

# SUPERIOR HOTEL

SANITÄR & WELLNESS

## Burnout - zurück zum Ausgangspunkt



Wenn die Anforderungen an Körper, Seele und Geist überhandnehmen, genügt ein normaler Erholungsurlaub nicht mehr. Viele scheuen aber den Aufenthalt in Kliniken. Daher bieten zunehmend Hotels und Medical Resorts hauseigene Burnout-Programme in ansprechendem Ambiente an.

Der Zeitfaktor ist für etliche überlastete Berufstätige schon bei der Entscheidung für ein Burnout-Programm eine riesige Hürde, beobachtet immer wieder Karl Anton Frei, Verantwortlicher für die F.X. Mayr Kurberatung im Gesundheitszentrum Rickatschwende in Dornbirn. Denn wie soll man Zeit finden für mehr Gesundheit und Wohlbefinden, wenn mangelnde Zeit eine Ursache für die Burnout-Empfindungen ist?

Die Angst davor, wichtige Zeit für das eigene Wohlbefinden zu verschwenden, statt sie besser für die berufliche Tätigkeit aufzubringen, scheint alles andere zu dominieren. ?Viele Manager, die zu uns kommen, stehen zudem so sehr unter Daueranspannung, dass sie Ruhemomente schon gar nicht mehr ertragen können, nicht mehr in den Ruhemodus zurückfinden und dafür Bewältigungsmechanismen wie die Flasche Wein am Abend entwickeln?, erklärt Karl Anton Frei. Auch Dr. Günther Beck, Leiter des Villa Vitalis Medical Health Resort im oberösterreichischen Aspach, stellt fest, wie sehr den Menschen die Fähigkeit zum Ausgleich verloren gegangen ist: ?Selbst in der klassischen Freizeit setzen viele auf Selbstoptimierung, zum Beispiel beim Sport mit dem Fokus auf Spitzenleistungen.? Und Dr. Andreas Färber, Inhaber des Klosterhof, Premium Hotel & Health Resort in Bayerisch Gmain und Arzt im hauseigenen Artemacur Gesundheitszentrum, scheint vor allem das zu meinen, wenn er von der großen Gefahr spricht, dass die