

BURN-OUT-PRÄVENTION UND -PROPHYLAXE IN UNTERNEHMEN

Burn-Out nimmt zu

Schätzungen zufolge sind derzeit 15-25% aller Erwerbstätigen in ihrem Berufsleben von Burn-Out betroffen, quer durch alle Branchen und Hierarchiestufen und mit steigender Tendenz.

Ein Burn-Out beginnt und entwickelt sich schleichend. Die Symptome sind vielfältig: Betroffene Menschen leiden beispielsweise unter Schlaflosigkeit oder Schmerzen, manche werden zunehmend reizbar, unsicher und zynisch. Oft bestimmen Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit und Verzweiflung das Leben. Manche identifizieren sich mit ihren KundInnen in ausgeprägtem Maße und können nicht mehr abschalten, während andere in ausgesprochener innerer Distanz zu KundInnen und KollegInnen leben. Fast unmerklich entsteht ein Zustand der völligen Erschöpfung auf allen Ebenen.

Folgen für das Unternehmen

Bei Beschäftigten, die ausbrennen, lässt das Interesse für den Beruf und die Firma nach. Der Einsatz am Arbeitsplatz nimmt ab, es kommt zu Konflikten im Team. Viele Betroffene reagieren schließlich mit einer "inneren Kündigung". Körperliche und psychische Symptome führen zu einer oft wochen- oder monatelangen Arbeitsunfähigkeit.

Das Unternehmen muss die damit einhergehende wachsende Unzufriedenheit, geringere Produktivität und steigende Kosten bewältigen.

Was kann ein Unternehmen tun?

Verschiedene Ursachen führen dazu, dass Menschen ausbrennen: gesellschaftliche, arbeitsplatzbedingte und persönliche Faktoren spielen dabei eine Rolle.

Vor allem auf den beiden letztgenannten Ebenen hat eine Firma vielfältige Möglichkeiten, zu handeln: Eine entsprechende Arbeitsumgebung und persönliche Vorsorge der einzelnen MitarbeiterInnen minimieren das Burn-Out-Risiko.

Mit den Angeboten von "Ethik konkret" können Sie Prophylaxe und Prävention in Ihrem Unternehmen verankern.

Die Angebote werden auf Ihre spezielle Situation abgestimmt

Beratungen, Seminare und Moderationen zeichnen sich durch Praxisnähe aus und gehen auf die spezielle Situation in ihrem Betrieb oder Ihrer Organisation ein. Welche Veranstaltungsform sinnvoll ist und welcher Umfang sich anbietet, klären wir in einem persönlichen Vorgespräch. Im Anschluss erhalten Sie von uns ein konkretes Angebot.

Rufen Sie uns an oder mailen Sie uns. Wir freuen uns in jedem Fall, von Ihnen zu hören!

Mit herzlichem Gruß aus dem Sauerland

Ihre

Mechthild Herberhold

(Ethikberaterin)

Beratung

Unternehmensspezifische Burn-Out-Prävention

Sie wollen als Unternehmensleitung Burn-Out-Prävention in Ihrem Unternehmen verankern? Sie halten als Führungskraft eine oder mehrere konkrete MitarbeiterInnen für burn-out-gefährdet? Sie möchten als einzelne MitarbeiterIn ein persönliches Prophylaxe-Konzept entwickeln? In all diesen Fällen eignet sich für Sie eine individuelle Beratung.

Eine Beratung zur Burn-Out-Prävention ist für Einzelpersonen oder Gruppen möglich. Der Umfang richtet sich nach Ihren jeweiligen Bedürfnissen.

Teamwork und Burn-Out-Prophylaxe – Beratung für bestehende Teams

Das Team spielt eine zentrale Rolle in der Burn-Out-Entwicklung bzw. Burn-Out-Vermeidung. Zudem sind gerade die direkten KollegInnen stark betroffen, wenn einzelne MitarbeiterInnen bereits erste Symptome eines Burn-Out aufweisen. Eine gemeinsame Beratung für alle Team-Mitglieder fördert das Verständnis füreinander und erhöht die Arbeitsfähigkeit.

Die Team-Mitglieder erhalten Informationen zum Phänomen Burn-Out und der besonderen Rolle des Gesamtteams in der Burn-Out-Prävention. Sie lernen zudem, miteinander in Kontakt zu bleiben und Konflikte zu lösen, die durch das beginnende Ausbrennen einzelner KollegInnen entstehen. Ziel ist, die Arbeitsfähigkeit des Teams zu erhalten bzw. zu verbessern.

Dieses Angebot richtet sich an bereits bestehende Teams. Es kann zu Beginn der gemeinsamen Arbeit ebenso wie zu einem späteren Zeitpunkt der Teambildung eingesetzt werden.

Der Umfang richtet sich nach der Situation in der betreffenden Abteilung.

