

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

BERUF

---

## Arbeiten nach einem Burnout

Dossier Beruf & Leben: Immer mehr Menschen erleben eine Erschöpfungskrise, die sie zur Auszeit zwingt. Was schützt uns vor einem Rückfall?

VON CAROLA KLEINSCHMIDT



01. APR 2017

Eine gute Woche sieht für Edgar Rodehack so aus: An drei Tagen läuft der Organisationsberater morgens durch den Park, bevor er sich gegen 9.30 Uhr an den Schreibtisch setzt und seine E-Mails checkt. Er nimmt sich täglich 15 Minuten Zeit zum Meditieren. Und Freitagabend probt er mit der Folkband, in der er Gitarre spielt und singt. Was wie ein lässiger Arbeitsstil klingt, ist für den 44-Jährigen lebenswichtig. „Wenn ich einige Wochen nicht laufe und mir keine Zeit für innere Einkehr nehme, kommt die große Müdigkeit zurück“, sagt der verheiratete Vater von drei Kindern.

Vor sechs Jahren erlebte Rodehack, damals noch Abteilungsleiter in einer großen Verlagsgruppe, einen Zusammenbruch. Diagnose: Burnout und eine mittelschwere Depression. Vier Wochen verbrachte er in einer psychosomatischen Klinik. „Danach fühlte ich mich besser, aber noch lange nicht gesund.“ Und es kam...

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

