



20 Minuten AG
8021 Zürich
044/ 248 68 68
www.20min.ch/friday/

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 168'211
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 18
Fläche: 11'503 mm²



Expertin
Dr. Katja Cattapan

“Es fehlen weibliche Vorbilder”

Warum geraten vor allem junge Frauen in die Leistungsfalle?

Viele Frauen haben ein hohes Ausmass an Gewissenhaftigkeit und glauben, nie Nein sagen zu dürfen. Zudem haben sie im Vergleich zu den Männern weniger weibliche Vorbilder aus der Generation ihrer Mütter, die ihnen vorleben, wie man Karriere und andere Lebensziele unter einen Hut bringt. Bei der Fülle der Aufgaben und der Tendenz zum Perfektionismus

kann es zum körperlichen und/oder psychischen Zusammenbruch kommen.

Wie schaffen wir es, beruflich erfolgreich zu sein und dabei gesund zu bleiben?

Genügend Erholung durch Sport und Entspannung ist wichtig. Dreissig Minuten täglich sollten dafür einberechnet werden. Wesentlich ist auch, sich von perfektionistischen Vorstellungen zu

verabschieden.

Was heisst das konkret? Keine Frau sieht immer gut aus, ist beruflich erfolgreich und führt gleichzeitig einen perfekten Haushalt und eine perfekte Beziehung. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass alle Menschen begrenzte Ressourcen haben und auch Abstriche machen müssen.

Wenn eine junge Frau einen Zusammenbruch erleidet oder kurz davor steht, was kann sie tun? Ich rate jeder Frau, konkrete Entlastung im Alltag zu suchen und sich nicht zu scheuen, Unterstützung von aussen anzunehmen. Ich empfehle zudem, frühzeitig professionelle Hilfe durch Ärzte oder Psychologen zu suchen, damit das Problem nicht chronisch wird.

• Prof. Dr. med. Katja Cattapan ist stellvertretende ärztliche Direktorin und Chefärztin der Privatstationen am Sanatorium Kilchberg.