

FINANCIAL TIMES
DEUTSCHLAND

Management + Karriere

Management

21.04.2008

Psychischer Druck im Büro steigt

Immer mehr Berufstätige leiden laut einer Studie unter psychischen Störungen. Als Gründe nennen Psychologen ein ganzes Bündel von Problemen - vor allem deutsche Manager müssen sich harsche Kritik gefallen lassen.

enable2start

Gründertagebücher - Die erste Runde



Das Portal der WirtschaftsWoche

wiwo.de

Unternehmer & Märkte

Politik

Erschöpfungssyndrom

Wie Burnout beginnt und wie Sie vorbeugen können

Daniel Rettig

13.10.2008 | Jetzt kommentieren! | ★★★★★ 3,6 (17)

Die Deutschen fühlen sich gestresst wie nie. Bei einigen endet das im Burnout. Wie Sie der Erschöpfung vorbeugen.

WirtschaftsBlatt

über 2008

ÖSTERREICH INTERNATIONAL BÖRSE MEINUNG

von Robert Prazak | 25.09.2008 | 21:33

Depression bleibt bei Managern ein Tabu

Leistungsdruck, Stress und Angst vor dem Versagen können bei Führungskräften Depressionen auslösen - diese Krankheit wird noch als Tabuthema gesehen, gehört aber fachlich richtig behandelt.

Zielgruppe:

- ◆ Führungskräfte mit Personalverantwortung von Kindergärten sowie Diakoniestationen

Ziele:

- ◆ Psychosoziale Belastungen – Erkennen und Vermeiden
– bei sich selbst und den Mitarbeitern
Gefahr von Arbeitsunfähigkeiten und Frühverrentung
- ◆ Grenzen für die Teamleitung – Professionelle Beratung und Hilfen

Inhalte:

- ◆ Definitionen - Indikatoren für psycho-soziale Fehlbelastungen
- ◆ Stress und Burn-Out: Ursachen und Prävention
- ◆ Gesund führen: Aufgaben, Möglichkeiten und Grenzen der Führungsarbeit, Beratungs- und Unterstützungsangebote

Methoden:

- ◆ Kurzvorträge, Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, Entspannungsübung

Tagungszeiten: 10:00 Uhr - 16:30 Uhr

Psychische Erkrankungen in Deutschland

- ◆ Massiver Anstieg der Krankheitstage infolge psychischer Erkrankungen (von 1995 bis 2008 um 80%)
- ◆ Etwa jeder 10. Krankheitstag ist psychisch bedingt
- ◆ Häufigste Ursache für Berufsunfähigkeit
- ◆ Jeder dritte Mensch erkrankt einmal in seinem Leben mit psychiatrischem Behandlungsbedarf
- ◆ Dauer eine Krankschreibung aufgrund Depression: ca. 50 Tage

- ◆ Arbeitsintensivierung
- ◆ „Entgrenzung der Arbeitswelten“
- ◆ Komplexitätssteigerung
- ◆ Verstärkung des Dienstleistungsgedankens
- ◆ Hohe Flexibilitäts-/Mobilitätsanforderungen
- ◆ Veränderungsdynamiken



Steigerung von Stress und Angstpotenzialen

Stress zeigt sich vielfältig



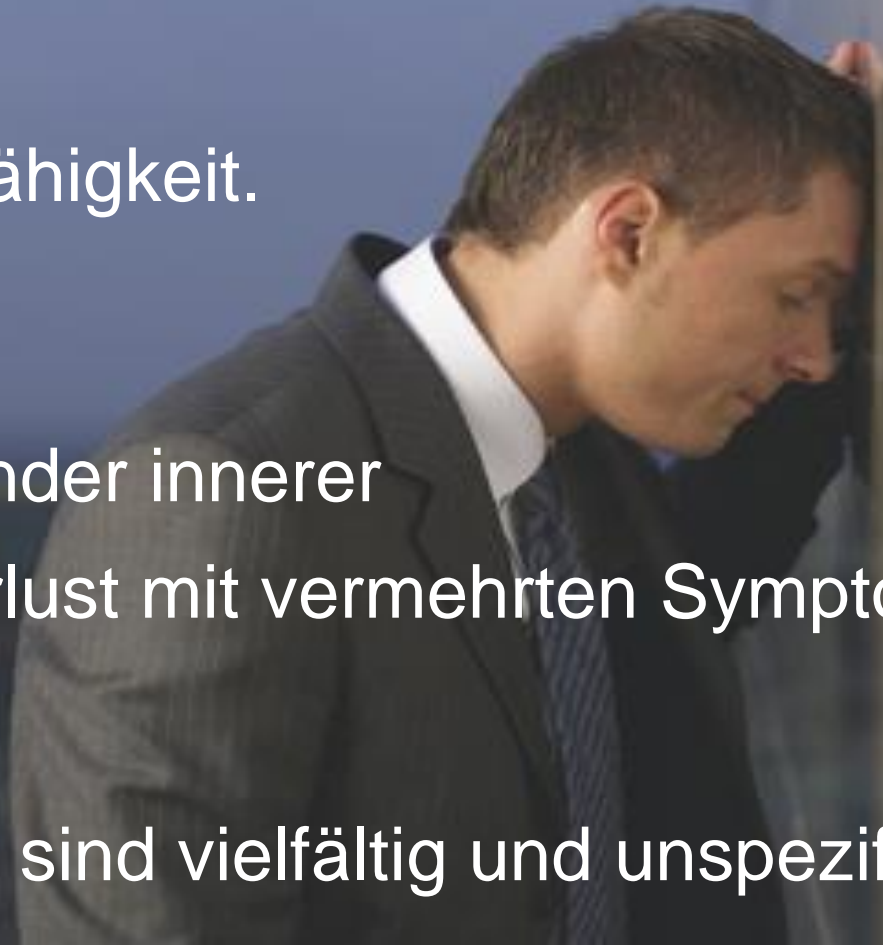
➤ Körper

➤ Gefühle

➤ Denken

➤ Verhalten

- ◆ Burnout = „ausgebrannt“;
Zustand totaler emotionaler Erschöpfung mit
reduzierter
Leistungsfähigkeit.
- ◆ Fortwährender innerer
Energieverlust mit vermehrten Symptomen.
- ◆ Symptome sind vielfältig und unspezifisch.



Gesundheitsförderndes Führen

1. Delegieren, Vertrauen schenken, Gestaltungsspielräume schaffen
2. Aufmerksamkeit und Enttabuisierung psycho-sozialer Belastungen
3. Maßnahmen zur Prävention / zum Abbau von Belastungen entwickeln
 - Verhalten (z.B. Seminare, Workshops, Einzelberatung, Supervision)
 - Verhältnisse (z.B. Aufgabenverteilung, Kommunikationsstrukturen)
4. Grundsätzliche Offenheit (jeder der kommt, wird angehört)
5. Fürsorgepflicht für psychisch stark belastete Mitarbeiter/innen wahrnehmen, aber auch Grenzen erkennen und Experten hinzuziehen
6. Möglichkeiten zur Reflektion der Führungsarbeit (z.B. Coaching, Workshops)

◆ Ca. 50 Berater/innen **an 31 Standorten**

◆ **Qualifiziert**

- systemische Beraterausbildung
- Sozialpädagogen, Psychologen u.ä.m.
- Einschlägige Zusatzqualifikationen (z.B. Meditation, Psychotherapie, Stressbewältigung, Suchtberatung, ...)



Vielen Dank!