

Prävention Burnout-Syndrom – Agieren statt reagieren!

„Bloß keine schlafenden Hunde wecken!“ Dabei sind die Erfahrungen einhellig positiv, wenn das Thema Burnout zur Diskussion frei gegeben wird, denn: Unabhängig von der Unternehmensart spielt Personalarbeit eine immer größere Rolle. Mitarbeiter sind die wohl wichtigste Ressource eines Unternehmens. Besteht es doch von der oberen bis zur unteren Führungsebene mit allen Angestellten und Arbeiter aus einzelnen Individuen. Wenn die eigenen Wertevorstellungen und die der Mitarbeiter sich in denen des Unternehmens wiederfinden, sind wir Menschen in der Regel produktiver, loyaler und sehen die Arbeit als sinnstiftend an.

Diesem Zweck dienen:



Das gilt sowohl den Herstellungsprozessen bei Produktion oder Fertigung sowie im Dienstleistungsbereich. Es folgen Auswirkungen auf den gesamten Arbeitsprozess und die Effizienz: Geht der Anteil an Nacharbeit und oder Personalfehlzeiten zurück, lassen sich personelle und finanzielle Ressourcen anderweitig ausschöpfen und einsetzen. Ist die (Arbeits-)Qualität höher, so steigt die Zufriedenheit von Kunden und die abteilungsinterne sowie bereichsübergreifende Arbeit der Mitarbeiter verbessert sich gleichermaßen.

Dies hat positive Einflüsse auf die gesamte Arbeitsatmosphäre und Wertschöpfungskette des Unternehmens.

Ein Vorteil, der besonders im Personalwesen (human resource HR) wichtig ist.



Prävention Burnout-Syndrom – Agieren statt reagieren!

Um mögliche Verbesserungspotenziale aufzudecken, sollten HR-Verantwortliche zunächst alle Beteiligten (Stakeholder) erkennen. Zu dieser Gruppe der Mitarbeiter zählen beispielsweise Beschäftigte, die eine Weiterbildung absolvieren möchten oder Mitarbeiterinnen, die bald in Mutterschutz gehen und „Risikokandidaten“ mit häufigen Krankheitstagen. Aber das wissen Sie bereits.

So dient das HR-Management ebenfalls der Reduktion von Fehlzeiten durch behauptete, krankheitsbedingte Abwesenheiten sowie der Verbesserung und Erhaltung der Attraktivität auf dem Arbeitsmarkt gegenüber Mitbewerbern – "Employer of Choice".



Und gerade das ist es, was einem Unternehmen langfristig mehr Erfolg bringt: Motiviertes Personal, unabhängig der hierarchischen Position und Stellung, das gerne zur Arbeit kommt und sich mit seiner Arbeitsstelle identifizieren kann.

Nach dem Motto „Jede Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“, schuldet es besondere Aufmerksamkeit allen Mitarbeitern in dieser Hinsicht das passende Knowhow zur Verfügung zu stellen. Das heißt, sinnvolles und vor allem praktisches Wissen zu vermitteln, um bereits präventiv tätig werden zu können.

