung statuieren. Und der Saal war gefüllt: 270 Anmeldungen waren eingegangen.

Dass das Thema Burn-out zurzeit präsenter denn je sei, bestätigte auch Regierungsrat Jon Domenic Parolini, der die Grussbotschaft der Regierung überbrachte. «Es ist besorgniserregend, dass zudem immer mehr Jugendliche unter einem Burn-out leiden», betonte er. Neben der schwierigen Erfahrung für die Betroffenen richte die Behandlung von Stressfolgeerkrankungen ausserdem einen «beträchtlichen Schaden in der Volkswirtschaft» an.

Stress kennt viele Namen

Was aber ist überhaupt ein Burn-out, und in welcher Form wird es zur Belastung? Diesen Fragen widmete sich Sven Sauter, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt der Clinica Holistica Engiadina in Susch, zu Beginn seines kurzen Referats. «Chronische Stressreaktion unter interpersoneller oder beruflicher Dauerbelas-

tung» sei nur eine von vielen möglichen Erklärungen dafür. Wichtig dabei sei aber, Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen, zu reduzieren und sich individuelle Regeneration zu gönnen, meinte Sauter.

Dies bedarf jedoch einer kritischen Auseinandersetzung mit sich selbst und seinem Alltagsverhalten, was nicht einfach ist, wie Mattias Grond, Coach und Supervisor aus Chur, in seinem Referat hervorhob. «Deshalb ist meine Aufgabe bei der Arbeit mit meinen Klienten auch die Hilfe zur Selbsthilfe.»

Druck kann auch positiv sein

Ein gewisses Mass an Druck kann sich allerdings positiv auf die Leistungsfähigkeit einer Person auswirken. Diese Meinung vertreten sowohl Fachärzte als auch Profi-Eishockeyspieler Nino Niederreiter. «Er hilft mir beispielsweise beim Penaltyschiessen, die bestmögliche Leistung abzurufen.» Der 24-Jährige gibt zu, dass er Druck gar mag, doch die Kunst sei es, ihn zu kontrollie-

ren. Er selbst habe oft an sich gezweifelt, aber mitunter dank seiner Mentaltrainerin Rita Sutter, die ebenfalls an der Podiumsdiskussion teilnahm, habe er gelernt, damit umzugehen.

Der Weg zurück nach dem Fall

Manchmal jedoch halten gar erfolgreiche Geschäftsmänner dem Druck nicht Stand. Dies zeigte das Fallbeispiel von Stephan Meury, Kundenberater bei der Oscar Prevost AG. «Schlimm wird es dann, wenn man vor dem Schrank steht und nicht mehr weiss, wofür Socken da sind», erzählte er. Gemeinsam mit seinem neuen Chef Hans Peter Prevost nahm Meury an der Podiumsdiskussion teil und sprach offen von seiner unschönen Erfahrung und der erfolgreichen Wiedereingliederung in den Arbeitsalltag. Genau Beispiele wie jenes von Meury seien beste Präventionsmassnahmen für die Zukunft, meinte Thomas Pfiffner, Leiter der IV-Stelle Graubünden, am Schluss des Abends.