

# Burnout verhindern - Stressbewältigung lernen – Zeitmanagement optimieren

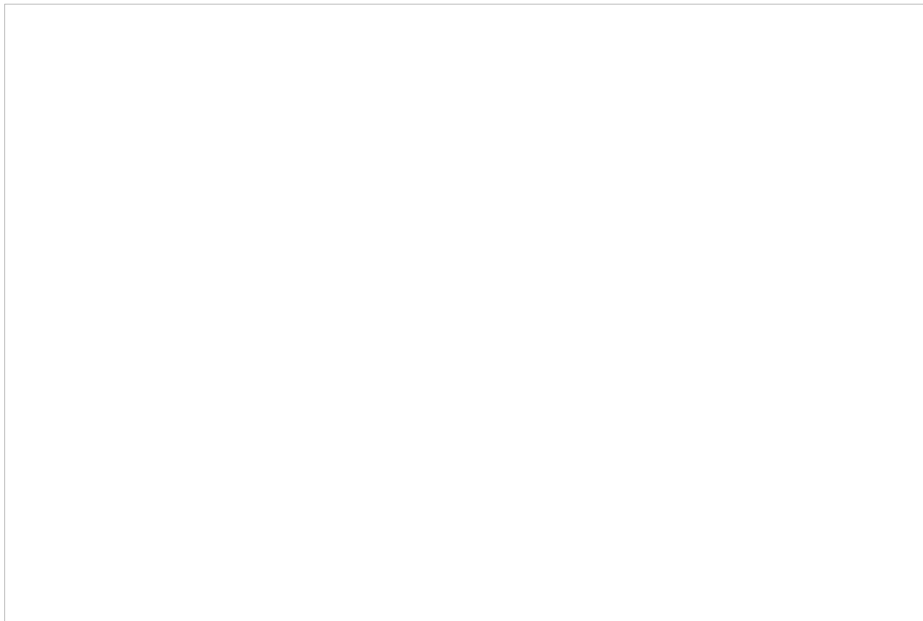
Burnout – kein Begriff hat die Arbeitswelt in den letzten Jahren mehr in Aufruhr versetzt. Die Erschöpfung am Arbeitsplatz, die zur Folge hat, dass Produktivität und Belastbarkeit auf ein Minimum reduziert ist. Darunter leiden sowohl das Unternehmen als auch der Betroffene. Deswegen gehört zu einem optimalen Gesundheitsmanagement für Ihre Mitarbeiter die Prävention und Bekämpfung gegen Burnout!

## Burnout bleibt auf dem Vormarsch!

Viele Studien haben sich mit dem vermeintlichen „Mode-Begriff“ auseinandergesetzt. Die Ergebnisse sind alarmierend:

- 20,8% der Arbeitnehmer klagen über Erschöpfung
- 20,1% der Arbeitnehmer können in ihrer Freizeit nicht abschalten
- 16% fühlen sich ausgebrannt und lustlos
- 13,2% haben Schwierigkeiten, Arbeit und Freizeit unter einen Hut zu bringen
- 11,3% klagen über Niedergeschlagenheit
- 1994 - 2012: Anstieg psychischer Erkrankungen um 120%(!)
- psychische Erkrankungen führen zu längsten Ausfallzeiten - 22,5 Tage pro Fall

(Quelle: Fehlzeitenreport 2012, Wissenschaftliches Institut der AOK)



folgende Punkte können ein Anzeichen für einen Burnout sein:

- ständige Bauch-,Kopf-,Rückenschmerzen o.ä.
- Schwindelgefühle, Tinnitus, Gedächtnisstörungen o.ä.
- plötzliche Hitzewallungen, Frösteln und/oder Schweißausbrüche
- plötzliches Herzrasen und/oder Atembeschwerden
- ständige Müdigkeit und/oder Trägheit
- Schlaflosigkeit bzw. Ruhelosigkeit
- Niedergeschlagenheit, Gefühl der inneren Leere, Interessensverluste und/oder Freudlosigkeit
- verminderte Leistungsfähigkeit, verzögerte Reaktion, Konzentrationsstörung, verwirrte Gedanken
- gereizte Stimmung und/oder Stimmungsschwankungen
- niedriges Selbstwertgefühl bzw. Selbstvertrauen
- Angst ohne speziellen Auslöser bzw. in bestimmten Situationen (z.B. Zusammenarbeit mit Kollegen)
- offensichtliche Gewichtsschwankungen
- vermehrte Einnahme von Suchtmitteln (Medikamente, Alkohol, etc.)

