



## **Burnout: Prävention statt Leid und Kosten!**

Arthur Bendler, 50, Diplom-Betriebswirt, ehemals Marketingdirektor in der Duftstoffindustrie, arbeitet heute als Heilpraktiker, Coach und Kreativitätstrainer in eigener Praxis südlich von München.

Kontakt: 08176 - 997079 oder [Arthur.Bendler@web.de](mailto:Arthur.Bendler@web.de)

Ein Beitrag von Arthur Bendler, Diplom-Betriebswirt, Heilpraktiker, Coach und Kreativitätstrainer.

### **Zusammenfassung:**

**Burnout ist eine ernst zu nehmende Krankheit. Jeder zehnte fühlt sich heute betroffen. Mittlerweile ist ein Drittel der Krankheiten psychisch bedingt. Es gibt aber gute Möglichkeiten rechtzeitig gegenzusteuern.**

Es stimmt, Burnout ist ein Merkmal unserer Zeit, das Attribut einer Gesellschaft, die aufs Tempo drückt. Burnout ist deshalb aber keine Bagatelle, sondern eine ernste Krankheit, deren Kennzeichen psychosomatische Symptome, lähmende Erschöpfung, Schwinden der Lebensfreude und schlimmstenfalls körperlicher Zusammenbruch und Depression sind.

Es beginnt am Arbeitsplatz. Negative Einflüsse rauben Kraft und zerstören die Motivation: Erfolgsdruck, Rechtfertigungsdruck, Zeitnot, der Nachfolger drängt, man bangt um Ansehen, Karriere und Geld. Eifer und Überstunden bringen vorübergehend Entlastung. Die Anerkennung bleibt aber aus. Es entsteht das Gefühl der Ohnmacht. Man wähnt sich im Hamsterrad. Die Stimmung trübt ein, Kleinigkeiten werden zur Last und der wunderschöne Urlaub wirkt nur noch andeutungsweise erlösend.

Werden die Energiediebe nicht am berühmten Schlafittchen gepackt, sinkt die Belastbarkeit, gehen Ziele, Perspektiven und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verloren. Man wird misstrauisch, zynisch und bitter. Und die Auswirkungen auf den Körper lassen sich nur noch mühsam verbergen: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Schlafstörungen, Schwitzen, Herzbeschwerden und Beschwerden mit Magen und Darm – plötzlich oder dauernd und ohne klaren Grund.

Spätestens jetzt heißt es: gegensteuern! Konsequent und mutig persönliche, gut durchdachte Veränderungsprozesse umsetzen, damit die Abwärtsspirale zum Stillstand kommt.

- Stressfaktoren am Arbeitsplatz reduzieren, wo immer es möglich ist: Balast abwerfen, Prioritäten setzen, delegieren, Perfektionismus ablegen und das JA und das NEIN wieder in angemessenem Verhältnis in den Wortschatz aufnehmen. Etwas ändern, um die Eigenmacht Stück für Stück zurückzugewinnen.
- Den Tages-, Wochen- und Jahresverlauf rhythmisch gestalten, weil Chaos und Takt unvereinbar mit einem gelungenen Leben sind.
- Zur richtigen Zeit das Richtige essen und trinken und das Falsche meiden.
- Durch Sport, Meditation, Gedankenkontrolle und gesunden Schlaf wieder ruhig, klar, stark und widerstandsfähig werden.
- Den Kontakt zu Freunden, Nachbarn, Vereinskollegen und die Nähe zur Familie pflegen.
- Die Krise als Chance sehen, sich neu aufzustellen, neue Erfahrungen zu machen, sich in Gelassenheit zu üben und zu definieren, was für einen selbst Erfolg bedeutet.

Damit die Prävention wirksam und nachhaltig gelingt, darf Burnout am Arbeitsplatz kein verschwiegenes Thema bleiben. Nach Bewertung von Experten fühlt sich mittlerweile jeder zehnte Deutsche betroffen und ein Drittel der Krankschreibungen ist psychisch bedingt. Daraus ergeben sich Fehlzeiten, frühe Verrentung und sicher auch Fluktuation. Produktionsausfall, Lohnfortzahlung, Personalbeschaffung und Kompetenzverlust verursachen den Unternehmen erhebliche Kosten – denn in erster Linie erwischt es die Engagierten, die Motivierten, die Besten.

Burnout-Prävention als Führungsaufgabe und die Einrichtung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements sind zeitgemäße Instrumente, um Leistungsträger zu binden und zu schützen. Finden die Betroffenen außerdem ausreichend Energie, ihr eigenes, ganz an Person und Charakter angepaßtes Changemanagement aufzunehmen, gewinnen beide Seiten: die qualvolle Burnout-Falle wird umgangen und die Unternehmen verschaffen sich wertvolle Vorteile im globalen Wettbewerb.

Kontakt: Tel. 081 76-99 70 79 oder [Arthur.Bendler@web.de](mailto:Arthur.Bendler@web.de)