Seminare

Burn-Out-Prävention am Arbeitsplatz – Seminar für Führungskräfte

Führungskräfte sitzen oft gleichsam zwischen allen Stühlen. Einerseits stehen sie unter Erfolgsdruck, sollen vorzeigbare Ergebnisse erzielen und im Sinne des Unternehmens entscheiden. Andererseits tragen sie jedoch entsprechend der Fürsorgepflicht auch Verantwortung für die Gesundheit der MitarbeiterInnen. Zum dritten sind sie auch selbst nicht davor gefeit, auszubrennen. Im Gegenteil: bei Führungskräften geben sogar bis zu 50% an, an Erschöpfung durch den Beruf zu leiden.

Das Seminar geht auf die besondere Situation der Führungskräfte ein. Es informiert über Burn-Out und vorbeugende Arbeitsbedingungen. Zudem erarbeiten die TeilnehmerInnen gezielte Reaktionen gegenüber burn-out-gefährdeten MitarbeiterInnen und Prophylaxestrategien für die Führungskräfte selbst. Dadurch steigt ihre Kompetenz, sich selbst und ihre MitarbeiterInnen durch die vielfältigen Anforderungen des Arbeitsalltags zu führen.

Empfohlener Umfang: 3 Tage

Persönliche Burn-Out-Prophylaxe – Seminar für MitarbeiterInnen aller Arbeitsbereiche

Die Gefahr des Ausbrennens gibt es in allen Tätigkeitsbereichen. Ob ArbeiterIn oder Angestellte, Führungskraft oder MitarbeiterIn, Mann oder Frau – es kann alle treffen. Doch so weit muss es vielfach gar nicht kommen. Eine wirksame Prophylaxe beginnt bereits dann, wenn es einem gut geht.

In dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Einblick in das Phänomen Burn-Out und lernen Strategien kennen, um Motivation und Lebensfreude zu fördern. Auf diesem Hintergrund haben sie die Möglichkeit, ihr persönliches Vorbeugungs-Konzept zu erarbeiten. Sie erweitern so ihre Handlungsoptionen für ein Leben in Gelassenheit und innerer Stärke.

Empfohlener Umfang: 3 Tage

Moderation

Gemeinsame Schritte aus dem Burn-Out

Wenn einzelne MitarbeiterInnen ausbrennen und die KollegInnen deren Aufgaben übernehmen müssen, führt das schnell zu Konflikten im Team. Ständige Auseinandersetzungen machen die MitarbeiterInnen müde, sie arbeiten immer uneffektiver. Konflikte zählen gleichzeitig aber auch zu den Burn-Out-Ursachen und können so weiteres Ausbrennen bei anderen KollegInnen verstärken. Ein Teufelskreis.

Spätestens jetzt ist ein offenes Gespräch wichtig, um weiter gut miteinander arbeiten zu können.

Verantwortliche Führungskräfte sehen sich oft mit verschiedenen Rollen und Erwartungen konfrontiert. Diese machen es ihnen vielfach schwer, sachgerecht zu moderieren und zu vermitteln. Entlasten Sie sich und geben Sie die Moderation an eine außenstehende Person ab, damit Sie auch Ihre eigenen Anliegen optimal vertreten können! Gerne übernehmen wir für Sie die Aufgabe der inhaltlich neutralen und ergebnisorientierten Gesprächsleitung. So können sich alle Beteiligten auf die jeweiligen anstehenden Fragestellungen konzentrieren.

Der Umfang der Moderation richtet sich nach Ihren individuellen Anforderungen.

Über "Ethik konkret"

ETHIK befasst sich damit, was richtig und gut ist, und fragt, wie Leben gelingen kann.

KONKRET bedeutet anschaulich, greifbar, verdichtet und verständlich.

Bei "Ethik konkret" finden Sie Beratung, Seminare und Moderation zu ethischen Fragen. Dabei ist der Unternehmensname Programm: Es ist unser Anliegen, Ethik für Sie und mit Ihnen konkret zu machen.

Unser Unternehmen ist spezialisiert auf die Themenfelder Unternehmens-/Führungsethik, Ethik im Gesundheitswesen und Alltagsethik. Das Angebot richtet sich deshalb an Unternehmen, Einrichtungen im Gesundheitswesen und Privatpersonen.

Dr. Mechthild Herberhold,
Ethikberaterin, Unternehmensinhaberin

Jg. 1966, aufgewachsen in Kelheim und Regensburg.
Weitere Wohn- und Lebensorte: Würzburg, Hagen und Bamberg. Seit 2001 wohnhaft im Sauerland.

Examina und Berufstätigkeit als Krankenschwester,
Reiseverkehrskauffrau und Theologin.
Schwerpunktstudium Ethik (1990-2002).



Langjährige Erfahrung in den Bereichen Medizinethik/Bioethik (seit 1986), Alltagsethik (seit 1990) und Unternehmensethik (seit 1991). 2005 Gründung von "Ethik konkret". Zertifiziert als Ethikberaterin, als Koordinatorin sowie als Trainerin für Ethikberatung im Gesundheitswesen (AEM). Mitgliedschaften: Akademie für Ethik in der Medizin e.V.; Brancheninitiative Gesundheitswirtschaft Südwestfalen e.V.; Deutsche Gesellschaft für Ethikberatung im Gesundheitswesen e.V.; Deutsches Netzwerk Wirtschaftsethik (EBEN Deutschland) e.V.

