

# JOURNAL

Berufsverband für Coaching,  
Supervision und Organisationsberatung

Nr. 4 / 2024



## Fatigue

### THEMA

Die krankhafte  
Müdigkeit, die  
alles abfordert

«Suchen Sie mir  
einen Job, für  
den ich brenne»

Wie sich das  
Leiden der  
Anderen aus-  
halten lässt



**bso**

Journal bso Nr. 4/2024

Fatigue

Erscheinungstermin: 1. November 2024

**Nächste Ausgabe**

Nr. 1/2025

Beraten von Teams

Redaktionsschluss: 10. Januar 2025

Inserateschluss: 24. Januar 2025

Erscheinungstermin: 15. Februar 2025

**Auflage**

1700 Expl.

Erscheint viermal jährlich

**Herausgeber**

Berufsverband für Coaching, Supervision  
und Organisationsberatung bso

ISSN 2813-2009 (Print)

ISSN 2813-2017 (Online)

**Redaktionskommission**

Sandro Küng

Michael Loebbert

Heike Osenger

Francesca Tommasi

Rainer von Arx

**Redaktionsleitung**

Riccardo Turla

www.turlesque.ch

**Fotos**

Malu Barben

Marianne Moosherr (S. 13)

**Layout und Druck**

rubmedia, CH-3084 Wabern/Bern

**Administration / Inserate**

Barbara Meier, bso, Altenbergstrasse 29,

Postfach 686, 3000 Bern 8

Tel. +41 (0)31 382 44 82

E-Mail: info@bso.ch

**Bezugspreise**

Jahresabonnement CHF 60.-

Einzelnummer CHF 15.-

Jahresabonnement Ausland CHF 80.-

Einzelnummer Ausland CHF 20.-

**Inserate**

Preise auf der Basis einer druckfertigen  
Vorlage (Daten oder Film)

1/4 Seite CHF 285.-

1/2 Seite CHF 575.-

1/1 Seite CHF 1035.-

**Inserate auf Umschlagseiten****3 und 4 im 4-Farben-Druck:**

3. Umschlagseite 20% Zuschlag

4. Umschlagseite 30% Zuschlag

**3 EDITORIAL****THEMA****5 Die krankhafte Müdigkeit,  
die alles abfordert**

Chronic Fatigue unter der Lupe  
der somatischen Medizin

Michael Linden

**8 Von der Changemüdigkeit  
zur Arbeitsmüdigkeit**

Ursachen, Auswirkungen und Bewältigungsstrategien

Hüseyin Özdemir/Rafael Sarim Özdemir

**11 «Suchen Sie mir einen Job,  
für den ich brenne»**

Begleitung bei der Sinnsuche –  
zu viel Sinn macht müde

Katrin Wilkens

**14 Ein frischer Wind wirkt belebend**

Wie kommt wieder Energie in die Supervision?

Christiane Lüschen-Heimer

**19 Wie sich das Leiden der Anderen  
aushalten lässt**

Supervision mindert Compassion Fatigue  
im Coaching

Hanna Lorina Rütting

**22 Verbandsnachrichten****SERVICE****26 Weiterbildung****30 MARKT**

# Fatigue – Müdigkeit hat viele Seiten

---

Fatigue – ein Wort und ein Fachbegriff, der seit der Corona-Pandemie populär verwendet wird. Doch Fatigue lässt sich nicht als Erklärungs-begriff für die vielen Betroffenen bzw. als Modebegriff abtun. Wir von der Redaktionskommission haben uns auf die breite Suche nach «Fatigue» gemacht.

Der von Francesca Tommasi bearbeitete Artikel von Prof. Michael Linden nähert sich dem «Begriff Fatigue» von der Ursachenseite und bietet Ihnen als Leser:innen einen guten Überblick über die Auswirkungen bei Betroffenen. Daraus wird ersichtlich, wie komplex die Behandlung und Therapie der Fatigue-Symptome ist und weshalb die Betroffenen oft sehr klag-sam sind. Die Thematik der Arbeitsmüdigkeit bearbeiten Hüseyin Özdemir und Rafael Sarim Özdemir unter der Betrachtung der Changemüdigkeit. Als wichtige Einflüsse nennen sie die Bedeutung der Kommunikation, die Digitalisierung und die neuen Arbeitsformen sowie die fehlende Sinnhaftigkeit nebst dem Schaffen von sicheren Räumen. Eine Brücke zum Journal 2/2024 «Purpose» baut Katrin Wilkens in ihrem Artikel. Sie präsentiert einen Prozess in der Begleitung auf der Suche nach «Sinn in der Arbeit» und zeigt damit auch die Grenzen von Purpose auf.

Als Lösungsansätze nennen viele Autoren Coaching und Supervision – doch wie geht man damit um, wenn eine Supervisionsmüdigkeit herrscht? Christiane Lüschen-Heimer beleuchtet den Auftrag an die Supervisor:innen und zeigt auch den wichtigen Stellhebel auf, der für Teilnehmende und Organisation eine gute Supervision ausmachen kann, und was es an Reflexion für die Supervisorin erfordert. Katrin Oldenburg nimmt mit «Humor versus Fatigue» den Faden auf und regt zum «Out of the box»-Denken an und bietet dazu auch einen ersten Methodenmix mit praxisorientierten Inputs.

Menschen in beratenden Berufen setzen sich immer wieder der «Mitgefühlsmüdigkeit» aus. Hanna Lorina Rütting zeigt zum Abschluss des Hefts den Zusammenhang zwischen diesem Effekt und der Möglichkeit der Supervision auf. Die von ihr genannten Gefahren, Anzeichen und Auswirkungen bieten eine gute Grundlage für die Auseinandersetzung mit dem eigenen Handeln und dem Thema Selbstschutz.

Fatigue lässt uns nebst der fachlichen Auseinandersetzung auch in der Redaktionskommission nicht kalt. Wie Sie allenfalls den Newslettern entnommen haben, findet auch eine Stabsübergabe innerhalb der Kommission statt. Einerseits begrüsst Sie heute Riccardo Turla als neuer Chefredaktor und ich leite den Abschied der bisherigen Kommission ein. Nach zwölf Jahren Arbeit für das Journal, erst als Rezensent und seit 2019 als Mitglied der Redaktionskommission, sage ich «Auf Wiederlesen» und wünsche der Redaktionskommission, dem Vorstand und den Mitgliedern des bso weiterhin viele inspirierende Momente beim Lesen des Journals und in der Begleitung von Prozessen mit Menschen.

Herzlich  
Rainer von Arx  
Mitglied der Redaktionskommission

