

Wer je ein ausgebranntes Gebäude gesehen hat, weiß, wie verheerend so etwas aussieht. Ein Bauwerk, eben noch von pulsierendem Leben erfüllt, ist nun verwüstet.

Wo früher Geschäftstätigkeit herrschte, finden sich jetzt nur noch verkohlte Überreste von Kraft und Leben. Ein paar Ziegel und Zementbrocken mögen stehen geblieben sein, ein paar leere Fenster-rahmen. Vielleicht ist sogar die äußere Hülle des Gebäudes noch erhalten.

Wer sich jedoch hineinwagt in die Ruine, wird erschüttert vor dem Werk der Vernichtung stehen.

Freudenberger, Burnoutforscher

Was ist Burnout?

Unter Burnout (englisch: to burn out = „ausbrennen“) versteht man die emotionale, körperliche, psychische und soziale Erschöpfung eines Menschen mit unterschiedlichen Symptomen, die über einen längeren Zeitraum auftreten.

Charakteristische Merkmale sind u.a. anhaltende physische und psychische Leistungs- und Antriebschwäche, der Verlust der Fähigkeit der eigenen Regeneration sowie soziale Isolation.

Ursachen von Burnout

Burnout hat viele Ursachen. Sie können im persönlichen, gesellschaftlichen und/ oder beruflichen Umfeld liegen.

Der rapide gesellschaftliche Wandel, die steigende Informationsflut und die technischen Veränderungen sind nur einige Beispiele für die Ursachen von Burnout.

Speziell am Arbeitsplatz sind es insbesondere nicht eindeutig formulierte Zielvorgaben und Arbeitsaufträge, andauernder Zeit- und Leistungsdruck, Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, Konflikte unter Kollegen, unklare Kommunikationsprozesse sowie die Zunahme an Verantwortung, die zu Burnout führen können.

Häufig treffen berufliche und private Faktoren zusammen und verstärken die negativen Wirkungen.

Folgen für Mensch und Unternehmen

Die Folgen von Burnout beim Menschen können sowohl organischer als auch psychischer Natur sein.

Im psychischen Bereich reagiert der Körper mit Enttäuschung, illusionärer Verkennung, Authentizitätsschwund bis hin zu Depressionen und Suizid.

Im organischen Bereich zeigen sich die Folgen von Burnout u.a. durch Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen sowie Magen-Darm-Beschwerden.

Für Unternehmen bedeutet das Burnout-Syndrom vor allem einen erheblichen Produktivitätsverlust sowie hohe Ausfallkosten durch krankheitsbedingte Abwesenheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der jährliche Schaden, der Unternehmen bundesweit durch psychische Erkrankungen entsteht, wird von den deutschen Krankenkassen auf weit über 3 Mrd. € beziffert.

Dabei liegt die Dunkelziffer noch deutlich höher, denn neben den direkten Ausfallkosten entsteht ein immenser, kaum quantifizierbarer Schaden durch den Produktivitätsverlust. Die Mitarbeiter sind zwar anwesend (sog. „Präsentismus“), doch ihre Leistungsfähigkeit ist deutlich reduziert. Dies führt zu quantitativen und qualitativen Defiziten ihrer Arbeit.

Burnout in Kennzahlen

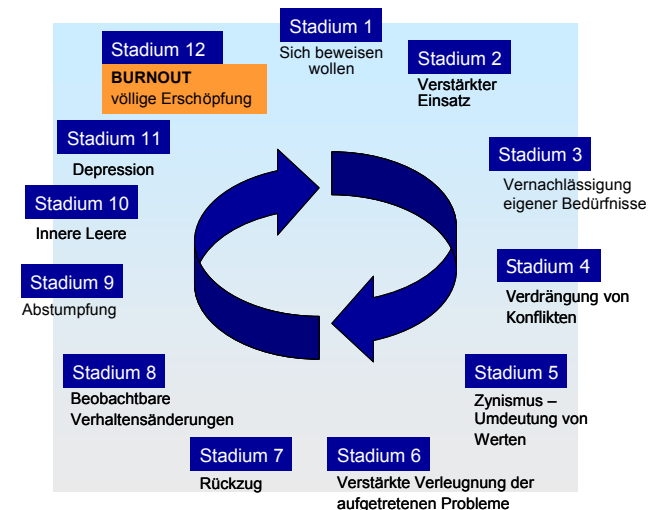
Noch immer wird Burnout als eine ernst zu nehmende Erkrankung unterschätzt.