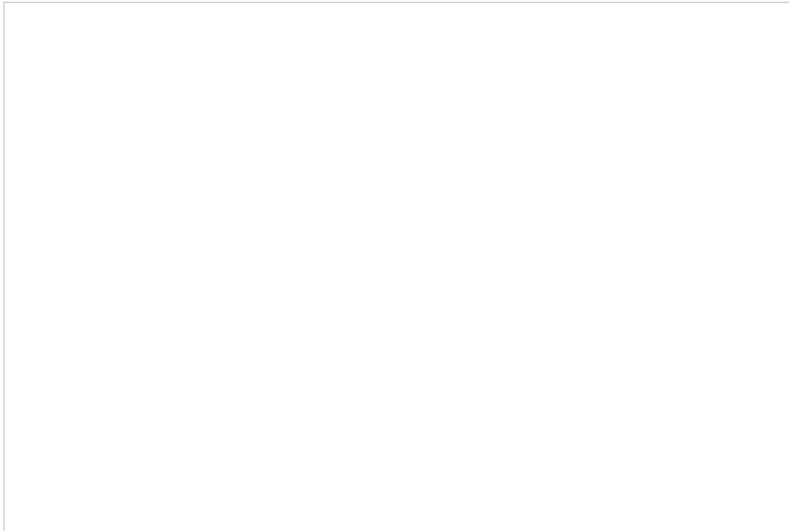
## Burnout - Symptome und Ursachen

Burnout kann prinzipiell in allen Berufen sowie auf allen Ebenen und in jedem Alter auftreten. Und es gibt meistens nicht den EINEN Auslöser zu EINEM Zeitpunkt. Es ist vielmehr ein Prozess – vergleichbar mit dem Fass, das letztlich ein kleiner Tropfen zum Überlaufen bringt. Diese Tropfen bestehen aus mehreren Faktoren, die in der Arbeitswelt von heute auf Ihre Beschäftigten niederprasseln.

Ständige Erreichbarkeit, Überstunden oder anhaltende Überforderung und Angst vor dem Versagen, um nur einige Dinge zu nennen, sind auf Dauer kräftezehrend. Ihr Angestellter ist psychischen und physischen Höchstleistungen ausgesetzt. Ausgleich oder Erholung

finden nicht statt und es ist wie im Hamsterrad – Ohne Ausweg eben! Warum aber macht der Betroffene zunächst immer weiter und fängt nicht an, einen Schritt kürzer zu treten, oder ein Gespräch mit dem Vorgesetzten zu suchen? Hier sind zusätzliche Multiplikatoren zu finden, welche den Druck verstärken. Angst vor Arbeitslosigkeit, eine unsichere Marktlage aber auch die Scham vor Kollegen und Vorgesetzten zu zeigen, dass man überfordert ist, sind nur einige Gründe, die ein Burnout verursachen.

Erkennen können Sie einen ausgebrannten Mitarbeiter nicht so einfach. Zunächst sind es innere Symptome, die der Betroffene fühlt. Emotionale Erschöpfung, physische Kraftlosigkeit und das Gefühl der Wirkungslosigkeit sind solche typischen Anzeichen. Erst ein ausgeprägter Zynismus und eine Distanziertheit gegenüber den beruflichen Aufgaben sind Impressionen, die durch Kollegen und Vorgesetzte wahrgenommen werden können. All diese Faktoren führen zu verminderter Leistungsfähigkeit – und darunter leiden die Betroffenen schwer, und auch Ihr Unternehmen. Kollegen müssen nacharbeiten, es kommt zu Verzögerungen im Arbeitsprozess, Fehltagen und Kosten. Erst dann zu handeln, ist schlicht zu spät.



