

## Manager am Limit – Tabuthema Burn-out



Frank Krause  
**Notstopp**  
 Ein Manager mit Burn-out steigt aus

BoD 2010, 172 S., gebunden,  
 22,90 EUR, ISBN 978-3-83918-576-6

Hohe Einsatzbereitschaft und Flexibilität sind bei Führungskräften selbstverständlich – das geht oft auf Kosten des Privatlebens und der Gesundheit. Mit steigendem Termin- und Leistungsdruck arbeiten Manager oft am persönlichen Limit. Wie sein Leben auf der Jagd nach Erfolg aus den Fugen geriet, hat der Top-Manager Frank Krause am eigenen Leib erfahren. Die Diagnose Burn-out zwang ihn zu lernen, andere Prioritäten zu setzen. In seinem Buch „*Notstopp*“ beschreibt er den schwierigen Weg aus der Krise, seine (Selbst)Erfahrungen während des Sabbaticals und die Rückkehr in ein ausgewogeneres Berufsleben.

Seit Miriam Meckels Buch „Brief an mein Leben“ wird Burn-out in der Öffentlichkeit diskutiert und es wird deutlich: In Managerkreisen ist es nach wie vor ein Tabu. Auch Frank Krause, erfolgreicher Manager in einem Weltkonzern, hatte sich lange hinter der Fassade eines perfekten Lebens verschanzt und das Offensichtliche nicht wahr haben wollen: Er war ausgebrannt. Unter großem Leidensdruck, hat Frank Krause noch rechtzeitig die Notbremse gezogen und ist aus seinem Job ausgestiegen. Ein Sabbatical brachte Klarheit, wie es weitergehen kann.

Seine Erfahrungen während der Auszeit hat er festgehalten. In „*Notstopp*“ konfrontiert er den Leser mit unangenehmen Wahrheiten. Er zeigt die Schwierigkeiten im Ausstieg, aber auch wie ein Weg zurück aussehen kann. Ein Aussteigerleben in Australien – so verlockend es scheint – war nie eine Alternative. Frank Krause entscheidet sich bewusst für die Rückkehr, jedoch mit dem Ziel, andere Werte zu leben. „*Notstopp*“ bricht auch mit dem vorherrschenden Männlichkeitsideal des „Machers“ und des Mannes als unermüdlicher Hochleistungsmaschine. Es ist zugleich Hilfe für Betroffene und ein Appell für eine andere Unternehmenskultur.

### Der Autor

Frank Krause ist Ingenieur der Luft- und Raumfahrttechnik und arbeitete fünfzehn Jahre in leitender Position in der Beratungsbranche und der Industrie. Ein Burn-out zwang ihn zur Auszeit. Heute arbeitet er als Senior Advisor in einem mittelständischen Beratungsunternehmen.

Weitere Informationen zum Buch sowie eine Leseprobe finden Sie unter [www.burnout-im-management.de](http://www.burnout-im-management.de).