

07-04-17

Wirtschaftspsychologie: Langeweile ist riskanter als Stress

Wirtschaftspsychologie: Mindestens jeder fünfte Arbeitnehmer ist unterfordert, erledigt während der Arbeitszeit Privates, surft im Netz, hält andere von der Arbeit ab, bläst seine Aufgaben nutzlos auf usw.. Die "ruhige Kugel" kann Betroffenen auch schwer zusetzen: Boreout kann die Folge sein - ein Leiden, das fast immer verschwiegen und ignoriert wird, obwohl es dem Burnout in der Symptomatik stark ähnelt, warnt der Wirtschaftspsychologe Dr. Felix Frei (Zürich) in seinem aktuellen Ratgeber "Freibriefe".



Die Symptome beginnen schleichend: Niedergeschlagenheit, Depression, wenig Energie, Schlaflosigkeit. Betroffene mögen sich über den angeblichen Erholungswert ihrer Arbeitszeit gelegentlich freuen und können sich selbst die Leere nicht eingestehen. "Hinzu kommt, dass man Boreout kaum je in seinem persönlichen Umfeld zugibt, während sich mit Burnout fast schon prahlen lässt..." Dr. Frei empfiehlt dringend, die Gefahr frühzeitig zu erkennen, bevor ein Boreout entsteht. "Bemühen Sie sich um herausfordernde Aufgaben, lassen Sie sich eventuel versetzen oder wechseln Sie notfalls die Stelle. Aber tun Sie etwas. Alles andere werden Sie später bereuen."

"Sollten Sie alles andere als gelangweilt sein, freuen Sie sich darüber. Auch wenn es Sie manchmal an Ihre Grenzen bringt. Denn es ist leichter, sich gegen ein drohendes Burnout zu wehren als gegen ein Boreout - einfach, weil man Letzteres nur ungern zugibt."

Dr. Felix Frei ist bekannt geworden durch seine Ratgeber für Führungskräfte. Jetzt legt er erstmals in Briefform einen Ratgeber für MitarbeiterInnen vor: "Führung ist Beziehungsgestaltung - it takes two to tango. Auch Geführte haben ihren Anteil an der Führungswirklichkeit - und zwar einen erheblichen. Deshalb ist es sinnvoll, sie dabei zu unterstützen, ihre Eigenverantwortung im Führungsalltag zu reflektieren und weiterzuentwickeln..."

[Felix Frei: Freibriefe - 66 Reflexionen für Geführte. Pabst, 144 Seiten. ISBN print 978-3-95853-254-0. ISBN e-book 978-3-95853-255-7](#)