

Burnout-Prävention ist Chefsache

Die Potenziale der Mitarbeiter, die geistigen, emotionalen, sozialen und gesundheitlichen Fähigkeiten, garantieren die Zukunft, die Produktivität und die Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen. Welche Möglichkeiten es für sich selbst, aber auch den Chef gibt, Burnout zu vermeiden, dazu konnte uns der zertifizierte Coach und Dozent für Prävention und Gesundheitsmanagement Klaus Brüggemann interessante Tipps aus seinem reichhaltigen Erfahrungsschatz geben.

Viele Menschen fühlen sich erschöpft, antriebslos und nicht mehr belastbar, leiden unter Konzentrationsschwäche, chronischer Müdigkeit, Schlaf- und vegetativen Störungen? All diese Symptome sind Zeichen einer psychophysischen Erschöpfung und können bei Fortbestehen zu Burnout und/oder depressiver Stimmung führen. Laut einer Forsa-Studie leiden etwa 80 % der 36–45-Jährigen unter Stress. Burnout

entsteht oft aus einer Frustration heraus. Man kann Burnout vorbeugen, indem man sich Aufgaben sucht, bei denen die eigenen Grundbedürfnisse befriedigt werden. Eine wichtige Voraussetzung ist aber, dass man den Alltag im angestrebten Beruf oder in der sozialen Rolle genau kennt. Eigene Wünsche und Bedürfnisse, aber eben auch Fähigkeiten und Eignungen, sollte man deshalb exakt einschätzen können. ▶



Klaus Brüggemann

Foto: privat



Foto: Pixabay



Fotos: Pixabay

Nicht jeder ist für alle Branchen geschaffen, dieses gilt auch beispielsweise für Lehrberufe oder auch Reisetätigkeiten. Was ist einem wirklich wichtig? Soziale Anerkennung, Aufstiegsmöglichkeiten, Freiheit bei der Gestaltung der Arbeitsabläufe und Einflussmöglichkeiten, oder doch mehr persönliche Schwerpunkte im Privatleben. Alles

gleich zu gewichten und allen und sich selber gerecht zu werden funktioniert in den wenigsten Fällen wirklich.

