

Montag, 20. Juni 2005

Die Zeit der Workaholics

(born out of burn –out)

Arbeit. Ausgebrannt, müde, lustlos - Burn out hat in der rauen Wirklichkeit das Zeug, zur neuen Volkskrankheit zu werden.

Das Problem liegt auf der Hand: In einer Leistungsgesellschaft wie der unseren fällt es schwer, Kraftlosigkeit zuzugeben. Angesichts der Arbeitsmarktsituation auf der einen und eines hohen Lebensstandards auf der anderen Seite ist es nahezu unmöglich, inne zu halten, sich eine Schwäche nicht nur bewusst zu machen, sondern auch Zeit zu investieren, um wieder stark zu werden. „In den letzten 3 Jahren haben sich die Stresssymptome bei den Menschen um 70 Prozent gesteigert. (Vor allem sind es auch) Meist sind es Führungskräfte, die akut burn-out-gefährdet sind, ein Ausfall bedeutet erheblichen wirtschaftlichen Schaden“, erklärt Mag. Norbert Krennmair, Wirtschaftspsychologe und Gründungsmitglied der Beratergruppe change2 in Wels. Einer seiner Arbeitsschwerpunkte ist Burn-out-Coaching.

Die Signale erkennen.

Immer mehr Firmen sehen dem Problem aber ins Auge und nehmen ihre Verantwortung den Mitarbeitern gegenüber wahr. „Bei einem Problem immer nur die Brennstäbe zu wechseln kann sich auf Dauer kein Unternehmen leisten“, bringt Szilard Zimanyi einen Vergleich. Er arbeitet als Leiter des Personal-Management-Service und des Informations- und Organisationsmanagements des E-Werk Wels in Sachen Burn-out-Coaching eng mit Krennmair zusammen. „Im Rahmen von Veränderungsprozessen, wie sie bei uns in den letzten Jahren in Gang gebracht wurden, ist es besonders wichtig, schleichende Überlastungen der Mitarbeiter rechtzeitig zu erkennen und zu stoppen“, so Zimanyi, der für seine Aktivitäten auch vom Vorstand des Unternehmens volle Unterstützung hat. Begonnen hat man im E-Werk Wels mit einem Führungskräfte-Coaching. „Als Personalentwickler muss man einfach über den Tellerrand hinausschauen und Signale erkennen“, so der engagierte Personalist. Er hat etwa die Tatsache, dass die Zeitausgleichs- und Urlaubsrückstellungen rasant im Ansteigen begriffen waren, als ein solches Signal erkannt: Im Rahmen der Umstrukturierungen hatten die neuen Business-Unit-Leiter ambitionierte Vorgaben zu erfüllen, die deutlich mehr Arbeitseinsatz zur Folge hatten. Damit blieb weder für das Familienleben noch für ein Auftanken der Batterien am Wochenende Zeit. Hätte man dem tatenlos zugesehen, dann wäre ein Ausbrennen der maßgeblichen Mitarbeiter die logische Folge gewesen. Heute sind die Coaching-Items jedenfalls fix im Unternehmen integriert und die Mitarbeiter aller Ebenen können davon Gebrauch machen. „Natürlich hat die Tatsache, dass sich die Geschäftsführung Gedanken über das Befinden der Belegschaft macht, auch eine sehr motivierende Wirkung gehabt“, freut sich der Personalist Zimanyi.

Die Haltung ändern.

„Die Anforderungen des globalen Marktes sind nun einmal hart – 30 Prozent mehr Leistung für das gleiche Geld“, beurteilt Norbert Krennmair generell die Lage. Was nicht heißt, dass man mit Aussteigen und Verweigern reagieren soll. Es gibt auch andere Möglichkeiten. „Mit den richtigen Methoden kann sich der Organismus innerhalb weniger Sekunden regenerieren und entspannen. Hier kann man sich also leicht selbst helfen“, so der Psychologe und Coach, der einige typische Warnzeichen für beginnendes Burn out nennt: Die Gefühlskultur verarmt, man spürt sich selbst nicht mehr und hat immer öfter das Gefühl, „daneben“ zu stehen. Auch fehlende innerliche Beteiligung und das nur mehr halbherzige Erledigen von Aufgaben sind erste Anzeichen, dass man ausgebrannt ist. „Es geht nicht darum, den Job zu verlassen, sondern seine Haltung zu ändern. Gelingen kann das, indem man sich die krankmachenden Prozesse bewusst macht, sie unterbricht und gemeinsam mit einem Coach eine neue Herangehensweise erarbeitet“, erklärt Krennmair, der nicht nur die Schnelllebigkeit, sondern auch das Wegbrechen jeglicher Sicherheit als großes, angstbehaftetes Thema bei seinen Klienten??? (ist o.K.) sieht. „Man kann nicht aus dem System entfliehen, man soll sich nur von Zeit zu Zeit entkoppeln und Selbstkultur pflegen“, rät er. In die gleiche Richtung argumentiert auch Szilard Zimanyi. „Die Arbeit soll Spaß machen und man muss auch Zeit haben, zu leben“.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair um 16:21