

Unternehmer.de

Mission Burnout: Rechtzeitige Vorsorge für langfristigen Erfolg

Von [Dr. Matthias H.W. Braun](#) <javascript::> am 22. November 2010 – 08:55

<<http://www.unternehmer.de/mission-burnout-rechtzeitige-vorsorge-fur-langfristigen-erfolg-91107>> Das Gespenst Burnout geht um in deutschen Unternehmen. Niemand ist davor gefeit. Es trifft hauptsächlich die Fleißigen, die hochmotivierten Leistungsträger und kann dafür sorgen, dass Ihre besten Mitarbeiter über Nacht nicht zur Verfügung stehen. Weil sie einfach nicht mehr können.

Burnoutexperte und Coach Dr. Matthias H.W. Braun erläutert, wie Sie nachhaltige Burnoutprävention in Ihr Unternehmenskonzept einbauen und dadurch fehlzeitbedingte Ausgaben drastisch reduzieren können.

Jeder zweite Arbeitnehmer ist burnoutgefährdet. Männer und Frauen – Durchschnittsalter Anfang 30 – sind gleichermaßen betroffen. Das bedeutet, Sie als Unternehmer werden zwangsläufig mit dem Thema früher oder später konfrontiert werden. Seit Beginn meiner Trainertätigkeit vor über 10 Jahren, unterstütze ich meine Klienten dabei, Burnout zu überwinden.

Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der durch dauerhaften Stress in Gang gesetzt wird. Manche dieser Stress-Ebenen sind so tief verwurzelt, dass sie vom Betroffenen selbst nicht erkannt oder abgestellt werden können. Hier ist professionelle Hilfe erforderlich, um die Steuerbefehle des Unterbewusstseins zu erkennen und nachhaltig zu ändern.

Sorgen Sie als Unternehmer vor

Ich weiß aus meiner Praxis, dass sich Betroffene höchst selten nach außen um Hilfe wenden. Sie haben Angst um Ihre Arbeitsplätze, falls sie zugeben, dass ihre Leistungsfähigkeit nachlässt und arbeiten so lange tapfer weiter, bis sprichwörtlich „gar nichts mehr geht“. Hier sind Sie als Unternehmer aufgerufen, pro-aktive Prävention zu betreiben.

Es lohnt sich: Die „London Underground“ installierte beispielsweise für ihre Mitarbeiter ein Stressregulierungsprogramm. Die Vorgesetzten wurden auf Früherkennung und stressreduzierende Arbeitstechniken ausgebildet und alle Mitarbeiter über die Gefahren von Stress und Burnout aufgeklärt. Eine neue, freudvollere Unternehmenskultur entstand. Als Resultat reduzierten sich die fehlzeitbedingten Ausgaben um 455.000 Britische Pfund, dies entsprach einem [Return on Investment](#) <http://de.wikipedia.org/wiki/Return_on_Investment> von 1:8. Für jedes eingesetzte Pfund flossen 8 Pfund wieder zurück ins Unternehmen!

Vorgesetzten kommt eine Schlüsselrolle als „Stress-Erzeuger“ oder „Stress-Reduzierer“ bei Ihren Mitarbeitern zu. Kein anderer Faktor des Arbeitsumfeldes hat auch nur annähernd so viel Einfluss auf den Stress-Level der Mitarbeiter wie das Führungsverhalten des Vorgesetzten.

Es besteht also Handlungsbedarf in zwei Richtungen:

Erstens das Enttabuisieren des Themas Burnout in den Unternehmen, gerade beim Management, aber auch bei den Mitarbeitern selbst. Und zweitens die Notwendigkeit, ein diskretes Instrument zu schaffen, um vorhandene Burnout-Prozesse anonym und wirkungsvoll aufzulösen.

Es geht darum, den Menschen so früh wie möglich bewusst zu machen, dass der Burnout-Prozess begonnen hat, um ihnen einen frühzeitigen und möglichst leichten Ausstieg aus diesem Teufelskreis von innerem Anspruch und äußerem Druck zu ermöglichen.

Denken auch Sie über rechtzeitige, aktive Burnout-Prävention in Ihrem Unternehmen nach. Helfen Sie Ihren Führungskräften und Mitarbeitern, lebensfrohe, schaffende Menschen zu sein, die nicht nur „funktionieren“, sondern ihr Leben bewusst gestalten. Ihre Mitarbeiter und Ihre Umsätze werden es Ihnen danken.

Eine kleine Hilfe können dabei die nachfolgenden Tipps bieten:

Wie bemerke ich erste Anzeichen bei meinen Mitarbeitern?

Mein(e) Mitarbeiter(in)

- wirkt nervös und überreizt auf mich.
- ist vergesslicher als früher.

- zieht sich zurück.
- signalisiert eine starke Überforderung.
- ist oft müde.
- klagt häufig über Kopfschmerzen, Schwindel.
- ist häufig krank geschrieben.
- scheint negativ zu sich und/oder zur Arbeit eingestellt zu sein.
- geht in Aufgaben auf, zeigt größtes Engagement.
- ist weniger leistungsfähig als früher.

Was kann ich tun, wenn ich erste Anzeichen bei meinen Mitarbeitern wahrnehme?

Mitarbeiter(innen), die Anzeichen von Burnout zeigen, sind weniger belastbar, häufiger krank und weniger engagiert. Das sind KEINE Vorwürfe!

Falls bei einem Mitarbeiter eine hohe Beanspruchungssituation oder eine gewisse Burnout-Gefährdung vermutet wird, sollte in erster Linie ein persönliches Gespräch mit der betroffenen Person geführt werden.

- Persönliches Gespräch suchen und mit möglichst offenem Zeithorizont führen
- Ressourcen und Belastungen erfragen
- Unterstützung anbieten
- Angebote machen, z.B. Coaching, Training, psychologische Beratung
- Gemeinsam Entlastung organisieren
- Stopp für Überstunden
- Zeitausgleich verordnen
- Angebote machen: Urlaub, Auszeit, o.ä.
- Sich als Führungskraft Unterstützung bei psychologischen Experten holen

Link- und Buchtipps:

[Mittelstand Wissen: Zeit- und Selbstmanagement <http://www.unternehmer.de/magazin#mag_1002>](http://www.unternehmer.de/magazin#mag_1002)

[Unternehmer.de-Buchshop <http://shop.unternehmer.de/buchempfehlung/>](http://shop.unternehmer.de/buchempfehlung/)

[Verträge, Muster, Studien und Ratgeber: Jetzt die passende Vorlage finden <http://service.unternehmer.de/vorlagen>](http://service.unternehmer.de/vorlagen)

(Bild: © Cachaco– Fotolia.com)

Über den Autor

Dr. Matthias H.W. Braun

Dr. jur. Matthias H.W. Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger **Mental-Trainer und Coach** [<http://www.drbraun-mentalcoach.de/>](http://www.drbraun-mentalcoach.de/). Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4jährigen Geschäftsführertätigkeit in München gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breit gefächertes Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung, Kommunikation und Teambildung. Dr. Matthias Braun ist Experte für Burnout. Sein großes Anliegen zu diesem Thema stellt die nachhaltige Burnout Prävention dar. Deshalb hat er das Konzept der **BurnoutWatchers®** [<http://www.burnoutwatchers.de/>](http://www.burnoutwatchers.de/) entwickelt.

Video vorschau

Alle Rechte vorbehalten. (c) 2009, www.unternehmer.de

<javascript:> <javascript:>