Hausgemachter Arbeitsstress

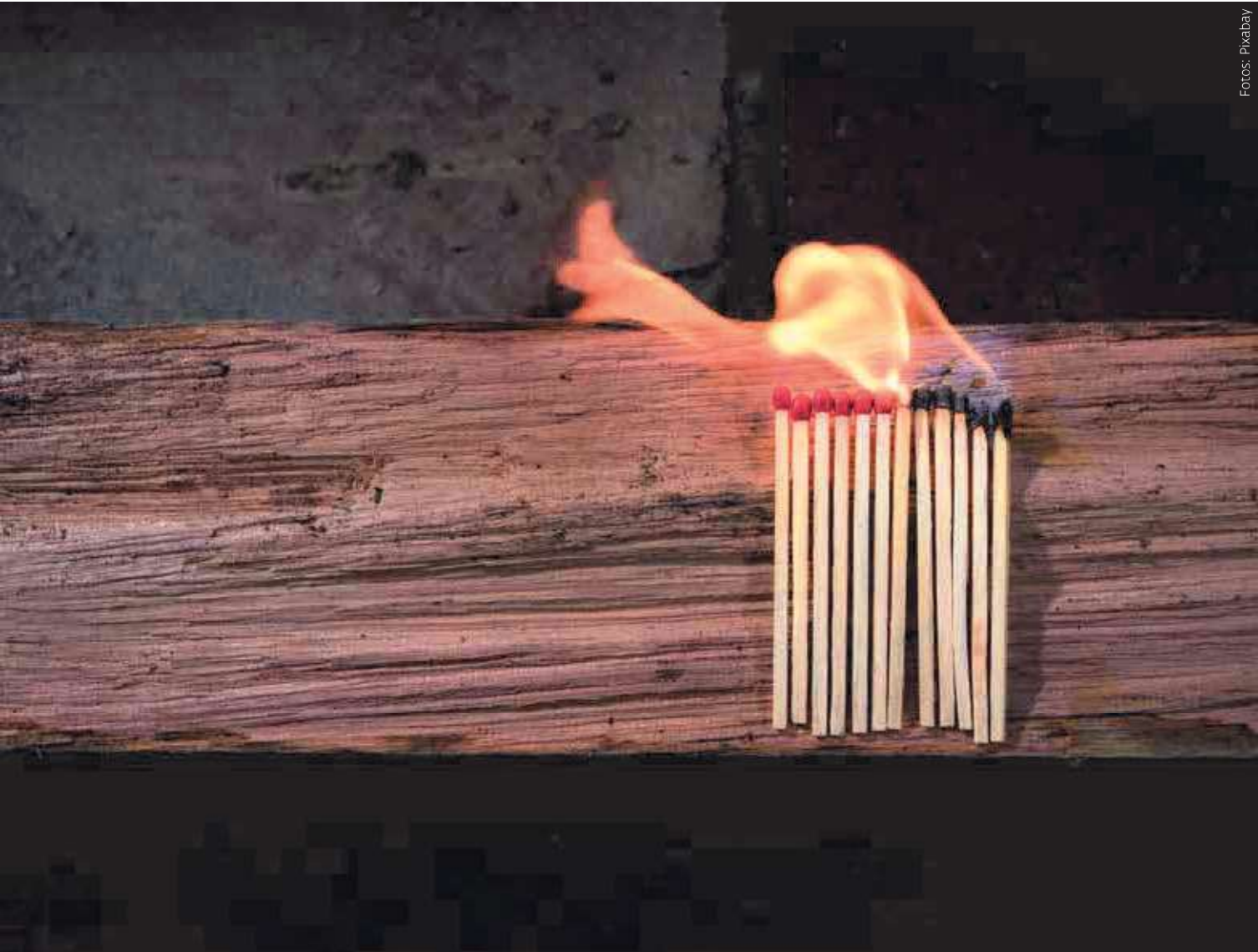
Stress ist ein wichtiger Faktor bei der Entstehung des Burnouts. Wird Stress zu einem dauerhaften Problem, beein-

trächtigt dies das Wohlbefinden und gefährdet die Gesundheit, dies wiederum hat Auswirkungen auf die Produktivität und die Wirtschaftlichkeit eines Unternehmens. Burnout entsteht bedingt durch Überforderungen, oft auch im privaten Bereich, ist aber nach wie vor in vielen Firmen hausgemacht. Chefs, die permanenten Druck ausüben, keine klaren Ziele vorgeben, die nicht coachen und die Mitarbeiter und das Team nicht für die Sache begeistern, gibt es leider immer noch viel zu oft.

Für was steht Ihr Unternehmen?

Die Hardware ist nicht entscheidend, sondern die Schaffung und das Leben nach echten und nachhaltigen Marktwerten. ▶

