



PRESSE-  
MITTEILUNG

## CAREERS LOUNGE – das Wissensforum für Ihren Lebenserfolg

München, 07.11.2017  
Zeichenzahl: 5.225

### Langfristig leistungsfähig

#### Burnout vorbeugen: Lernen von Skisprunglegende Sven Hannawald

**Überlastung, Konflikte, Arbeitsverdichtung – es gibt zahlreiche Gründe für einen Burnout. Doch viele Ursachen liegen in der Persönlichkeit des Betroffenen selbst. Ehrgeiz, Perfektion und Leistungsorientierung begünstigen den schleichenden Prozess in die Krise. Er hat den Burnout überwunden: Skisprunglegende und Unternehmensberater Sven Hannawald. Im [KarriereTalk](#) mit Jürgen Bockholdt, CEO der [CAREERS LOUNGE](#), erklärt er, wie er es schafft, leistungsfähig zu bleiben.**

#### Sven Hannawald

Neben der persönlichen Veranlagung rücken im Zusammenhang mit Burnout immer wieder bestimmte Berufsgruppen in den Blickpunkt: Manager und Spitzensportler etwa wegen des hohen Leistungsdrucks, unter dem sie stehen. Ist Burnout das Phänomen der beruflich Erfolgreichen? Oder ist die chronische Erschöpfung ein Leiden von Menschen, die von sich verlangen, Weltmeister in ihrer Disziplin zu werden? Er hat es selbst erlebt und weiß, wovon er spricht: Sven Hannawald, einer der erfolgreichsten Sportler Deutschlands. Er ist 4-maliger Weltmeister, Olympiasieger und Deutschlands Sportler des Jahres 2002. Der ständige Leistungsdruck setzte ihm zu: Im Jahr 2004 erkrankte Sven Hannawald an Burnout und ließ sich in einer Spezialklinik behandeln. Inzwischen ist er wieder oben: Seit 2016 als TV-Kommentator bei Eurosport und mit seiner Unternehmensberatung in München, gemeinsam mit Sven Ehrlich, unterstützt er Führungskräfte und Unternehmer bei ihrem Stressmanagement und bei der nachhaltigen Burnout-Prävention.



PRESSE-  
MITTEILUNG

## CAREERS LOUNGE – das Wissensforum für Ihren Lebenserfolg

Im KarriereTalk mit Jürgen Bockholdt, CEO der CAREERS LOUNGE, erklärt Skisprunglegende und Unternehmensberater Sven Hannawald, weshalb das Thema Burnout nicht nur den Profisport betrifft, sondern auch bei Mitarbeitern in Unternehmen immer mehr um sich greift. „Wir treffen auf eine riesige Welle“, beschreibt Sven Hannawald seine Einschätzung der beruflichen Überforderung. Das Thema ist komplex, weil ein Burnout nicht ausschließlich mit dem Beruf zu tun haben muss. Auch das Privatleben kann für eine völlige Erschöpfung verantwortlich sein. Oft liegen die Gründe für das Ausbrennen in uns selbst und in unseren unrealistischen Erwartungen. Wer sich ausgebrannt fühlt, ist leer: Keine Gefühle mehr, keine Energie mehr. Jedes E-Mailbeantworten wird zur Last.

Manche Führungskraft hat zumindest die Anfangsphase schon einmal erlebt. Ignoriert man dann die Warnzeichen, kann das am Ende zu existentieller Verzweiflung führen. Sven Hannawald begegnet manchmal Skepsis, wenn er das Thema anspricht: „Viele Menschen scheuen sich, den Stein ins Rollen zu bringen, weil sie genau wissen, dass ein großes Problem auf sie zukommt.“

### Warnsignale erkennen

Wie erkennt man die Warnsignale? Welche Anzeichen deuten auf einen Burnout hin? „Ich hatte schon lange körperliche Symptome von Müdigkeit und innerer Unruhe. Ich hatte jedoch keine Ahnung, worum es sich dreht“, so Sven Hannawald. „Damals kam keiner mehr an mich ran. Ich habe es irgendwann abgestempelt und gedacht, es wird nicht besser und Ausruhen ist Zeitverschwendung. Die Zeit läuft mir als Sportler davon und deswegen gehe ich den Weg weiter. Doch wenn es zu spät ist, muss man meistens sehr viel ändern. Wie in meinem Fall. Da war es so spät, dass ich leider aufhören musste, obwohl ich gerne noch gesprungen wäre. Denn vom Sportlichen her, war es einfach das schönste und einzigartig.“

In der letzten Phase sind die Übergänge zwischen einem Burnout und einer Depression fließend. Inwieweit jemand von den Symptomen überwältigt wird, dafür ist die persönliche Veranlagung ausschlaggebend. Ob eine bestimmte Situation zu einem Burnout-Syndrom führt oder nicht, hängt in erheblichem Maße von der Stressresistenz und der Verwundbarkeit des Einzelnen ab. Gleichzeitig begünstigt der äußere Druck das Entstehen: Digitalisierung, Globalisierung, Arbeitsverdichtung bedeuten, dass man flexibel, schnell und mobil sein muss.

