



## Brennen ohne auszubrennen

**Chronisch erschöpft, ausgebrannt sein, total überfordert – Burnout betrifft immer mehr Menschen, weil das Leben immer schneller wird, die Welt komplexer und die Technik die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben verwischt. Wie gehen Führungskräfte mit dieser Situation am besten um?**

Laut Angaben der Krankenkasse DAK sind 16 Prozent aller Fehltage im ersten Halbjahr 2014 auf psychische Erkrankungen wie Burnout zurückzuführen. Die Schäden, die entstehen, sind immens. So hat die Weltgesundheitsorganisation WHO errechnet, dass ein Burnout-Fall im Schnitt 30,4 Krankheitstage pro Jahr nach sich zieht.

Burnout-gefährdet sind Mitarbeiter, die dem äußeren Druck, der sich aus neuen Aufgaben ergibt, keine innere Bewältigungsfähigkeit gegenüberstellen können. Das sind zum Beispiel Mitarbeiter, die nicht ‚Nein‘ sagen können. Für Vorgesetzte ist diese Haltung zwar sehr vorteilhaft, aber in letzter Konsequenz brennen diese Mitarbeiter aus. In der Regel sind es die Leistungsträger, die engagierten Mitarbeiter, die besonders anfällig für Burnout sind. Das ist besonders bedauerlich, denn die meisten Mitarbeiter kommen nach ihrem Zusammenbruch nicht mehr ins Unternehmen zurück. So verliert man nicht nur einen motivierten Menschen, sondern auch sein Wissen.

Führungskräfte sollten daher in der Lage sein, die Zeichen für Burnout zu erkennen. Und zwar bei sich selbst wie auch bei den Mitarbeitern. Und sie müssen ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, aus der Burnout-Falle zu kommen. So muss eine Führungskraft Mitarbeitern, die jeden Arbeitsauftrag ohne Zögern übernehmen, beibringen, dass manchmal ein „Nein“ besser ist. Da allerdings die Anforderungen in der Arbeitswelt wie permanente Veränderungen, Konkurrenzdruck und ständige Erreichbarkeit oft nur schwer zu ändern sind, ist es ebenso sinnvoll, Methoden zur Stressbewältigung zu erlernen.

## Psychologische Methoden der Stressbewältigung

### Selbstanalyse

Die eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen werden analysiert, denn irrationale Annahmen und Vorstellungen stehen häufig am Anfang von chronischer Überforderung. Eigene Glaubenssätze („Sei perfekt!“) werden herausgearbeitet und neu bewertet. Die zentralen Fragen werden beantwortet:

- Wer bin ich?
- Wo will ich hin?
- Warum will ich das?
- Wen oder Was brauche ich dafür?

### Zeitmanagement

Den Tagesablauf und die Arbeitsstruktur zu erfassen kann dazu beitragen, die Abläufe effizienter zu gestalten und beeinflussbare Störfaktoren zu erkennen und zu ändern. Wer seine Zeit zumindest in Teilen selbst bestimmt, lebt selbstbestimmt.

### Selbstbehauptungstraining

Sich selbst und seine Bedürfnisse zu behaupten, klar und konstruktiv sagen zu können, was man will und was nicht, ist eine wichtige Stufe im Kampf gegen Burnout.

### Ansprechpartner

Alfried Weiß □ Lohengrinstraße 8 □ 72768 Reutlingen □ (07121) 32 19 55  
Tom Senninger □ Platenstraße 6 □ 80336 München □ (089) 97 39 22 88