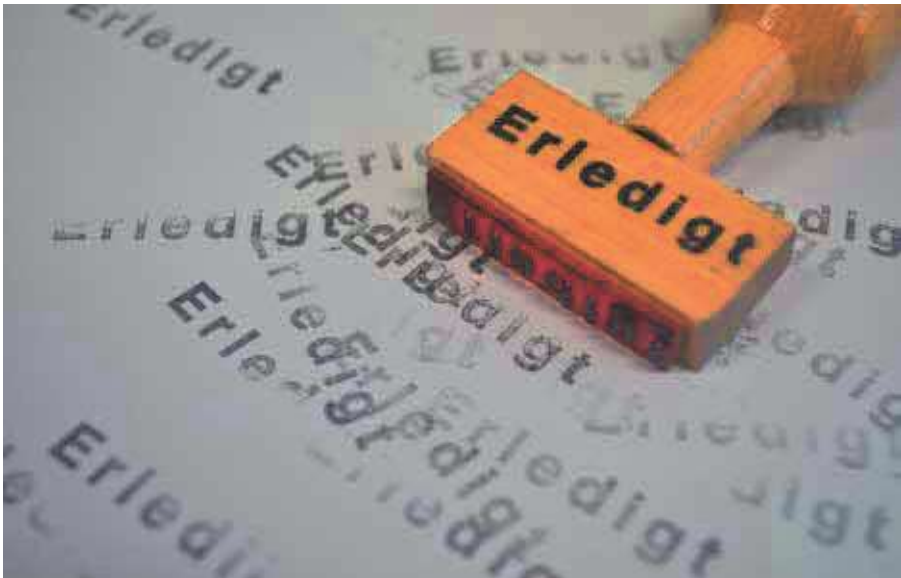




Burnout-Prävention ist Chefsache und erfordert eine hohe Verantwortlichkeit in der Firmenkultur. Hektik, Tempo und High-Speed-Mentalität prägen unsere Berufswelt, aber auch unser Freizeitverhalten. Lange

Zeit galt Tempo als Synonym für wirtschaftlichen Erfolg in Unternehmen. Das wichtige Kapital im Unternehmen ist das Humankapital und exakt dieses wird oft ein Stück weit leichtfertig vernichtet.

Insbesondere die Anwendung einer humanen Ethik in den Führungsetagen und nicht nur sach- und renditebezogene Führung sind der Schlüssel zum Gesamterfolg. Führung bedeutet Leitung, erfordert aber eben auch Vorbildfunktion. Nur eine Leitungsposition macht noch lange nicht einen guten Manager oder Teamleiter. Akzeptanz und Anerkennung muss sich auch die Führungskraft verdienen! Freundlichkeit, Empathie und Ethik hat nichts mit Gutmütigkeit zu tun. Der Mitarbeiter und das Team müssen und wollen geführt werden, aber nach den Maßstäben: Klar, ehrlich, unmissverständlich und mit einem für alle geltenden Maßstab, eben auch für die Führungskraft. ▶



Its time for Chance!

Nutzen Sie und schaffen Sie als Unternehmer und Führungskraft neue und eigene Markenwerte. Führen Sie mit sozialer Kompetenz. Formen Sie ein Team von Siegern.

Schwenken Sie vom „Tun aufs Wirken“. Schaffen Sie Visionen, aber auch Vertrauen!

Achten Sie als Vorgesetzter auf Burnout-Alarmphasen, aber nicht nur beim Team, sondern auch bei sich selber. Ein Burnout kommt niemals über Nacht, sondern fast immer schleichend, und es ist wichtig, dass dieses der Vorgesetzte auch erkennt und ggf. gegen steuert. Verhaltensänderungen wie Gereiztheit, Abgrenzung, Krankheitsanfälligkeit etc. sind meist erkennbar und durch ein Coa-

ching, oder auch aus der Betrachtung der Hubschrauberperspektive, verändern sich die Wahrnehmungen und man kann helfen, bevor der Zusammenbruch kommt.

Geben Sie Ihren Mitarbeitern weitgehend immer einen Sinn bei dem, was sie tun. Sinn steht bei den Werten noch vor der Familie. Mitarbeiter ausschließlich auf Grund der Macht- und Weisungsbefugnis zu führen beschleunigt viele Burnout-Fälle. Top-Manager sind die, die Sozialkompetenz haben, Respekt und Vertrauen ausstrahlen und Vorbild sind. Prävention in Sachen Überforderungen und Markenwerte und Leitbilder müssen ehrlich und nachhaltig gelebt werden, denn damit fördern Sie die Wirtschaftlichkeit und Produktivität des Unternehmens und sorgen für gute Teamleistungen und Binnenklima.

von Klaus Brüggemann ■



Betriebswirt Klaus Brüggemann ist Wellness- und Sportunternehmer, zertifizierter Coach und arbeitet als Dozent an der Deutschen Fachhochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Der Hertha-Funktionär und Ex-Manager beim SV Babelsberg 03 kennt aus eigener Erfahrung die Krankheit Burnout und bietet mit seiner Firma seit einigen Jahren Präventionsseminare für Firmen an.



Foto: Pixabay