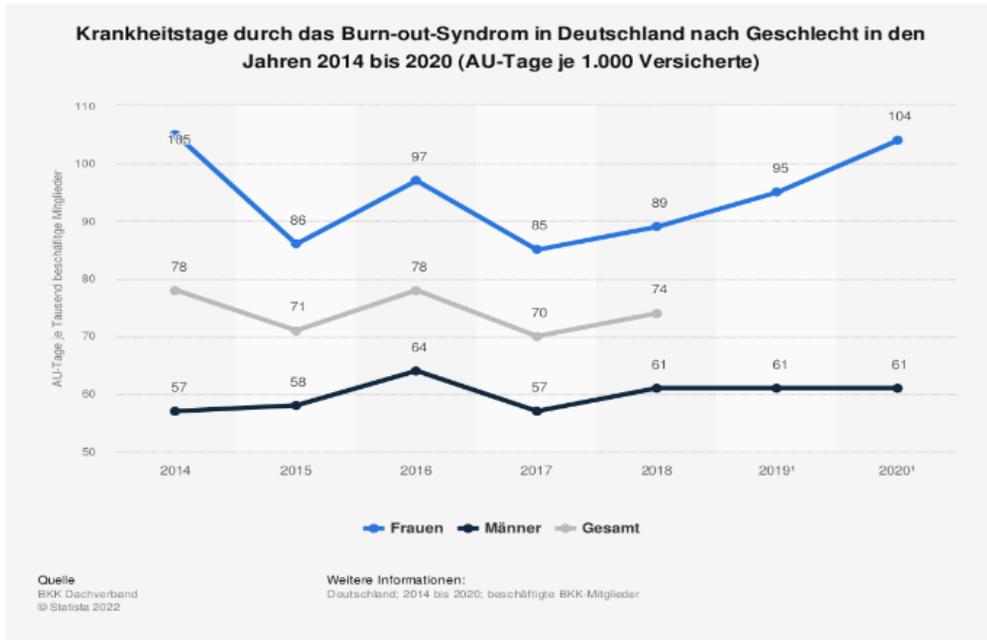


„Krankheiten zu behandeln, die sich bereits voll entwickelt haben, ist genauso, als ob man einen Brunnen gräbt, wenn man durstig ist oder als ob man Waffen schmiedet, wenn der Krieg bereits angefangen hat – Ist das nicht bereits zu spät?“

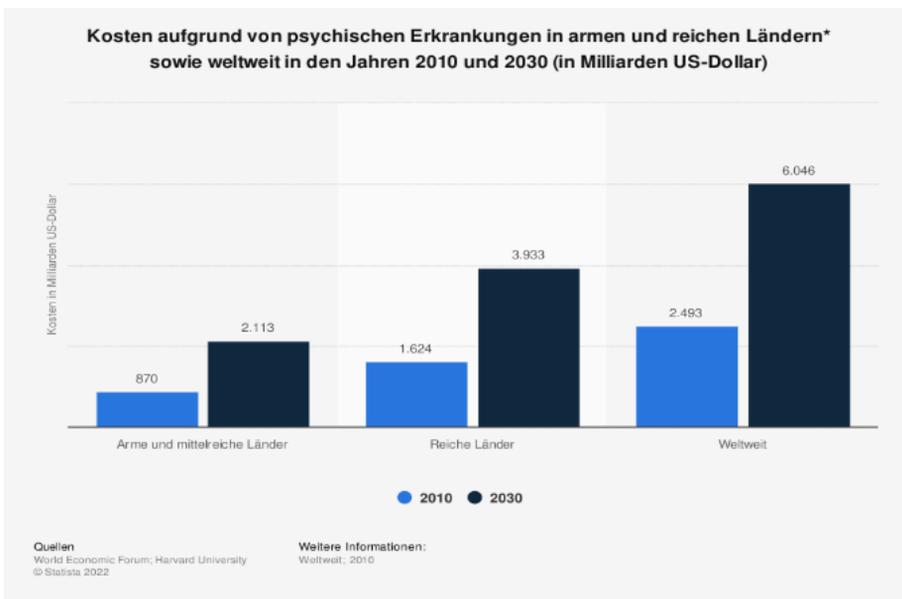
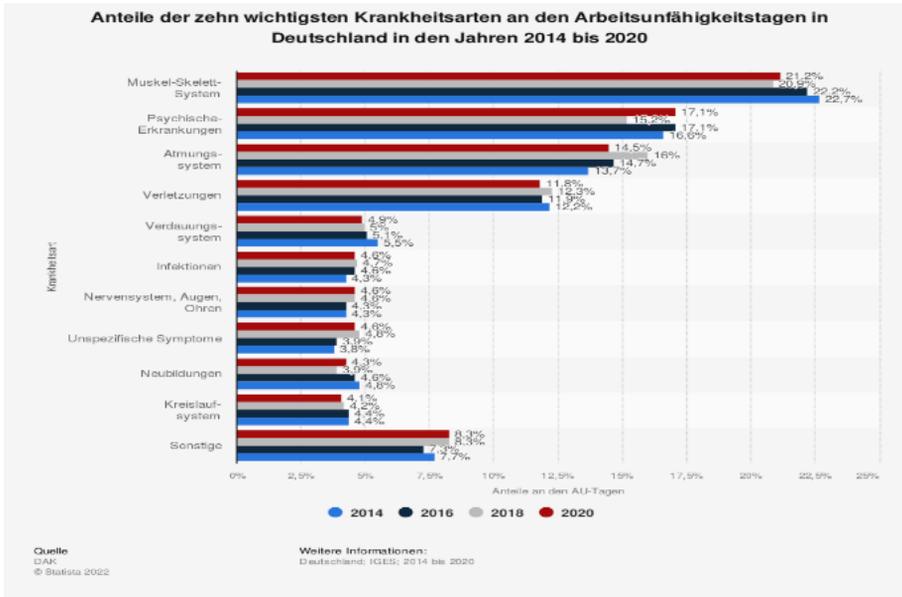
(Su Wen, Kap. 2)

Prävention Burnout-Syndrom – Agieren statt reagieren!

