

Burn-out-Alarm

Sylvia Kéré Wellensiek



# Ausbrennen oder zu neuer Lebensqualität finden

Derzeit befindet sich ein Großteil meiner Seminarteilnehmer und Coachees am Rande ihrer Kräfte. Und dabei handelt es sich nicht um „Weicheier“ oder „Jammerlappen“. Oft betrifft es die engagiertesten Mitarbeiter und Führungskräfte, die sich einsetzen, Verantwortung übernehmen, gewissenhaft ihren Aufgaben nachgehen, Konflikte anpacken und Netzwerke pflegen. Diese für ein Unternehmen so wichtigen Leistungsträger, geraten unter den heutigen Arbeitsbedingungen mehr und mehr unter Druck. Die Folge ist ein dramatischer Anstieg psychosozialer Erkrankungen, auf

genommen: Abgebaute Stellen werden nicht mehr besetzt. Bei Urlaub oder Krankheit gibt es keine Vertretung.

- Viele Führungskräfte haben schlichtweg keine Zeit, ihre Mitarbeiter zu führen.
- Die Unternehmenskultur verkommt oft zu reinen Lippenbekenntnissen. Uneingelöste Versprechen sind aber Motivationskiller und führen zu gefühlter „Sinn-Losigkeit“.
- „Führen mit Zielen“ verfehlt immer öfter die gut gemeinte Wirkung. Unrealistische Zielsetzungen können nur mit Druck weitergereicht werden.

## „Stress wird ganz anders erlebt, wenn man vom Chef ehrlich gelobt wird.“

den unser Gesundheitssystem nicht vorbereitet ist. Sowohl auf wirtschaftlichem, gesellschaftlichem und privatem Gebiet werden wir von einer noch nie dagewesenen Komplexität herausgefordert. An ihr können wir uns verschleifen und ausbrennen oder über uns selbst hinauswachsen und zu einer neuen Lebensqualität finden.

Die aktuellen, burnout-relevanten Arbeitsplatzbedingungen lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

- Die Arbeitsbedingungen haben sich komplett verändert: Arbeitsverdichtung, Informationsüberflutung, mangelnde Wertschätzung, zerfallende Beziehungen, keine Regenerationszeiten.
- Den klassischen „Change-Prozess“ gibt es nicht mehr! Ein Prozess hat einen definierten Anfang und ein Ende. Heute ist alles ständig in Veränderung. Dazu bedarf es einer neuen inneren Haltung.
- Viele Maßnahmen, die in der Krise eingeführt wurden (und von den Arbeitnehmern in höchster Not akzeptiert wurden), werden nun nicht zurück-

genommen: Abgebaute Stellen werden nicht mehr besetzt. Bei Urlaub oder Krankheit gibt es keine Vertretung. Wenn wir den Mut fassen und unsere bisherigen Denk- und Verhaltensweisen radikal auf den Prüfstand stellen, dann kommen wir schnell zu der kuriosen Erkenntnis, dass wir noch viel zu stark in der Vergangenheit verhaftet sind. Unsere Eltern waren die maßgeblichen Vorbilder. Ihnen verdanken wir unsere Wirklichkeitskonstrukte und Lebensstrategien. Wir leben jetzt zwar in der globalisierten Wissens- und Informationsgesellschaft, aber unser Mindset ist dieser Realität noch nicht gewachsen. Viel zu oft agieren wir aus tiefen Prägungen heraus, die beim Aufbau der Industriegesellschaft sinnvoll waren. Glaubenssätze wie: „Genug ist nicht genug“, „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ oder „Nicht geschimpft, ist genug gelobt“ kollidieren mit offenen Märkten, uneingeschränkter Informationsflut, hohem Stresspegel. Nur ein Beispiel: Stress wird ganz anders wahrgenommen, wenn man von seinem Chef ehrlich gelobt wird. Leider sagen immer mehr Angestellte, dass sie Wertschätzung wenn überhaupt, nur noch von Kunden bekämen. Fazit: Unsere innere Haltung passt mit den äußeren Anforderungen nur rudimentär zusammen. Was nützt uns unser Wohlstand, wenn wir unser Menschsein verlieren?

Sylvia Kéré Wellensiek, Fischen am Ammersee, ist Expertin für Change-Management und Unternehmens-Resilienz sowie Führungskräfte- und Teamentwicklung. Sie arbeitet freiberuflich als Trainerin und Coach und hat gerade das Buch „Integrales Coaching“ (Beltz Verlag, 2010) veröffentlicht. Ihre Arbeitsmethode nennt sie „Human Balance Training (H.B.T.)“. Sie bietet Ausbildungen zum Business-Coach und zum Resilienz-Berater an. [www.whtraining.de](http://www.whtraining.de)