Andreas Eltzner,
Office Manager

Jahrgang 1967

Studium der Theologie (Schwerpunkt Philosophie, Diplom 1995) und der Psychologie; Reiseverkehrskaufmann



Je nach Projektgröße arbeiten wir mit **weiteren UnternehmensberaterInnen bzw. EthikerInnen** zusammen. Sollte Ihre Fragestellung über das Spektrum von „Ethik konkret“ hinausgehen, ziehen wir kompetente KollegInnen aus benachbarten Fachgebieten hinzu oder empfehlen diese gerne weiter.

Ausgewählte Veröffentlichungen

- Herberhold, Mechthild: Handlungs-Spiel-Räume. Aus der Praxis einer Ethikberaterin, in: Erwachsenenbildung 61 (2015), Heft 1, 41.
- dies.: Rezension zu: Wolfgang Hammer; Peter Vogt: Gesund im Lehrberuf. Vermeidung und Bewältigung von Burn-out, Baltmannsweiler 2011, in: engagement. Zeitschrift für Erziehung und Schule, Heft 4/2011, 289-291.
- dies.: Normalzustand Erschöpfung? Burn-Out-Prophylaxe im Krankenhaus, in: Das Prinzhorn. Zeitung für Beschäftigte der Hans-Prinzhorn-Klinik, 13. Ausgabe, 1. Quartal 2008, 20-22.
- dies.: Burn-out-Prophylaxe – Die Kunst der Selbstsorge, in: PTA-Forum 12 (2006) 36f.

Medienecho

- Jacqueline Kappel; Angelina Dernovsek: Selbstmanagement - strukturierst Du schon oder verzweifelst Du noch?, in: Das Journal der Sommerakademie 2013 "Projekt Zukunft", Katholische Akademie "Die Wolfsburg"
- Elsner, Svenja; Kleinsimlinghaus, Lisa; d’Aiello, Philipp: "Mit Selbstmanagement gegen Burnout, in: Das Journal der Sommerakademie 2012 "Projekt Zukunft", Katholische Akademie "Die Wolfsburg".
- Reimann, Jennifer Maria; Kummer, Manuel; Targonski, Patrick: "Es gibt nur die Zeit JETZT": Selbstmanagement in komplexen Gesellschaftsstrukturen, in: Das Journal der Sommerakademie 2011 "Projekt Zukunft", Katholische Akademie "Die Wolfsburg".
- Nah am Leben. Ethik konkret, in: Aulonios mag. Kundenmagazin der Brancheninitiative Gesundheitswirtschaft Südwestfalen e.V., Ausgabe 4, März 2011 (Seite 2).
- Hackemann, Léonie; Snowley, Evelyn-Mary; Strittmatter, Katharina: „Finde heraus, was zu Dir passt.“, in: Das Journal der Sommerakademie 2010 "Projekt Zukunft", Katholische Akademie "Die Wolfsburg".
- Ina Hornemann: Montag, und die Woche nimmt kein Ende. Erschöpfungszustände kennt jeder – Viele Menschen leiden unter dem Burn-out-Syndrom, in: Westfälische Rundschau, 22.09.2007.

Referenzen

Wir bedanken uns für das Vertrauen unter anderem bei folgenden Unternehmen:

AOK Nordwest – BARMER Iserlohn – Brancheninitiative Gesundheitswirtschaft Südwestfalen e.V. – Die Wolfsburg, Katholische Akademie und Haus für Erwachsenenbildung und Soziale Bildung des Bistums Essen – Elisabeth-Krankenhaus Essen – Fachhochschule Südwestfalen, Fachbereich Elektrotechnik und Informationstechnik – Fortbildungsinstitut für Gesundheits- und Pflegeberufe, Dortmund – Gesellschaft zur Wirtschafts- und Strukturförderung im Märkischen Kreis mbH, Gründerinnen- und Unternehmerinnennetzwerk – GSS Gesundheits-Service Siegen gem. GmbH – Handwerkskammer Niederbayern-Oberpfalz – Katholische Hospitalgesellschaft Südwestfalen gGmbH – Katholische Kliniken im Märkischen Kreis gem. GmbH – Katholisches Bildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe gGmbH, Hagen – Katholisches Krankenhaus Hagen gem. GmbH – KIWI AG, Stuttgart – LANXESS Deutschland GmbH (Werk Dormagen) – Mobile Alten- und Krankenpflege Martina Keil, Hemer – Nordelbisches Frauenwerk – Schmallenbach-Haus, Fröndenberg – St. Marien-Hospital Hamm gGmbH – St. Marien-Krankenhaus Siegen gem. GmbH – St. Vinzenz Altena GmbH – Verein katholischer Altenhilfeeinrichtungen e.V.