## Burnout adé

### Leistungsstarke und stressresistente Mitarbeiter dank Impulsdialog

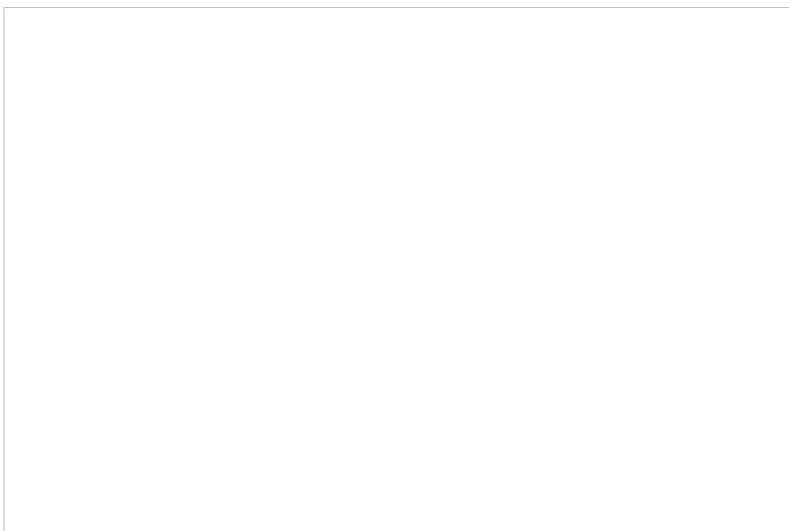
Erkennen lässt sich ein Burnout meistens erst, wenn es zu spät ist. Für das Erlernen adäquater Stressbewältigungsstrategien gibt es jetzt die Impulsdialog Lernplattform.

Mit der [Lernplattform von Impulsdialog](#) stärken Sie nicht nur die Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Produktivität Ihrer Mitarbeiter, sondern vermitteln auch Methoden für ein ideales Stressmanagement aller Ihrer Mitarbeiter - und reduzieren so die Gefahr eines Burnouts. Dies geschieht automatisiert über unsere [Onlineplattform](#), in denen Psychologen und Trainer monatliche Trainingsinhalte bereitstellen, die die Mitarbeiter dort abholen, wo sie aktuell stehen. Gemeinsam mit unseren Forschungspartnern begleiten wir seit 2012 namenhafte Unternehmen bei der Personalentwicklung - nur 2 Stunden Onlinetraining im Monat weisen hier bereits nachhaltige Lerneffekte auf. Wir schicken Ihnen monatlich einen Feedback-Report zu, in dem über 80 Leistungsdaten Ihrer Mitarbeiter erfasst und dokumentiert werden. Behalten Sie den Überblick über die Gesundheit, Motivation und Produktivität Ihrer Mitarbeiter und setzen Sie so die verborgenen Potenziale frei. Impulsdialog passt die wissenschaftlichen Onlinetrainings automatisch jeden Monat auf die Potenziale Ihrer Mitarbeiter an - Erleben Sie so die Entwicklungserfolge in den monatlichen Reports hautnah mit.

Mit gezieltem Feedback und fachlichen Verbesserungsvorschlägen von Impulsdialog optimieren Sie alle relevanten Unternehmensbereiche, setzen neue Mitarbeiterpotenziale frei und reduzieren somit Unternehmensausfälle.

Probieren Sie es aus, mit einem [unserer kostenfreien Testlogins](#) für Arbeitgeber. Melden Sie sich heute noch bei uns und überzeugen Sie sich selbst.

Die [Impulsdialog Lernplattform](#) - Prävention von Burnout und Optimierung des Stressmanagement.



## Ihre Vorteile mit ID-Business im Überblick

- Kompetenzvermittlung für Burnoutprävention und Stressbewältigung
- Stärkung der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter
- Erhöhung der Motivation und Unternehmens-Identifikation Ihrer Mitarbeiter
- Reduktion von Krankheitstagen aufgrund psychischer Probleme
- Gesundheitsprävention nach §20 des SGB V

### Fragen Sie jetzt an

Mitarbeiter-Check inkl. ausführlicher Auswertung anfordern?

Test-Login mit kostenfreien Weiterbildungsinhalte anfordern?

Weiterführende Informationen für Ihre Personalentwicklung anfordern?

Fragen Sie jetzt an!