Doch wie gewinnt man Lebensfreude zurück und bleibt auf Dauer leistungsfähig? Sven Hannawald hat es geschafft. Er ist heute wieder sehr erfolgreich und hat seinen eigenen Weg gefunden, in Balance zu bleiben. Seine Erfahrung hat ihn gelehrt, sich bewusst Zeit zu nehmen: „Früher habe ich gedacht, wenn ich Pause mache, ist das verlorene Zeit, denn davon werde ich nicht erfolgreich. Mittlerweile stehen für mich die Pausen ganz oben.“



### **Pausen einplanen**

Als sportlich ambitionierter Unternehmensberater plädiert er für aktive Erholung: „Wenn ich etwas gemacht habe, ziehe ich mich zurück und mache Pause. Das heißt nicht, dass ich mich irgendwo hinsetze, sondern vielmehr den Ausgleich suche. Ob das mit meiner Familie ist oder beim Golf spielen. Ausgleich bedeutet für mich, mit Menschen oder in Bewegung etwas zu machen, bei dem ich mein Gleichgewicht wieder finde.“

Den individuellen Weg bei der Erholungspause zu gehen, hält Sven Hannawald für besonders wichtig. Er ist überzeugt, dass Unternehmen bei gesundheitlichen Themen wesentlich stärker auf die Einzelperson eingehen sollten. BGM-Maßnahmen seien häufig einförmig und wenig auf den Einzelnen zugeschnitten. Spezielle Angebote sollten auf die Interessen und Vorlieben der Mitarbeiter eingehen, mehr Vielfalt ist hier gefragt. Schließlich profitieren Unternehmen von höherer Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter. „Wenn jemand ausgeglichen ist, kann er viel mehr leisten“, so der Unternehmensberater.

In seinen Gesprächen und Trainings zeigt er Menschen, wie sie ein anderes Bewusstsein entwickeln können. Denn er weiß aus Erfahrung, dass gerade Erfolgstypen, die ähnlich gestrickt sind wie er, lernen müssen, frühzeitig die Weichen zu stellen. „Was ich den Menschen mitgeben möchte, ist, dass man an meinem Beispiel sieht, dass ich heute wieder aktiv im Leben stehe. Und mir geht es darum, dass wir Menschen sind. Deshalb geht es um uns und nicht darum, welche Programme uns schneller machen.“

Welche Symptome deuten auf einen Burnout hin? Sind Sie gefährdet? Was können Sie tun, falls Sie entdecken, dass Sie viele Risikofaktoren bei sich vorfinden? Skisprunglegende Sven Hannawald gibt seine Erfahrungen und Tipps weiter. Sehen Sie das [Video KarriereTalk](#) mit Sven Hannawald in der [CAREERS LOUNGE](#).

Oder lesen Sie das Interview mit Tipps von Sven Hannawald in der CAREERS LOUNGE im [E-Booklet](#) (kostenlose Anmeldung erforderlich).

### **Video KarriereTalk mit Sven Hannawald:**

[https://www.careerslounge.com/video-sven-hannawald-im-karrieretalk/?pk\\_campaign=pressemitteilung&pk\\_kwd=1711%20presse%20burnout%20vorbeugen%20mit%20skisprunglegende%20sven%20hannawald](https://www.careerslounge.com/video-sven-hannawald-im-karrieretalk/?pk_campaign=pressemitteilung&pk_kwd=1711%20presse%20burnout%20vorbeugen%20mit%20skisprunglegende%20sven%20hannawald)



**PRESSE-  
MITTEILUNG**

## **CAREERS LOUNGE – das Wissensforum für Ihren Lebenserfolg**

### **E-Booklet Interview Sven Hannawald:**

[https://www.careerslounge.com/newsletter-e-booklets/e-booklet-interview-sven-hannawald/?pk\\_campaign=pressemitteilung&pk\\_kwd=presse%20burnout%20vorbeugen%20mit%20skisprunglegende%20sven%20hannawald](https://www.careerslounge.com/newsletter-e-booklets/e-booklet-interview-sven-hannawald/?pk_campaign=pressemitteilung&pk_kwd=presse%20burnout%20vorbeugen%20mit%20skisprunglegende%20sven%20hannawald)

### **CAREERS LOUNGE Website:**

[https://www.careerslounge.com/?pk\\_campaign=pressemitteilung&pk\\_kwd=1711%20pr esse%20burnout%20vorbeugen%20mit%20skisprunglegende%20sven%20hannawald](https://www.careerslounge.com/?pk_campaign=pressemitteilung&pk_kwd=1711%20pr esse%20burnout%20vorbeugen%20mit%20skisprunglegende%20sven%20hannawald)

## **Über die CAREERS LOUNGE**

Die CAREERS LOUNGE ist das Wissensforum für den beruflichen und persönlichen Lebenserfolg. Für alle spannenden und inspirierenden Persönlichkeiten, die neue Wege gehen wollen – im Leben und im Business. Topaktuell und mit hochwertigen Fachartikeln, E-Booklets, Interviews, Veranstaltungstipps und Videos verschafft die [CAREERS LOUNGE](#) ihren Besuchern als LOUNGISTEN den entscheidenden Wissensvorsprung.