

## Urlaubszeit – Erholungszeit?

☰ 10.07.2012 14:56 Uhr

**Laut Umfrage eines online-Hotelbuchungsportals können 66 Prozent der Deutschen auch in ihren Ferien nicht von ihrer elektronischen Post lassen. An die 250 Mio Stunden arbeiten die Deutschen angeblich aus dem Urlaub, wobei Selbständige darauf einen anderen Blick haben als Angestellte. Ab wann ist dieses Verhalten krankhaft?**



ECA-Präsident Bernhard Juchniewicz

Überstundler sind schließlich gefragt und geachtet, obwohl am Ende oft ein Burnout mit Zwangs-Urlaub steht. Dass Menschen mit Rund-um-die-Uhr-Kontakt zum Büro den Kontakt mit sich selbst verloren haben, weiß Bernhard Juchniewicz, Präsident der European Coaching Association (ECA) aus Erfahrung: als Coach behandelt er sogenannte Workaholics oder bereits Burn Out-Betroffene – aber auch Angehörige, Kollegen und Führungskräfte.

### Woran erkennt man einen Workaholic?

„Workaholics arbeiten lieber alleine. Sie denken fast immer an ihre Arbeit, selbst in der spärlichen Freizeit. Diese Form der Sucht ist schwer zu erkennen, da sie als solche gar nicht wahrgenommen und aufgezeigt wird.

Vielmehr ist sie in unserer Leistungsgesellschaft ein erstrebenswertes und anerkanntes Verhalten. Die Schattenseite: Depressivität, Angstzustände und chronische Erschöpfung. Und: sie kosten Volkswirtschaft und Unternehmen Milliarden“, sagen Experten der ECA.

### Jour fixe in Düsseldorf

Zum Problem der bedrohlichen Arbeitsüberlastung bietet die ECA am Mittwoch, 11. Juli 2012, in Düsseldorf einen „Jour fixe“ mit Bernhard Juchniewicz an. Inhalt ist der Umgang mit Arbeitsüberlastungen, die Bilanzierung und die Aufarbeitung mithilfe eines ganzheitlichem, mutli-professionellem Coachings. Weitere Informationen gibt es auf der Website der [ECA](#).

---

business-on.de Düsseldorf - Wirtschaft und Business aus der Region Düsseldorf.  
2012 © Büro für Kommunikation Dirk Schäfer. Alle Rechte vorbehalten.

Fotocredit: European Coaching Association