

BURNOUTPRÄVENTION

"Du weißt nicht mehr, wie Blumen duften,
kennst nur die Arbeit und das Schuften.
So geh'n sie hin die schönen Jahre,
auf einmal liegst Du auf der Bahre.
Und hinter Dir, da grinst der Tod:
Kaputtgerackert... Vollidiot."
aus "Manager-Magazin, 05/2001"

Burnout erkennen, behandeln und das Risiko für die Zukunft vermindern

1. Worum geht es ?

Führungskräfte und Personalverantwortliche sind zunehmend mit "brennenden" und ausgebrannten Mitarbeitenden konfrontiert. Dies stellt Sie vor die Herausforderung

- sich abzeichnende Krisen und Burnout bei Mitarbeitern frühzeitig wahrzunehmen
- und richtig zu reagieren, um Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Damit können Produktivitätsverluste, Fehlzeiten, Fluktuation und die wirtschaftlichen Folgen von Burnout möglichst gering gehalten werden.

Burnout kommt in allen Branchen vor. Daher sollten sich alle Berufsgruppen vor dem Ausbrennen schützen. Im Durchschnitt liegt das Burnout-Risiko bei 15-20%. Besonders häufig betroffen sind engagierte Mitarbeiter. Somit ist die Burnout-Gefahr bei Führungskräften überdurchschnittlich hoch (etwa 25%). Bei Lehrkräften und in helfenden Berufen (z.B. Krankenpflege, Sozialarbeit) liegt die Burnout-Rate über 30%.

Nach dem Schweizer Wirtschaftsmagazin "CASH" ist jeder 5. Manager am Ende seiner Kräfte. 3/4 aller Führungskräfte reagieren auf den "normalen" Arbeitsstress mit Magenbeschwerden, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen, mit Motivationsverlust und Depressionen. Viele nehmen Tabletten. Der Alkoholkonsum unter Managern liegt über dem der Durchschnittsbevölkerung. Als "Achillesferse der Leistungsträger" bezeichnete die Deutsche Wirtschafts Chronik 2005 Burnout bei Führungskräften.

Stress am Arbeitsplatz kostet allein Unternehmen in Deutschland jährlich über 5 Milliarden EURO. Diese kommen u.a. zustande durch stressbedingte Produktionsfehler oder Fehlentscheidungen, durch Krankheitsfehlzeiten, Abfindungen ausgebrannter Mitarbeiter sowie Kosten für Neueinstellungen.



A. Burnout erkennen

Anforderungen aus dem Arbeitsumfeld hängen längst nicht mehr nur mit der Aufgabe allein zusammen.

- Neben klassischen Belastungsfaktoren wie Zeitdruck und Überforderung hinterlassen zum Beispiel auch
- wiederkehrende Reorganisation bestehender Arbeitsstrukturen,
- zunehmende Rivalität und Konflikte
- sowie Arbeitsplatzunsicherheit
- und "schlechte Stimmung"

Spuren bei arbeitenden Menschen. Sie verstärken den Stress. Das Umschalten zwischen Arbeits- und Privatleben fällt immer schwerer.

Drei Phasen bestimmen den Weg des vom Burnout Betroffenen:

Die typische Erschöpfung des Burnout-Syndroms in der **1. Phase**.

Gereiztheit und Gleichgültigkeit bestimmt in der **2. Burnout-Phase** das Berufs und Privatleben. Gefühllosigkeit und Resignation kommen hinzu. Schließlich kommt es zu einer weitgehenden Kontaktvermeidung. Die Folge: In Meetings zeigen Betroffene kaum mehr Engagement, Telefonate oder persönliche Gespräche werden gekürzt oder ganz vermieden. Für Berufe, in denen man mit Menschen zu tun hat — zumal als Führungskraft — eine Katastrophe. Spätestens in dieser Phase sollte Kontakt zum Arzt aufgenommen werden, um eine Burnout-Erkrankung auszuschließen.

Denn nun ist der psychische und meist auch körperliche Zusammenbruch nicht mehr weit. In der letzten und **3. Phase** des Burnout führt der Verlust von Selbstvertrauen zu mangelnden positiven Erlebnissen und schließlich zu Misserfolgen im Beruf. Die eigene Kompetenz wird in Frage gestellt, Leistungsfähigkeit und Produktivität nehmen rapide ab. Schließlich ist Arbeitsunfähigkeit, oft über Wochen und Monate, nicht mehr zu vermeiden.