Hier komme nun ich ins Spiel und spinne diesen Faden weiter. Als Coach im Bereich Gesundheitsförderung unterstütze ich Sie und Ihre Mitarbeiter speziell zum Thema „Burnout Prävention“, denn die durch Burnout bedingten Krankheitstage sollen weder außer Acht gelassen noch unterschätzt werden.



Prävention Burnout-Syndrom – Agieren statt reagieren!



Die Grafiken zeigen neben der Häufigkeit und Dauer, die damit verbundenen psychischen Erkrankungen und weiter, die zu erwartende Entwicklung der Kosten.

Statistiken können ein Richtungsweiser sein - jedoch, wie sich ein Burnout-Syndrom entwickelt ist hier nicht dargelegt.

Prävention Burnout-Syndrom – Agieren statt reagieren!

Die totale körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung, eine Depersonalisierung sowie verringerte Leistungsfähigkeit im privaten sowie beruflichen Umfeld sind meist Anzeichen dafür.



Dieser Zustand kann durch vorangegangene zu starke Arbeitsbelastung, Stress, Selbstüberforderung und/oder durch besondere persönliche Umstände entstehen.

Lassen Sie die letzten Jahre Revue passieren - Covid-19 Virus, Krieg in der Ukraine oder die Energie- und Umweltproblematiken sind nur einige Stichpunkte, welche Unternehmen und Privatpersonen, neben den alltäglichen Anforderungen zusätzlich sowie gleichermaßen vor große Herausforderungen stellen.

Die Folgen langer Phasen der Beanspruchung, des gänzlichen Ausbrennens sind immer beträchtlich, oft fundamental und vor allem langwierig.



Um diesem Zustand präventiv entgegen zu wirken und den Mitarbeitern dazu benötigtes Wissen zu vermitteln, biete ich in diesem Bereich Seminare an, in welchen u. a. folgende Themen behandelt und die damit verbundenen Fragen beantwortet werden:



Prävention Burnout-Syndrom – Agieren statt reagieren!

- **Theorie & Wissen (Hintergründe, Diagnostik und Begleiterscheinungen)**
 - Was ist Burnout – und was ist Burnout nicht?
 - Abgrenzung zum Stichpunkt Stress und die Bedeutung von Stress.
 - Stufen des Kollapses.
 - Welche Symptome sind kennzeichnend?
 - Gibt es Frühwarnsysteme?
 - Bereiche in welchen Maßnahmen zur Prävention bzw. Therapie ergriffen werden können.
- **Praktische Umsetzung der Burnout-Prophylaxe im Unternehmen (Die Verantwortung des Arbeitgebers)**
 - Arbeitsschutz im Unternehmen, Zuständigkeiten und Maßnahmen.
 - Heraus aus der totalen Erschöpfung – warum gute Ratschläge meist nicht helfen und wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter wirklich vor dem Ausbrennen schützen können.
 - Tipps, wie das Unternehmen Burnout vorbeugen kann.
- **Burnout-Prävention durch Lebenspflege (Die Verantwortung jedes Einzelnen)**
 - Eigenverantwortung und Selbstreflexion - Sie haben es in der Hand.
 - Ziel der Lebenspflege.
 - Die Vielfältigkeit der Methoden bietet für jede(n) etwas Passendes.



Prävention Burnout-Syndrom – Agieren statt reagieren!

Warum dafür Zeit opfern? Die Vorteile:

Arbeitgeber	Arbeitnehmer
Sicherung der Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter	Verbesserung des Gesundheitszustandes und Senkung gesundheitlicher Risiken
Erhöhung der Motivation durch Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen	Reduzierung Arztbesuche
Kostensenkung durch weniger Krankheits- und Produktionsausfälle	Verbesserung der gesundheitlichen Bedingungen im Unternehmen
Steigerung der Produktivität und Qualität	Verringerung von Belastungen
Imageaufwertung des Unternehmens	Verbesserung der Lebensqualität
Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit	Erhaltung/ Zunahme der eigenen Leistungsfähigkeit
	Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas
	Mitgestaltung des Arbeitsplatzes und des Arbeitsablaufs

Wünschen Sie noch weitere Informationen? Dann lassen Sie es mich bitte wissen.

Bleiben Sie gesund und

mit besten Grüßen
 Juliane Scheungraber

