



Der Stress von heute ist der Burnout von morgen! **- aber: warum versinken wir im Burnout?**

Anfang Februar 2013 machte eine alarmierende Meldung die Runde: Fast die Hälfte der Arbeitnehmer in Deutschland hat das Gefühl, dass der Stress am Arbeitsplatz in den vergangenen zwei Jahren größer geworden ist. Der "Stressreport 2012" der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) berichtet, dass rund 50 Prozent der Arbeitnehmer einen starken Termin- und Leistungsdruck empfinden. Besonders problematisch: verschiedene Aufgaben gleichzeitig betreuen (60 %) und ständig von Telefon und E-Mail unterbrochen werden (44 %). Jeder Vierte macht keine Pause, weil sie nicht in den Arbeitsprozess passen würde oder weil es zu viel zu erledigen gibt.

Es geht bei diesem Thema nicht um eine Mode- Erscheinung oder gar Überempfindlichkeiten. Denn der Stress von heute ist der Burnout von morgen, weil der zunehmende Druck die Menschen krank macht. Gerade seelische Erkrankungen haben in den vergangenen Jahren rapide zugenommen. Jeder zweite Fehltag in Unternehmen geht einer Studie zufolge direkt oder indirekt auf zu viel Stress zurück. Das alles macht Arbeitnehmer unglücklich und kostet Arbeitgeber richtig Geld. Höchste Zeit also, Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Prominente Burnout- Opfer sind beispielsweise Brandenburgs Ministerpräsident Matthias Platzeck oder Starkoch Tim Mälzer. Und auch im Profifußball häufen sich die Fälle: so begab sich der damalige Schalke-Trainer Ralf Rangnick wegen mentaler Erschöpfung" und drohenden Burnouts in Behandlung.

Diese Prominenten sind nur die Spitze des Eisbergs. Beim Burnout sind die Kosten im Einzelfall für die Unternehmen noch um einiges höher als bei Stress. Denn die Stelle bleibt auf längere Sicht vakant und muss neu besetzt werden. Einarbeitungszeiten und Integration des neuen Mitarbeiters ins Unternehmen sind weitere versteckte Kosten, die sich schwer beziffern lassen.

Veränderung der Arbeitszeiten zwischen 2001 und 2011

Schichtarbeit **+25%**

Nachtarbeit **+32%**

Wochenendarbeit **+33%**

In Krisenzeiten wird das zum Teufelskreis: Stress entsteht laut Definition dann, wenn zwischen den Anforderungen, denen sich ein Arbeitnehmer ausgesetzt sieht, und seinen Ressourcen bzw. Kompetenzen, diesen gerecht zu werden, ein Ungleichgewicht besteht. Bewertet der Mitarbeiter seine Ressourcen als ausreichend, kann Stress produktiv wirken. Er fühlt sich herausgefordert und setzt alles daran, die Situation zu lösen. So kann er sich beispielsweise Hilfe von Dritten holen oder sich mit guten Zeitmanagementmethoden



behelfen und damit das Gleichgewicht wieder herstellen. Bewertet er seine Ressourcen dagegen als nicht ausreichend, kann Stress kontraproduktiv wirken. Der Arbeitnehmer schafft es in dem Fall nicht, das Ungleichgewicht wieder ins Lot zu bekommen. Die Folgen dieser Form des Stresses verschlechtern die Situation zusätzlich, etwa durch negatives Feedback vom Vorgesetzten.

Zeitnot macht Stress

Ob sich jemand am Arbeitsplatz gestresst fühlt, kommt auf die Gesamtsituation an. Dazu gehört nämlich auch, was er aus seinem privaten Umfeld an Stress mitbringt. Wer über ausgeprägte Kompetenzen im Umgang mit stressigen Situationen verfügt, wird den Stress anders wahrnehmen als jemand, der über geringere Kompetenzen verfügt. Stress ist also nicht an sich negativ. Ganz im Gegenteil: Stress wirkt motivierend und anregend. Wo die Grenze zum negativen Stress liegt, ist von Situation zu Situation und von Persönlichkeit zu Persönlichkeit verschieden. Unternehmen sollten daher Wert auf eine Kompetenzerweiterung in Sachen Stressmanagement bei ihren Mitarbeitern legen. Wer gesund und nachhaltig arbeitsfähig bleiben möchte, kommt um das Thema Stressabbau nicht herum. Hier einige Tipps, wie sich Druck und Stress besser bewältigen lassen.

Zunächst nehmen wir den einzelnen Mitarbeiter in den Blick, danach folgen Lösungsvorschläge für Unternehmer und Vorgesetzte.

Was können Sie als Mitarbeiter tun?

- 1. Entspannen Sie sich**
- 2. Ernähren Sie sich richtig**
- 3. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf**
- 4. Organisieren Sie sich effektiver**
- 5. Planen Sie sich eine Auszeit ein**
- 6. Gehen Sie bewusst offline**
- 7. Seien Sie fröhlich**

Was können Sie als Führungskraft tun?

Führungskräfte tragen Mitverantwortung für den Stress, unter dem ihre Mitarbeiter leiden. Sie können deshalb auch helfen, Druck aus der Arbeit herauszunehmen. Hier ein paar Vorschläge.

- 1. Verbessern Sie das Arbeitsumfeld**
- 2. Bieten Sie Trainings zum Stressmanagement an**
- 3. Kümmern Sie sich um Betroffene**

Fazit

Stress ist ein Alltagsproblem. Um es zu bewältigen, müssen Mitarbeiter Kompetenzen im Umgang mit Stress aufbauen. Dabei sind sie auf die Unterstützung der Personalentwicklung angewiesen. Nur diese kann eine offene und vertrauensvolle Kultur des Stressmanagements nachhaltig im Unternehmen implementieren. Die Kosten hierfür rechnen sich für ein Unternehmen schnell, denn die Krankmeldungen und die Belastungen der Arbeitsleistung wegen Stress nehmen immer stärker zu.

Was wir von HRP Heinze für Sie tun können

Sehr gerne begleiten wir Sie mit unseren Seminar- und Coaching- Angeboten auf dem Weg zum persönlichen Wohlbefinden sowie einem gesunden Unternehmen, beispielsweise durch:

- ▶ **Kurz- Checklisten sowie Auswertungen, die Sie gerne zur Thematik anfordern können** kontakt@hrp-heinze.com
- ▶ **Vorträge, individuell gestaltet (15 – 45 min), sowie Inhouse- Workshops**
<http://www.akademie.hrp-heinze.com/themenangebote/vortraege/>
- ▶ **Offene Seminare zur Thematik am**
Dienstag, 24.09.2013
„Arbeitskultur“ - wie entkomme ich dem Burnout?
http://www.akademie.hrp-heinze.com/fileadmin/PDF/AKA/Seminare_Lebenskultur/Arbeitskultur-Termine_2013.pdf

Montag, 25.11.2013
Stress, Mobbing, Suchtverhalten – ...
http://www.akademie.hrp-heinze.com/fileadmin/PDF/AKA/Seminare_F%C3%BChrungskultur/PsychischeBelastung-Termine_2013.pdf

Die o.g. Termine finden statt in der:
HRP Heinze Akademie
Holzgasse 1
51570 Windeck

Tel. 02292 680691 oder

kontakt@hrp-heinze.com