B. Burnout behandeln

Burnout hat, rechtzeitig behandelt, gute Heilungschancen. Dies sind gute Aussichten für Betroffene, aber auch für die Unternehmen, die Burnout-Betroffene beschäftigen!

Vor jeder Behandlung sollte allerdings die kompetente Diagnostik bei einem Psychiater oder Nervenarzt stehen. Denn: Die Gefahr ist nicht nur Burnout rechtzeitig sondern auch es richtig zu erkennen. Nicht jede Erschöpfung ist ein Burnout-Syndrom.



Ärztlich ausgeschlossen werden müssen schwerwiegende körperliche und psychische Erkrankungen, wie beispielsweise eine Schilddrüsenfunktionsstörung oder eine Depression, die oft medikamentös behandelt werden müssen.

Therapiemethoden

Erprobt und bewährt sind die Verfahren der

- Verhaltenstherapie und
- tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie.

Ausbildung und Qualifikation der Therapeuten entsprechen heute hohen Standards, die Therapiemethoden haben sich über Jahrzehnte als wirksam erwiesen.

Anders als viele alternative Heilmethoden, bei denen zum Teil dieser Nachweis noch aussteht, werden Kosten für diese Therapieverfahren daher auch von Krankenversicherungen übernommen.

Beachten sollte man allerdings:

Burnout setzt auch Erfahrung mit Unternehmensstrukturen und Arbeitspsychologie voraus. Der Therapeut sollte nach seinen Erfahrungen in diesem Bereich gefragt werden. Wir sind SpezialistInnen für Burnout-Prophylaxe im Top Management. Unser Angebot richtet sich an die oberen Führungsebenen nationaler und internationaler Konzerne und mittelständischer Unternehmen sowie Start-ups.

Einige unserer Top Management Coaching KlientInnen des vergangenen Jahres finden Sie unter www.genius-coaching-training.com/coaching/referenzen

C. Burnout-Risiko für die Zukunft vermindern

Zurück in den "alten Job"?

Viele betroffene Top-Manager haben Angst sich ihre Burnout-Erkrankung einzugestehen, weil sie (subjektiv zu Recht) befürchten, anschließend nicht mehr in ihren Beruf zurückkehren zu können. Das ist zwar nicht ganz ausgeschlossen, aber viel seltener als häufig angenommen. Burnout-Therapeuten geben eine Rate von über 90% Berufsrückkehrern an. Abhängig ist dies aber immer vom Stadium der Burnout-Krise.

Die Devise: je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto größer sind die Chancen. Ist völlige Leistungsunfähigkeit über Wochen und Monate erreicht, sind auch die negativen Erfahrungen „tief eingegraben“, dann wird oft ein Jobwechsel empfohlen. Aber auch hier reicht es oft, die Firma zu wechseln. Statistiken zeigen, dass eine Umschulung oder ein Branchenwechsel nach erfolgreicher Behandlung in den seltensten Fällen notwendig ist.

**Genius
Coaching & Training GmbH**

Gustavstraße 5
D - 45219 Essen-Kettwig
Deutschland

Phone: +49(0)2054 - 9387784
Fax: +49(0)2054 - 9387785
Cell: +49(0)172 - 5991280
E-mail: info@genius-coaching-training.com
Internet: www.genius-coaching-training.com
HRB: 29602 | USt-IdNr.: DE 321423317

Geschäftsführer:
Dr. Thomas Oehler
Bankverbindung:
Deutsche Bank Düsseldorf
IBAN: DE18 3007 0024 0456 8804 00
BIC: DEUTDE33



Burnout vorbeugen, aber wie?

Zu den bewährten Präventionsmaßnahmen gehören die

- Entspannungsverfahren des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation. Sie eignen sich besonders für die Stress-Prophylaxe im Job, da diese Methoden in einer Kurzform nur wenige Minuten Übungszeit am Tag voraussetzen. Bewährt habe sich ebenfalls
- ein gutes Zeitmanagement,
- realistische Erwartungen an den Beruf,
- Erweiterung enger Handlungsspielräume
- sowie Entfaltungsmöglichkeiten im Beruf,
- Klärung von Zielvorgaben,
- regelmäßige Weiterbildung.

Auf privater Ebene gehören zur Burnout Prävention intensive Kontakte zu Freunden und Familie, Leidenschaften und Hobbies sowie vor allem die Fähigkeit, Hilfe annehmen zu können.

2. Wie gehen wir vor?

Voraussetzung für eine effiziente Maßnahme ist die genaue Kenntnis der Situation des Betroffenen, sowie ihres/seines beruflichen und persönlichen Umfelds.

