

# Urlaub reicht nicht als Mittel gegen Burnout

## Uni-Ausgründung »Baliogo« bietet Kurse an

**Bielefeld (sas).** Mit Stress und Burnout kennt sich Dr. Thomas Fritz gut aus: Der 34-Jährige Sportwissenschaftler arbeitet als selbstständiger Coach und gibt Seminare – für Einzelne und im Auftrag von Unternehmen. Das Geschäft läuft gut. Sehr gut. Stress hat Fritz trotzdem nicht: »Ich folge meinem Rat, habe ein gutes Stressmanagement und beherrsche das Achtsamkeitstraining.«

Fritz hat an der Universität Bielefeld studiert. Dort hat er auch Ralf Tscherpel kennengelernt. Gemeinsam haben die beiden an Forschungsprojekten mitgearbeitet, bevor sie 2007 ein Unternehmen gründeten: »Baliogo«, eine Ausgründung der Universität. Ihr Ziel ist die »Life-Balance«, ihr Angebot die Stress- und Burnout-Vorbeugung und Persönlichkeitsmanagement.

Firmen, hat Fritz festgestellt, sind jetzt in den Zeiten der Krise etwas zurückhaltender. Dafür steigt die Nachfrage von privater Seite: »Der Druck wird an die Mitarbeiter weitergegeben und die suchen Möglichkeiten, damit umzugehen.« In zwei »E-tappen«, einmal andert-

halb und einmal zwei Tage lang, arbeiten Fritz und Tscherpel mit den Kursteilnehmern. »Ein reines Entspannungstraining bieten wir nicht an: Wir setzen auf Nachhaltigkeit. Und das bedeutet eine Verhaltensänderung.«

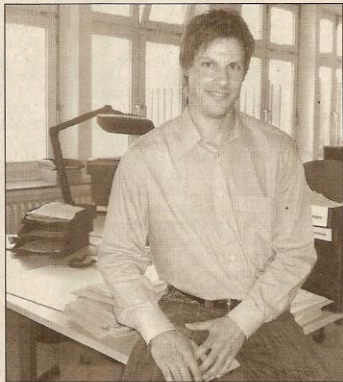
Mancher könne nicht nein sagen, andere fühlten sich fremdbestimmt und hätten den Eindruck, alles prasselte auf sie ein. »Urlaub reicht hier nicht: Es braucht eine

andere Einstellung, ein anderes Bewusstsein dafür, dass man Handlungsoptionen hat, und andere Strategien«, sagt Fritz. Die werden individuell angepasst. Über einen eigens entwickelten Fragebogen werden die Hauptstressfaktoren ermittelt, wird nach Kommunikationsstrategien, unbewussten Bedürfnissen und Entspannung gefragt. »Danach werden Ressourcen aufgebaut,

wird jedem ein Motto an die Hand gegeben.«

Schaumschlägerei, betont Fritz, sei das nicht: »Es ist die stärkste Waffe gegen Stress und bietet Anhalt.« Nur über Selbstdisziplin, meinen die Coaches, sei eine Verhaltensänderung nicht zu erreichen: »Wichtig ist eine intrinsische Motivation, der eigene innere Antrieb.«

Mit neurowissenschaftlichen und pädagogisch-psychologischen Erkenntnissen soll die bei jedem einzelnen Kursteilnehmer erzeugt werden: damit Stresssymptome wie Kopf- und Nackenschmerz oder Schlafstörungen auf der Strecke bleiben und die Leistungsfähigkeit gesteigert wird.



Dr. Thomas Fritz hat gut zu tun, klagt aber nicht über Stress.  
Foto: Sabine Schulze