

Mission Burnout Rechtzeitige Burnoutvorsorge für langfristigen unternehmerischen Erfolg

Das Gespenst Burnout geht um in den Unternehmen. Niemand ist davor gefeit. Es trifft hauptsächlich die Fleißigen, die hochmotivierten Leistungs-träger 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.



Dr. jur. Matthias H.W. Braun ist Rechtsanwalt und selbstständiger Mental-Trainer, Coach und Gründer des Instituts für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breit gefächertes Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung, Kommunikation und Teambuilding. Dr. Braun ist Experte für Burnout, speziell der nachhaltigen Burnout Prävention.

www.burnoutwatchers.de
www.drbraun-mentalcoach.de
twitter.com/BurnoutWatchers

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 Unterbewusst-

seins zu erkennen und nachhaltig zu ändern.

Ich weiß aus meiner Praxis: Betroffene wenden sich niemals nach außen um Hilfe. 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, proaktive Prävention zu betreiben. Es lohnt sich. Ein Beispiel: Die „London Underground“ installierte 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, freundlichere Unternehmenskultur entstand. Als Resultat reduzierten sich die fehlzeitbedingten Ausgaben um 455.000 Britische Pfund, dies entsprach einem Return on Investment von 1:8. Für jedes eingesetzte Pfund flossen 8 Pfund wieder zurück ins Unternehmen.

Mir wurde bewusst, hier besteht Handlungsbedarf in zwei Richtungen. Erstens das Enttabuisieren des Themas Burnout in den Unternehmen. Beim Management, in den Personalabteilungen und vor allem bei den Mitarbeitern. Menschen rechtzeitig aufzurütteln, ihnen 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 Antrieb/Anspruch und äußerem Druck zu ermöglichen. Und zwei-

tens die Notwendigkeit der Schaffung eines diskreten Instruments, um vorhandenen Burnout wirkungsvoll aufzulösen.

Deshalb habe ich die BurnoutWatchers® geschaffen. Sie bieten anonym, diskret und zeitsparend Hilfe und Lösungen bei Burnoutsymptomen: Durch Telefon-, Online- und Live-Coaching sowie Online-Seminare und persönlichkeitszentrierte mp3s zum Download. Also mittels der modernen Kommunikationsmethoden, die die Betroffenen gut kennen und täglich nutzen. Die Betroffenen entscheiden, wann sie die Kompetenz von BurnoutWatchers® abrufen. Sie können das Programm jederzeit und überall nutzen, ohne dass es jemand erfährt.



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.