

Dr. Margit Burger

Klinische- Gesundheits- und Arbeitspsychologin

Günter Novak

Verein „aktiv gegen Burnout“

Vom Ehrgeiz zur Erschöpfung – verantwortungsvolles „gesundes Führen“ als Burnoutprophylaxe

<http://www.buendnis-depression.at/>

<http://www.kompetenznetz-depression.de/>

NÖ BÜNDNIS
GEGEN DEPRESSION



Burnout – „Ausbrennen“

Hohe Arbeitsbelastung plus hohes
persönliches Engagement

Emotionale Ermüdung u. Erschöpfung
„ich will nur mehr schlafen“

Depersonalisation

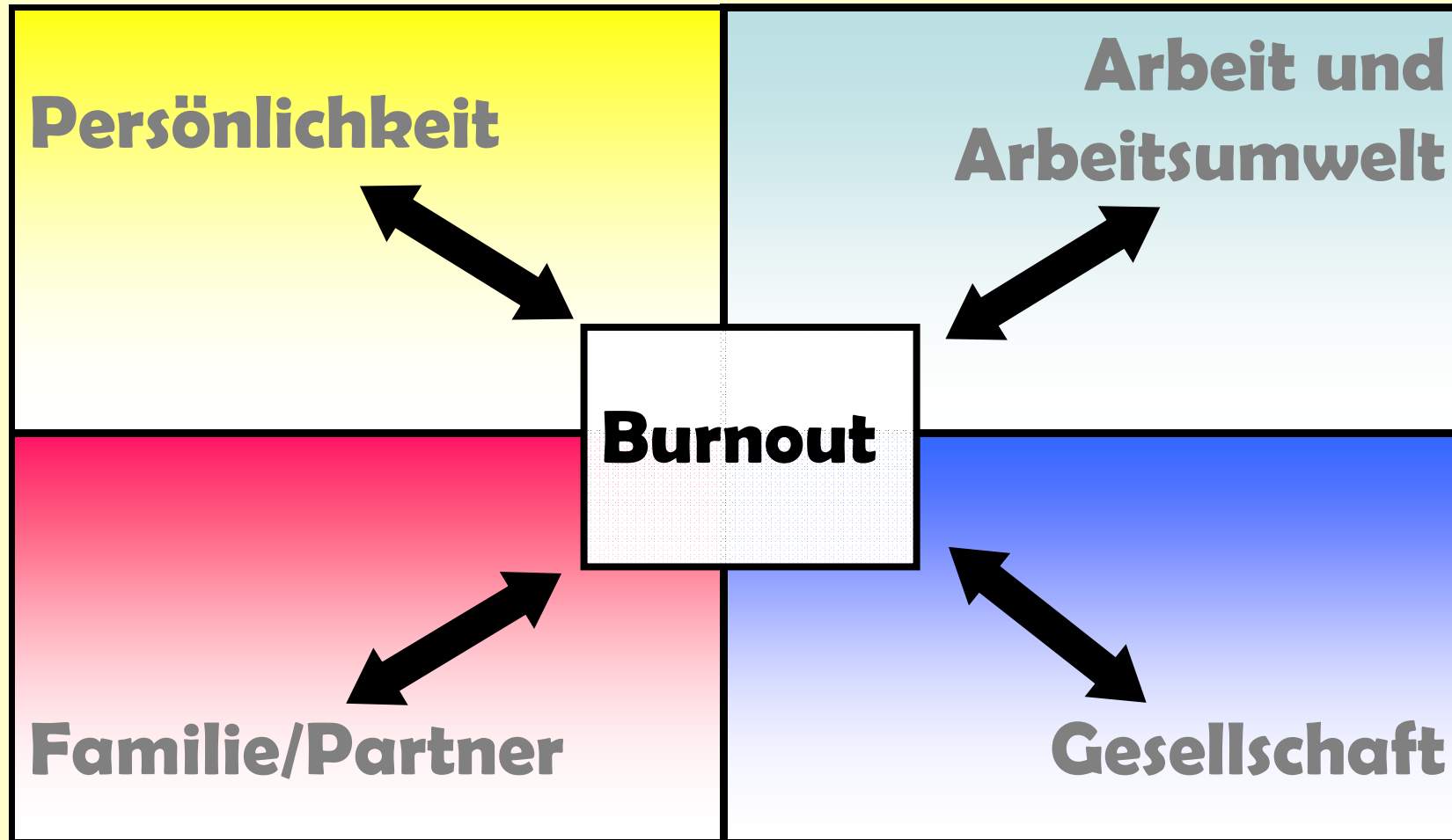
„ich bin genervt und will keine Menschen mehr sehen“

Reale Leistungseinbuße / Leistungsunzufriedenheit

„ich schaffe das nicht, ich bin inkompetent“



Auslösefaktoren



Erfahrungsbericht Günter Novak

Wie ist es dazu gekommen?

