

**SCHIEFLAGE:** Männer meiden Klassik  
– auch im Besitz von Karten. Seiten 12, 13

life

LEBENSKUNST  
IN SALZBURG

# Ein Lotse aus dem **Burnout**

**Stressmanager.** Wolfgang Kinz ist Salzburgs erster ausgebildeter Burnout-Lotse und damit eine Art Wegweiser aus dem Hamsterrad des Lebens.

HEIDI HUBER

**FAISTENAU (SN).** Ein Hamsterrad sieht nur von innen aus wie eine Karriereleiter. Zeit- und Leistungsdruck im Arbeits- und Privatleben befördern immer mehr Menschen ins Burnout, die vorher eben wie ein Hamster im Rad gelaufen sind.

Seit zwei Jahren gibt es in Deutschland ausgebildete Burnout-Lotsen. Nun ist ein Salzburger an Bord gegangen und eröffnet am 1. März das erste Burnout-Helpcenter in Österreich. Der 40-jährige Faistenauer will „Menschen Ratschläge geben und ihnen ein wenig Stress nehmen“. Was ein Lotse macht? „Wir übernehmen nicht das Steuerrad, aber wir stehen zur Seite.“

Als Burnout-Lotse macht Kinz ein Gutachten und stellt fest, in welchem Stadium der zehnteiligen Skala der Betroffene steckt. „Wenn das Burnout weit fortgeschritten ist, verweisen wir auf Ärzte oder Psychotherapeuten. Wenn es im An-

fangsstadium ist, kann man selbst aus der Spirale herauskommen.“ Zum Beispiel mit dem Burnout-Helpcamp. „Das ist ein Lehrgang über zwölf Wochen. Man trifft sich ein Mal pro Woche am Abend, zeigt Stressfaktoren auf oder macht Übungen.“ Zum Beispiel müssten viele Menschen erst einmal Nein sagen lernen.

In seiner Zeit als Personalleiter bei Fressnapf sei er häufig mit Burnout konfrontiert worden. Auch in seinem Umfeld würden sich mehr Menschen „outen“ und Burnout nicht als Modekrankheit sehen. „Es betrifft mittlerweile alle Gruppen – vom Jugendlichen bis zum Pfleger, Manager und Pensionisten. Die Krankenstände in den Firmen explodieren“, sagt der Unternehmensberater. Vor Burnout seien nicht einmal Burnout-Lotsen gefeit, sagt er mit einem Lachen. „Aber man erkennt die Anzeichen, bevor es zu spät ist.“

Info: [www.burnout-lotsen.de](http://www.burnout-lotsen.de)  
[www.weitblick-consulting.at](http://www.weitblick-consulting.at)



Feuer und Flamme statt ausgebrannt und müde: Wolfgang Kinz eröffnet am 1. März Salzburgs erstes Burnout-Helpcenter. HEIDI-SCHNITZER/HOFER