



Pressemitteilung

ECA warnt vor Burnout statt Sonnenbrand - immer mehr Menschen arbeiten im Urlaub

Ratgeber-Reihe der European Coaching Association nimmt sich aktueller Berufs-Themen an

Die European Coaching Association veröffentlicht ab heute eine Coaching Ratgeber-eBook-Reihe. Die Themen sind: Coaching, Beruf & Karriere, Management und Führung. Für die ebook Ratgeber wird aktuell auch ein heißes Eisen aufbereitet: Workaholics im Urlaub.

Denn 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? Was kann man dagegen tun? Wann ist Hilfe / ein Coaching sinnvoll? Überstundler sind schließlich gefragt und geachtet, obwohl am Ende oft ein Burnout mit Zwangs-Urlaub und Verlust des Arbeitsplatzes steht. Dass Menschen mit Rund-um-die-Uhr-Kontakt zum Arbeitsgeber den gesunden Kontakt zu sich selbst verloren haben, weiß Bernhard Juchniewicz, Präsident der European Coaching Association (ECA), aus Erfahrung: als Management- und Gesundheits-Coach behandelt er sogenannte Workaholics oder bereits Burnout-Verdächtige und –Betroffene. Aber auch Angehörige, Kollegen und Führungskräfte.

Woran erkennt man einen Workaholic?

„Der Workaholic hat eine permanente Fixierung auf seine zu leistende Arbeit und ist dabei oftmals unzufrieden, da er schon die nächsten Aufgaben fixiert hat. Workaholics ziehen die Arbeit förmlich wie ein Magnet an, sagen lieber ja und machen es dann auch lieber selbst. Sie können es schneller, besser, perfekter und denken fast immer an die Arbeit – auch während der Freizeit. Anerkennung, Macht, Einfluss und Selbstdarstellung ist für viele Menschen ein erstrebenswertes und anerkanntes Berufs-Ziel. Die Schattenseiten sind jedoch mangelnde Erholung, hohe Anspannung, Unzufriedenheit bis hin zu depressiven Zuständen und chronischer Erschöpfung. Und sie kosten der Volkswirtschaft und Unternehmen Milliarden.“, sagt Bernhard Juchniewicz, ECA Präsident.

Die European Coaching Association, kurz ECA, ist ein anerkannter Berufsverband für Coaches und hat bereits zahlreiche Artikel seiner Autoren / Referenten und Mitglieder veröffentlicht. Aufgrund der hohen Nachfrage startet nun heute auf amazon / Kindle Shop eine ausgewählte Coaching-Ratgeberreihe. Bis Sonntag (5.8.2012) stehen die ersten Ratgeber eBooks zum kostenlosen Download bereit:

http://www.amazon.de/Bernhard-Juchniewicz/e/B008PC62XY/ref=ntt_athr_dp_pel_2