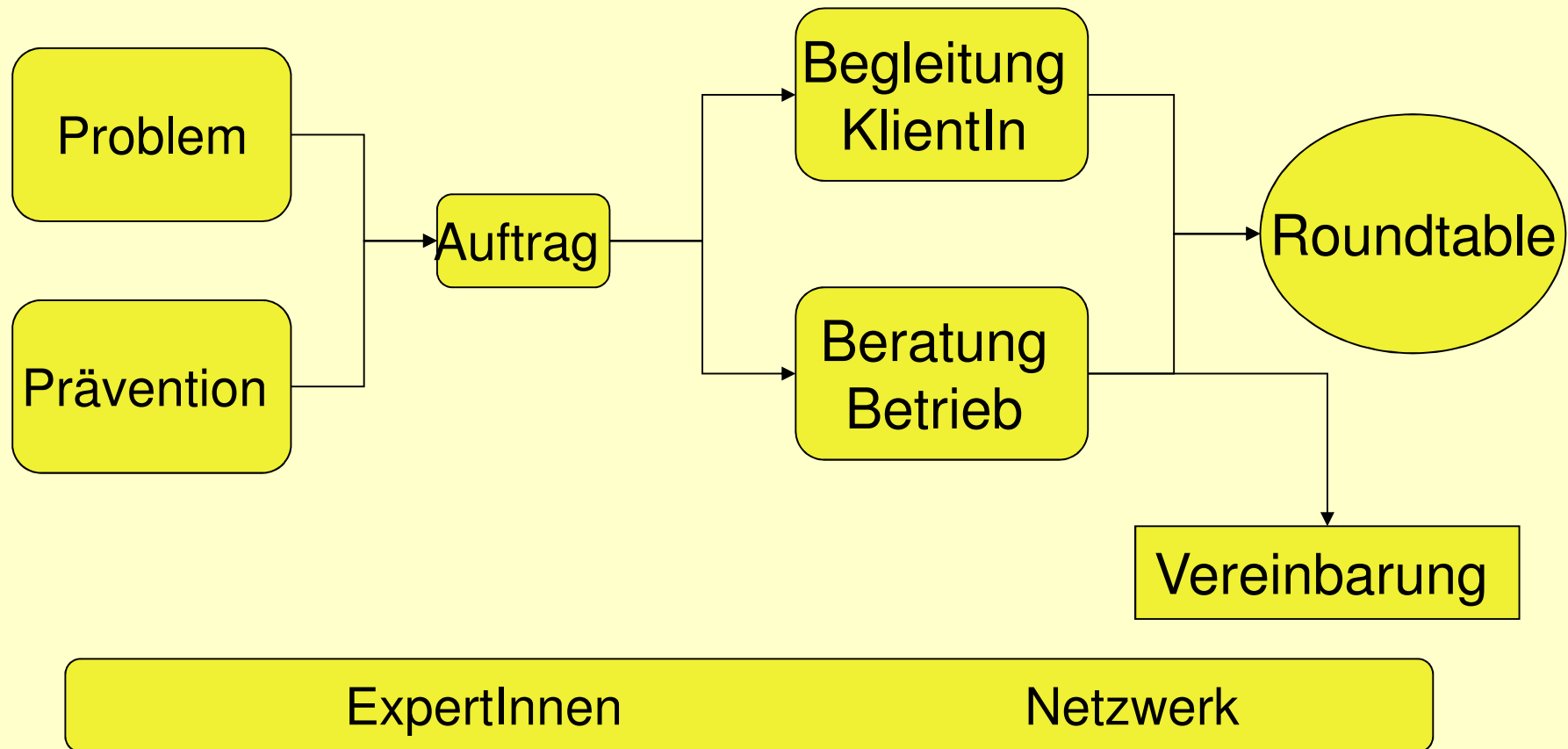
Wie lange dauert die Therapie?

Was hat geholfen?

Was hat sich verändert?

Soll das Umfeld Burnout ansprechen?

Beratungsangebot der Arbeitsassistentenz



Handlungsfeld Unternehmen

www.bkk-nordwest.de/pressecenter/publikationen/download/psychisch_krank_im_job.pdf

H

Hinsehen

Beobachtung von
Leistungsstörungen/ psychischen
Erkrankungen

I

Initiative ergreifen

Oder :Sprechen Sie miteinander

L

Leitungsfunktion
wahrnehmen

F

Führungsverantwortung

Fördern - fordern

E

ExpertInnen hinzuziehen



Prävention im Unternehmen:

Burnout vs. Engagement Kontinuum (Maslach & Leiter, 2008)

Erschöpfung → **Energie**
individueller Stress

Zynismus → **Beteiligung**
Reaktion auf Job

Ineffizienz → **Effizienz**
Selbsteinschätzung

Gesundes Führen (Team)

- ✓ Klare Strukturen und Abläufe
- ✓ Mitarbeitergespräch als Chance nutzen
- ✓ Arbeitsbewältigungscoachings (extern)
- ✓ Zutrauen, fordern, fördern vs. überfordern
- ✓ Fairness, Umgang mit Fehlern
- ✓ Werte transportieren
- ✓ Kommunikation transparent (positive und negative)
- ✓ Anerkennung geben, Interesse zeigen, beteiligen
- ✓ Konfliktprävention

Gesundes Führen (Vorgesetzte/r)

- ✓ Eigene Grenzen kennen (Vorbildwirkung) Salutogenese
 - ✓ Coaching zur Reflexion, Entlastung nutzen
 - ✓ Lernen vs. Fixiert auf Fehler
 - ✓ Urlaub, Freizeit, Pausen „LEO-Zeiten“
 - ✓ Stress-Muster erkennen und reflektieren
 - ✓ Wie und wann bin ich im „Flow“ versus Arbeitssucht
 - ✓ NEIN sagen können, Umgang mit Zeitdieben üben
 - ✓ Fairness und Vertrauen
 - ✓ Gesunde Distanz halten
 - ✓ Kommunizieren
-