Dies gilt sowohl für die Einzelberatung für das Topmanagement, als auch für die Beratung von Führungskräfte-Teams. Betroffen sind Führungskräfte und Personalentwickler.

Konkret beinhaltet dies: Situationsanalyse und Zielvereinbarung, Maßnahmenkatalog, Umsetzungsvorschläge, Controlling werden unternehmens-spezifisch erstellt. Jede nachfolgende Maßnahme wird einzeln konzipiert und in Absprache mit dem Auftraggeber individuell durchgeführt. Dies umschließt sowohl die betroffenen Personen als auch die zeitliche Abfolge der Maßnahmen. Hierdurch wird sichergestellt, dass der betriebliche Ablauf und die Prozesse des Unternehmens so wenig wie möglich durch Abwesenheiten (z.B. durch Seminarbesuche, Workshops etc.) beeinflusst werden. Alle Maßnahmen für Führungskräfte können grundsätzlich auch außerhalb der „normalen“ Arbeitszeit durchgeführt werden.

Im Rahmen von Einzel- oder Gruppen-Coachings stellen wir uns zunächst dem Thema:

Burnout Prävention

- Was ist Burnout und warum ist es so gefährlich?
- Was können Sie tun um Burnout frühzeitig zu erkennen?
- Welche Gegenmaßnahmen sind möglich?



Wir erarbeiten eine Checkliste mit der Sie Burnout bei sich und Ihren Mitarbeitern einschätzen können. Denn: Je früher Sie ein Burnout erkennen, umso kürzer und harmloser wird es sein. Woran Sie ein drohendes Burnout frühzeitig erkennen, wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter vor dem Ausbrennen schützen und wie Sie rechtzeitig gegensteuern können, wird anhand von vielen praktischen Beispielen, Tipps und Übungen aus der Coachingpraxis erläutert.

Im Rahmen von Einzel- oder Gruppen-Coachings werden konkrete Maßnahmen für Ihren Arbeitsalltag erarbeitet. Wir diskutieren Maßnahmen zur individuellen Burnout Prävention und trainieren diese anhand von Fallbeispielen.

Innerhalb der Coachings geben wir Antworten auf folgende Fragen und behandeln u.a. folgende Themen:

- Warum brennen Mitarbeiter aus? Institutionelle und individuelle Ursachen
- Persönliche Ursachen des Burnout sowie Unternehmensstrukturen, die Burnout bei Mitarbeitern fördern, werden dargestellt und Lösungen aufgezeigt.
- Wie können sie frühzeitig gegensteuern: Arbeitsorganisation und Zeitmanagement, Soziale Unterstützungs-Maßnahmen im Betrieb, Entfaltungsmöglichkeiten fördern, Arbeitsanforderungen anpassen
- „Erste Hilfe“, wenn „der Akku“ leer ist: Entspannungstechniken, Hilfe annehmen, Ruhe in den Alltag bringen
- Was ist Stress und wie gehe ich damit gut um?
- Welche Faktoren belasten mich beruflich besonders stark?
- Welche Strategien können mir helfen, besser mit meinen Belastungen umzugehen?

Methoden:

Vortrag, Fallbeispiele, Diskussion, Übungen

Sie erfahren, woran Sie ein vor Burnout schützendes, gesundes Arbeitsumfeld erkennen können. So können Sie auf Dauer in Ihrem Beruf leistungsfähig und erfolgreich sein.

Zusätzliche Optionen:

- Analysetool für Führungskräfte inkl. Auswertung und Analyse, Handlungs/Beratungs-Empfehlungen
- Analysetool für Mitarbeiter inkl. Auswertung und Analyse, Handlungs/Beratungs-Empfehlungen

Termine nach Absprache / Honorar auf Anfrage

Copyright: Dr.Thomas Oehler, Genius Coaching & Training GmbH, Alle Rechte vorbehalten.

**Genius
Coaching & Training GmbH**

Gustavstraße 5
D - 45219 Essen-Kettwig
Deutschland

Phone: +49(0)2054 - 9387784
Fax: +49(0)2054 - 9387785
Cell: +49(0)172 - 5991280
E-mail: info@genius-coaching-training.com
Internet: www.genius-coaching-training.com
HRB: 29602 | USt-IdNr.: DE 321423317

Geschäftsführer:
Dr. Thomas Oehler
Bankverbindung:
Deutsche Bank Düsseldorf
IBAN: DE18 3007 0024 0456 8804 00
BIC: DEUTDE33