

Huber: Depressionen nicht nur in Hollywood

12.08.2014, 18:28 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Mag. Barbara Huber*

Einpersonenunternehmen unterschätzen drohende Gefahr

Wien, 12.8.2014: Mag. Barbara Huber, Unternehmensberaterin und Burnout-Coach, warnt: „Depressionen sind eine Gefahr für jedermann - nicht nur für Robin Williams.“ Die auf Einpersonenunternehmen spezialisierte Expertin berichtet von der hohen Burnoutgefahr bei ihren Klienten und Klientinnen und gibt Tipps, wie Depressionen schon im Vorstadium vermieden werden können.

Viele sind sich der Burnoutgefahr nicht bewusst

Laut Auskunft der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft ist bereits jeder 5. Österreicher burnoutgefährdet. Unternehmer der Klein- und Kleinstbetriebe gehören mittlerweile zur besonderen Risikogruppe. Das bestätigt auch Mag. Barbara Huber, Unternehmensberaterin für Einpersonenunternehmen. „Meine Klienten sind Solospieler. Sie müssen alle Aufgaben alleine schaffen und stehen dabei oft unter Zeitdruck. Viele kämpfen auch mit finanziellen Sorgen, da die Geschäfte nicht so anlaufen, wie sie es sich erhofft haben. Und jeder Punkt für sich würde schon ausreichen, um ins Burnout und die damit verbundene Depression zu schlittern“.

Individuelles Stressmanagement hilft

Burnout und Depressionen entgegensteuern kann man durch gezieltes Stressmanagement. „Gemeinsam suche ich mit meinen Klienten Lösungen, die ihren Stress reduzieren. Bei Geldmangel könnte man beispielsweise einen Nebenjob annehmen, als Büro ein desk-sharing-Konzept wählen oder auch das eigene Produktsortiment um artverwandte Waren ergänzen. Zur Reduzierung des Unternehmerrisikos empfehle ich oft den Abschluß von Kooperationen oder Partnerschaften.“ verrät Burnout-Coach Huber. Zahlreiche Tipps findet man auch auf den Blog der Expertin (magbararahuber.com).

Stress im Körper ist gesundheitsgefährdend

Häufigste Ursache von Burnout und Depressionen ist Stress, der sich im Körper durch die Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Cortisol auswirkt. Können diese durch gezielte Ruhephasen nicht mehr abgebaut werden, ist der Körper unter ständiger Spannung und automatisch gesundheitsgefährdet. „Das Phänomen ist leicht erklärt. Auch ein Motor braucht seine Kühlflüssigkeit, um nicht zu überhitzen und länger eingesetzt werden zu können. Vergisst man darauf, wird er irgendwann unbrauchbar“ erklärt Huber.

Stressreduktion sollte daher ganzheitlich erfolgen. Das individuelle Stressmanagement kennt drei Ebenen:

- Instrumentuell (äußere Umweltbedingungen reduzieren)
- Mental (innere Einstellungen ändern)
- Regenerativ (Körper beruhigen)

Service

Mehr Informationen für Unternehmer und Unternehmerinnen bietet Mag. Barbara Huber in ihrem ebook mit dem Titel „Burnoutfalle Einpersonenunternehmen“. Dieser 23seitige Ratgeber beinhaltet folgende Kapitel: Allgemeines zum Burnout (Phasen, Signale), individuelles Stressmanagement (instrumentell, mental, regenerativ), nützliche Informationen (Links, Software, Bücher).

Auch die Wirtschaftskammer Österreichs publizierte gemeinsam mit dem Bundesministerium für Wirtschaft, Familie

und Jugend und dem WIFI Unternehmerservice 2011 eine Broschüre mit dem Titel „Burn on statt Burn out“, um das Bewusstsein der Unternehmer und Unternehmerinnen zu schärfen und entsprechende Lösungen und Strategien für die gefährdete Zielgruppe anzubieten.

Portrait

Mag. Barbara Huber berät seit 2005 Neugründer und EPU beim Aufbau und der Weiterentwicklung ihres Unternehmens. Ihr Expertenwissen als Unternehmensberaterin gibt Sie auch in einer beim Manz-Verlag publizierten EPU-Reihe weiter, welche wertvolle Praxistipps zu den Themen Gründung, Buchhaltung und Organisation enthalten. Seit 2014 ist die ausgebildete Lebens- und Sozialberaterin auch als Burnout-Coach für die gleiche Zielgruppe tätig.

News-ID: 810622 • Views: 813 (Stand: 05.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/810622/Huber-Depressionen-nicht-nur-in-Hollywood.html>