Trotz stetig sinkender Krankheitstage ist die Zahl der psychischen Erkrankungen seit den 90er Jahren um rund 30% gestiegen. Bereits jede dritte Krankschreibung ist psychisch bedingt und liegt mit einer durchschnittlichen Ausfallzeit von 30,4 Kalendertagen im Jahr nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an der Spitze.

Laut einer Umfrage aus 2008 des europäischen Online-Stellenmarktes *Stepstone* leidet bereits fast ein Viertel aller deutschen Fach- und Führungskräfte an deutlichen körperlichen und seelischen Erschöpfungssymptomen. Die Ursachen sind Stress und hoher beruflicher Druck.

Im internationalen Vergleich (Befragung von 21.000 Personen aus Deutschland, Dänemark, Norwegen, Schweden, Italien, Belgien und den Niederlanden) sind die deutschen Führungskräfte mit diesem Wert traurige Spitzenreiter.

Der Burnout-Zyklus



Leistungsübersicht der AGAMON Consulting GmbH

Zielgruppen

Das Leistungsangebot der AGAMON Consulting richtet sich an das Management, an Führungskräfte und Vorgesetzte, an Personalleiter und Betriebsräte sowie an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Unternehmen.

Zielsetzung

Ziel ist zunächst die Information und Sensibilisierung der Beteiligten im Unternehmen. Im weiteren Schritt werden betriebsindividuelle Lösungen für den konstruktiven Umgang mit Burnout sowie Präventionsmaßnahmen zur Vermeidung von Burnout erarbeitet.

Die Leistungen im Einzelnen

• Vortrag (inhouse)

Vortrag mit anschließender Diskussion (ca. 1,5 Std.), um Bewusstsein zu schaffen für:

- Stressreduzierung
- Einstellungsänderung und Perspektivenwechsel
- Vermeidung von Burnout
- Burnout als Chance

• Seminar (offenes Seminar, auch inhouse buchbar)

2-tägiges Seminar zur Erarbeitung individueller Lösungs- und Präventionswege im Unternehmen:

- Analyse der Ursachen von Burnout im Unternehmen
- Erarbeitung von Möglichkeiten der Erkennung, des konstruktiven Umgangs und der Vermeidung von Burnout
- Entwicklung von Maßnahmen zur Steigerung der Produktivität ohne Burnout-Risiko

• Individuelles Coaching

Analyse der institutionellen und kollegialen Rahmenbedingungen sowie Erarbeitung von individuellen Lösungen (Techniken und Strategien im Umgang mit beruflichen Belastungen und dem Burnout-Syndrom).



Mag. phil. Christine Achauer
Dipl.-Dolmetscherin

Psychologische Beraterin
Zertifizierte Burnout-Beraterin

Studium der Romanistik, Dolmetscherausbildung für Englisch, Französisch und Italienisch.

Ausbildung zur psychologischen Beraterin an der renommierten Paracelsus-Schule in Düsseldorf mit fachlicher Spezialisierung zur Burnout- und Mobbing-Beraterin.

Durch ihre über 20-jährige Tätigkeit im Auslands-Notrufbereich u.a. bei einem deutschen Automobilclub sowie diversen international agierenden Assistancesgesellschaften verfügt Christine Achauer über intensive praxisnahe Erfahrungen in der Betreuung von Menschen in extremen Lebenssituationen.

AGAMON Consulting GmbH

Wielandstr. 14
40211 Düsseldorf

Telefon: +49 (0)211 · 566 06 29-0

Telefax: +49 (0)211 · 566 06 29-4

E-Mail: info@agamon-consulting.de

Site: www.agamon-consulting.de

Stand: 03/2010

BURNOUT

Menschen am Limit



*Ohne Burnout durchs Berufsleben –
wir leisten Hilfe, wenn nichts mehr geht!*

Weitere Informationen unter:

www.agamon-consulting.de

Ihr direkter Draht zu uns:

info@agamon-consulting.de