

## Businessklasse in den Burn-Out

11.04.2016, 13:00 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

---

In einer globalisierten Wirtschaftswelt setzt man Reisebereitschaft voraus. Gerade in den gehobenen Positionen des Managements lautet die Devise: Wer nicht fliegt, der fliegt. Auftrieb in der Businessklasse deutet sich an, wenn man bereit ist, allzeit bereit um die Welt zu jetten.

Schade nur, dass Menschen durch ihre körperliche Konstitution gewissen Einschränkungen unterliegen, die die moderne Wirtschaftswelt nicht vorsieht. Der Sprung über Zeitzonen führt nicht selten in stressreiche Sackgassen. Nach dem Jetlag ist sozusagen vor dem Burn-Out.

Untersuchungen zeigen, dass die rasenden Geschäfte in fernen Ländern unter Konzentrations- und Entscheidungsmängeln leiden, denn Jetlag umnebelt den Verstand und unterstützt wenig innovative Entscheidungen. Es gibt allerdings Möglichkeiten, den Reise-Burn-Out kurzfristig zu kontrollieren.

Erste Regel: Man sollte sich bewusst machen, dass man nach 10 und mehr Stunden Flug in einen anderen Teil der Welt nicht im Vollbesitz seiner körperlichen und psychischen Kräfte sein kann. Eigentlich wäre es ratsam, sich Zeit zum Ankommen zu nehmen.

Bei Reisen nach Osten sind das ungefähr 1,5 Tage pro überflogene Zeitzone. Etwas schneller geht es Richtung Westen. Hier reicht 1 Tag pro Zeitzone.

Licht ist DER Schlüssel für die Angleichung des Biorhythmus an das Zielland. British Airways bietet einen Online-Rechner, der ermittelt, wann man sich am besten „Stressmanagement Light“ gönnt.

Wenn all das nicht hilft oder die Agenda Ruhe nicht vorsieht, gönnt man sich eine Tasse Kaffee...oder auch zwei, drei, vier, fünf... Koffein hilft über einen längeren Zeitraum wach zu bleiben und wenigstens leistungsfähig zu erscheinen. Dabei kommt es auf die Dosis an. Experten empfehlen pro Stunde eine kleine Tasse Kaffee. Die Wirkung setzt ungefähr nach 15 Minuten ein und hält circa eine Stunde an.

Gesund ist das vielleicht alles nicht, aber es hilft erst einmal, wieder zurück nach Hause zu kommen. Langfristig wäre ein Kurs in Stressmanagement oder Burn-Out-Prophylaxe inklusive Zeitmanagement, Zieldefinition, Tipps zur gesunden Ernährung nützlich. Frei nach dem Motto: Die lange Reise zu sich selbst. Nach dem Jetlag und vor dem Burn-Out könnte nämlich auch ein selbstbestimmtes Leben mit klaren Entscheidungen und sehr viel Lebensfreude das Ziel sein.

Unternehmen, die ihre Mitarbeiter Businessklasse ans Ende der Welt beamen, fliegen sicher auch darauf...

### Portrait

Dipl.-Psychologe Thomas Lang bietet seit über 15 Jahren Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressbewältigung, Burn-Out-Prophylaxe und Soziale Kompetenz. Die Maßnahmen zeichnen sich durch ein hohe

Praxisorientierung und wissenschaftliche Fundierung aus. Personalentwicklung state of the art - achtsam und effektiv.

---

News-ID: 898947 • Views: 239 (Stand: 05.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/898947/Businessklasse-in-den-Burn-Out.html>