

Dem Burnout keine Chance geben

Ein zunehmend wichtiges Instrument der Personalentwicklung

Ein Beitrag von
Christina Henn-Roers

Die Diagnose Burnout trifft oft die Leistungsträger unserer Gesellschaft. Wenn sie ausfallen, ist der wirtschaftliche Schaden groß. Burnout-Prävention entwickelt sich zu einem wichtigen Instrument der Personalentwicklung, das Leistungsträgern hilft, nachhaltig gesund und erfolgreich zu bleiben.

Wir treiben Sport, gehen zum Zahnarzt und kontrollieren unsere Blutwerte. Doch nur wenige Menschen sorgen vor, wenn es um ihre geistige Gesundheit geht.

Zu Unrecht, denn psychische Erkrankungen machen heute bereits knapp zehn Prozent aller Ausfalltage aus, ermittelte kürzlich das Wissenschaftliche Institut der AOK. Besonders die Zahl der Burnout-Fälle steigt seit Jahren, sie kosten Unternehmen Milliarden. „Firmen tun gut daran, ihren Leistungsträgern zu zeigen, wie sie sich vor Burnout schützen“, sagt Christina Henn-Roers, Expertin für Burnout-Prävention. Sie hilft Fach- und Führungskräften, nachhaltig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

„Burnout-Prävention hilft, Risikofaktoren zu entschärfen“, sagt Henn-Roers. Ziel sei eine Situation, in der Mitarbeiter dauerhaft leistungsfähig bleiben und Befriedigung in ihren Aufgaben finden.

Oft sei dazu ein Umdenken im Unternehmen notwendig, das Mitarbeiter nicht nur als Kostenfaktoren ansehen sollte. Jedoch: „Viele Mitarbeiter verstellen sich auch selbst



Christina Henn-Roers, MBA, ist spezialisiert auf Burnout-Prävention im Mittelstand und in der IT. Sie erwarb ihr Coaching-Zertifikat bei Christopher Rauen und arbeitete elf Jahre als Projektleiterin und Trainerin für einen internationalen IT-Dienstleister.

den Weg aus der krankmachenden Situation“, sagt Henn-Roers. „Sie scheitern am eigenen Perfektionsanspruch und beuten sich bereitwillig selbst aus.“

Der Grund: Oftmals sind die Mitarbeiter verunsichert und befinden sich in einer Lebenskrise, die geprägt ist vom Empfinden, nicht zu genügen und fremd bestimmt zu sein.

Risikofaktoren entschärfen

Sind Leistungsträger gefährdet, erkennt Henn-Roers die Vorzeichen und gibt in Coaching-Gesprächen Hilfe zur Selbsthilfe.

Optimal ist es, den Vorgesetzten mit einzubeziehen. Denn die zu je-

der Burnout-Prävention gehörende Situationsanalyse ist mit Vorgesetzten und Personalverantwortlichen leichter. „In der Regel stimme ich gemeinsam mit dem Vorgesetzten und dem Mitarbeiter übergeordnete Ziele ab.“ Während der folgenden durchschnittlich fünf bis sieben Coachingsitzungen spricht Henn-Roers über mehrere Wochen alleine mit dem betreffenden Mitarbeiter. Die Inhalte dieser Gespräche sind absolut vertraulich. Sie sollen den Mitarbeitern helfen, mit belastenden Situationen besser umzugehen und krankmachende Verhaltensmuster zu erkennen und zu durchbrechen. „Das Coaching setzt einen Prozess in Gang, der weit über das letzte Gespräch hin fort dauert.“ Daher ist sechs Monate nach dem letzten Termin ein weiteres Gespräch sinnvoll, um die Zielerreichung und die Nachhaltigkeit des Coachingprozesses zu evaluieren.

Perspektivwechsel durch Coaching

Manche Leistungsträger bitten auch unabhängig von ihrem Arbeitgeber um ein Coaching. Allen Klienten hilft Henn-Roers, die individuelle Situation aus einer anderen Perspektive zu beurteilen und so scheinbare Zwänge zu überwinden. „Besonders die eigene Selbstachtsamkeit müssen viele Menschen erst neu lernen.“ Mit minimalen Änderungen in immer wiederkehrenden Abläufen lassen sich manche krankmachenden Verhaltensmuster bereits durchbrechen.

Nicht zuletzt braucht, wer viel leistet, auch Pausen: „Die sollten mit der gleichen Konsequenz eingeplant und genommen werden, als seien sie wichtige Medikamente.“



Es lohnt sich, auf sich selbst zu hören und frühzeitig entsprechende Warnsignale zu erkennen.

iFragen und Antworten

Frau Henn-Roers, warum erkranken so viele Menschen an Burnout?

Viele Menschen überschreiten regelmäßig ihre Grenzen, doch niemand kann ständig Höchstleistungen bringen. Kommen ein schlechtes Arbeitsklima oder individuelle Risikofaktoren dazu, ist das Frustrationspotenzial riesig. Wenn Menschen dauerhaft das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren und den Erwartungen anderer entsprechen zu müssen, sind sie gefährdet. Wer lernt, auf sich selbst zu hören und Warnsignale zu erkennen, ist nachhaltig erfolgreicher.

Wie kann ich einem Burnout vorbeugen?

Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich selbst und tun Sie Dinge, die Ihnen gut tun. Damit meine ich nicht, den gleichen Ehrgeiz alternativ beim Sport auszuleben. Mal nicht auf Top-Niveau zu agieren ist hilfreicher. Je mehr wir leisten, desto mehr Zeit brauchen wir auch, um uns zu regenerieren. Nehmen Sie sich selber wichtig und geben Sie acht auf sich. Versuchen Sie regelmäßig, Ihre Situation zu hinterfragen und aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Überlegen Sie, ob Sie etwas verändern möchten und welche Handlungsoptionen Ihnen zur Verfügung stehen. An dieser Grundhaltung kann gut im Rahmen eines Coachings gearbeitet werden.

Welche Möglichkeiten bietet ein Coaching noch?

Wenn Menschen in einer Sackgasse feststecken, ist eine professionelle Hilfestellung wichtig, damit sie nicht an Burnout erkranken. Ich unterstütze im Rahmen von Gesprächen dabei, das eigene Handlungsspektrum zurückzugewinnen und das Gefühl, fremd bestimmt zu sein, abzuschütteln. Mittels bestimmter Fragetechniken führe ich meine Klienten zu einem tieferen Verständnis der Situation und trainiere mit ihnen Verhaltensweisen, die aus der Krise führen. Im Ergebnis bekommen die Menschen so für sich eine neue Vision und gestalten ihr Berufsleben aktiv.