

**Burnout vermeiden –
Konzepte zur
Stressbewältigung für
Führungskräfte**

Experte

Dr. Dieter Küch
Deutsche
Rentenversicherung
Bund

Moderatoren

Elisabeth Kuring

Peer Mauch

Teilnehmer

Sebastian Stolle

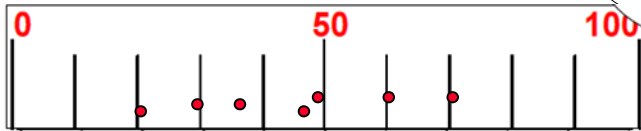
André Futh

Tina Lesinger

Tim Burckhardt

Jenny Martini

wieviel % aller Beschäftigten leiden an einem burn-out Syndrom?



Burn-out:
ausbrennen,
Erschöpfung

Gefühl der
Ineffektivität

Von den Statistiken
nicht alle erfasst,
weil sie es selber
nicht wissen

gefährdet ja, leiden
nicht soviel

hängt von
Berufsgruppe ab

viele leiden an
Ineffektivität, mit
Arbeit überhäuft

geht einher mit
schwerer
Depression = Frage
der Definition

weniger als 50%, es
würde keiner mehr
arbeiten können

80% der Leute würden
gerne etwas anderes
machen – gehen
lustlos ihren Job nach

Tarifgestaltung ist
auch ein Problem

Einflussfaktoren bei Burn-out

Alter spielt eine Rolle

das Umfeld prägt

Motivation fehlt

Führungsperson hat enormen Einfluss

"Ansteckung" durch andere Menschen

individuelle Ebene

gesellschaftliche Ebene

Arbeitsbedingungen

es gibt bestimmte Risikotypen: der Perfektionist

Verdichtung von Arbeitsabläufen durch technischen Fortschritt

Arbeitsplatz als Ort der Selbstverwirklichung

häufig verbunden mit übertriebener Jagd nach Anerkennung

totale Erreichbarkeit

aber eingepreist in Regeln und Vorgaben

der Helfer

Home office statt Feierabend

das führt zu steigendem Druck

Selbstwertgefühl wird über Helfen definiert

Ökonomisierung des Arbeitslebens
Rationalisierung und Effizienzsteigerung

der Einzelne wird zur Ich AG

Anerkennung über Leistung

Nicht-Mein-Sagen-Könner

Kostenreduktion und Personalabbau

"anderen nicht weh tun wollen"

Globalisierung
Technisierung

der Idealist

setzt Visionen ohne Fähigkeit zu realen Schritten

Was möchte ich gern noch aus meiner Sicht hinzufügen?

keine klaren Ziele

Überschätzung der Ziele
→ keine Freude

der Engstirnige

Stufen der Erschöpfungspirale

die ersten Anzeichen der Erschöpfung

Energieverlust

Schlafstörung

Schmerzen aller Art

„ich kann die Situation nicht ändern“ Gedanken

verzerrte Wahrnehmung der Umstände

Erschöpfung schreitet voran

Irretierbarkeit, Reizbarkeit, aggressive Ausbrüche

Verstummen, in sich zurückziehen, sich gekränkt fühlen

eher bei Männern

eher bei Frauen

die Erschöpfung: Leistung und Lebensmut schwinden

Arbeitsleistung wird deutlich schwächer

PartnerIn droht mit Trennung

Niedergeschlagenheit, man ist schlapp

Erstarrung, Apathie, quälende Unruhe

man stürzt sich in „mehr Arbeit“

Schuldzuweisung an andere

Wortfindungsstörung, Konzentrationschwächen

körperliche Symptome verstärken sich

Was tue ich selbst, um Erschöpfungszustände zu vermeiden?

