

GASTKOMMENTAR

DR. WOLFGANG JÄGER

Burnout-Prävention



Der Stress ist zu groß, die Kunden zu mühsam, der Dank zu wenig – es herrscht Demotivation, Unzufriedenheit, Sinnlosigkeit, Überforderung, innere Kündigung etc? Sie planen Weiterbildungsmaßnahmen oder Personalentwicklungsmaßnahmen, um dies zu ändern?

Dazu ein anderer Gedanke, der bis heute zu wenig beachtet wurde. Checken Sie doch einmal, ob dies nicht die ersten Burnout-Anzeichen sind. Wenn dies so ist, dann werden Sie mit allen

Weiterbildungsmaßnahmen keinen Effekt erzielen. Motivationsseminare werden im Sande verlaufen, Fachausbildungen werden erduldet, aber nicht angenommen.

Leider wird das Thema Burnout heute noch oft verleugnet oder andererseits bereits als „moderner sozialer Management-Faktor“ eingestuft. Wer heute als Führungskraft noch keinen Anflug von Burnout gehabt hat, wird leicht in die Ecke gestellt: Der/Die arbeitet nicht hart genug. Beide Sichtweisen sind falsch und irreführend.

Laut letzten Studien sind 46 Prozent der angestellten Tätigen bereits Burnout-gefährdet (also knapp, bzw. mitten drinnen in den ersten Stufen der 12-teiligen Burnout-Skala). Und dabei sind es schon lange nicht mehr nur Führungskräfte. Beängstigende Zahlen, die keiner so gerne wahr haben möchte. Erst wenn man Unternehmen vorrechnet, wie viel Geld sie dabei verlieren, weil Krankenstände aufgrund Burnout-Zuständen immer häufiger werden und zusätzlich verschärfend kranke Mitarbeiter aus Angst vor Kündigungen trotzdem arbeiten gehen und in dieser Zeit vollkommen unproduktiv sind, erst dann beginnt ein Umdenkprozess.

Lassen Sie es doch gar nicht soweit kommen.

Pre-Burnout Management heißt die Zauberformel, um solchen Symptomen, die eindeutig diesem Gefühlszustand entsprechen, entgegen zu wirken. Pre-Burnout Management beginnt schon frühzeitig und

GASTKOMMENTAR – FORTSETZUNG

nicht erst dann, wenn die Kurve bereits nach unten zeigt. Vorbeugen anstelle von Problemen beseitigen, ist die Devise. Ein anspruchsvoller Faktor, weil man im Vorfeld in Human Capital investiert und darauf vertraut, dass man sich nachher dieses Geld doppelt wieder erspart. Integrieren Sie Burnout-Prävention in Ihre Weiterbildungsmaßnahmen. Sozusagen als Weiterbildung der mentalen Gesundheit zur Festigung der Basis, auf der man dann Fachausbildungen aufsetzen kann. Sie wollen doch gesunde Mitarbeiter, die motiviert und produktiv ihren Kunden Urlaubsträume vermitteln?

Dr. Wolfgang Jäger ist Psychologe und Unternehmensberater, diplomierter Mentalcoach und akademisch geprüfter Werbekaufmann und war lange Jahre in Führungspositionen, u.a. als Marketingleiter bei Ruefa Reisen und ITAS oder als Area Manager bei den Steigenberger Hotels tätig. Näheres bei MCCM - Mental Coaching Communication Marketing unter www.mccm.at