

Burnout: Ein Phantom oder Geißel der Zeit?

Das Staatssekretariat für Wirtschaft bezifferte bereits im Jahr 2004 den wirtschaftlichen Verlust infolge von Stress am Arbeitsplatz mit 4,2 Milliarden Franken. Rund 40 Prozent der Invalidisierungen haben psychische Gründe als Ursache. Wie geht man damit um?



→ VON TONI NADIG UND DANIEL IMHASLY

Das Stressniveau im täglichen Arbeitsleben nimmt deutlich zu. Gemäss einer Umfrage der Credit Suisse fühlen sich heute bereits zwölf Prozent der Arbeitenden gestresst und belastet. Trifft zum Beispiel ein Mitarbeiter mit enorm hohem Ehrgeiz auf eine Firma, die hohe Leistungserwartungen hat, kann dies zu einer explosiven Mischung führen, die unter Umständen zu einem Burnout ausarten kann. Ein überlasteter Mitarbeiter gerät so in eine für

ihn überfordernde Situation. Dabei betrifft es vor allem Menschen mit hohem Pflichtgefühl und Engagement.

Wie erkennt man nun aber als Vorgesetzter, Mitarbeiter oder Selbstständiger die ersten Anzeichen? Der Grad der Belastbarkeit ist ein sehr individueller und persönlicher Wert. Dieselbe objektive Belastung wird je nach Persönlichkeit als sehr erdrückend oder als herausfordernd wahrgenommen. Die Symptome einer Überlastung sind unterschiedlich und können

von Mensch zu Mensch variieren. Deswegen ist die Diagnose eines Burnouts auch sehr schwierig.

Jedes
diagnostizierte
Burnout kostet
ein bis zwei
Jahresgehälter

Grundsätzlich gilt, dass negative körperliche, emotionale und geistige Veränderungen häufig Warnsignale des Körpers sind, die auf ein drohendes Burnout hinweisen. Indikatoren sind beispielsweise eigenartige, nicht erklärbar Schmerzen oder Schwindelgefühle, Konzentrationsprobleme oder plötzliche Gefühle der Überforderung.

DAS RICHTIGE PENSUM

Welches Arbeitspensum ist sinnvoll und vernünftig? Die meisten Menschen sind langfristig gesehen in der Lage, 8 bis 10 Stunden sinnvoll zu arbeiten. Kurzfristig darf es zwar auch mal etwas mehr sein. Wer aber andauernd

über 12 Stunden pro Tag arbeitet, verlässt den grünen Bereich und kann im Laufe der Zeit krank werden. Auch Personen, die sich keine Erholung gönnen und folglich nicht in einem geeigneten Rhythmus arbeiten, sind besonders gefährdet. Ein angemessener Schlaf gehört zu den elementaren menschlichen Bedürfnissen. Wer regelmässig zu wenig schläft oder langfristig wegen Überlastung nicht richtig schlafen kann, ist ein potenzieller Burnout-Kandidat. Eine angemessene körperliche Aktivität als Ausgleich ist ebenso unabdingbar. Wer sich körperlich nicht fit hält, muss sich nicht überrascht zeigen, wenn er seine geistige und emotionale Belastbarkeit verliert.

ZUM ARZT GEHEN

Gleichzeitig darf man nicht vergessen, dass alle oben genannten Symptome auch organische Ursachen haben könnten. Immer wieder kommt es vor, dass Symptome fälschlich als «psychisch» deklariert werden. Andererseits ist es auch falsch, verbissen nach organischen Ursachen zu suchen, statt die psychischen Symptome

Firmenprofil → Stellenwerk AG

Die Personalberatung Stellenwerk AG wurde 2005 gegründet. Die zehn Mitarbeiter des Unternehmens verfügen über einen breiten beruflichen Background und sind in den Bereichen IT, Telekommunikation, Unternehmensberatung, Handel und Finanzen tätig. Das Dienstleistungsangebot umfasst: Contracting, Personalverleih und -vermittlung, Kaderselektion, Payrolling und Research. Ziel des Stellenwerk

ICT-Kompetenz-Centers ist es, auf die unterschiedlichsten Kundenbedürfnisse einzugehen und jeweils die passenden ICT-Spezialisten zur Verfügung zu stellen. Von den Mitarbeitern des Ressourcenpools erwartet die Stellenwerk AG berufliches Engagement, Qualitätsbewusstsein und ein langjähriges Erfahrungsspektrum aus heterogenen IT-Projektumgebungen.

www.stellenwerk.ch

→ Die Autoren



Dr. Toni Nadig, ist Verwaltungsrat der Stellenwerk AG. Er studierte an der Universität Fribourg Betriebspsychologie und promovierte 1985 in Neuropsychologie zum Dr.rer.soc. Toni Nadig verfügt über 20 Jahre Führungserfahrung im Bereich Personalführung und Personalbetreuung, in der Durchführung von Assessments und als Geschäftsführer. Er war Berater bei der Manpower Kaderkarriere, Leiter Human Resources am Konzernhauptszitz der Zürich-Gruppe und Geschäftsführer bei DBM Zürich. Seit März 2005 betreibt er seine eigene Outplacement-Firma.

**E-mail: nadig@
drnadig-consulting.ch**



Daniel Imhasly ist Leiter des ICT-Kompetenz-Centers der Stellenwerk AG. Zuvor war er sechs Jahre als Projektleiter Konfigurationsmanagement bei der Contraves AG beschäftigt, davor vier Jahre bei der Systor AG als Leiter Technik (Profit Center) für die Bereiche Engineering, Support, Helpdesk und Training tätig. Als Senior Consultant bei STGC&L / PricewaterhouseCoopers verantwortete er das Profit Center IT-Outsourcing. 1999 bis 2005 baute er bei der Swiss Jobs AG / Vedior (Schweiz) AG als Niederlassungsleiter erfolgreich das IT-Services Segment auf.

**E-mail: daniel.imhasly@
stellenwerk.ch**

als solche anzunehmen und die logischen Konsequenzen daraus zu ziehen. Da es manchmal schwierig ist, die Symptome eines Burnouts beispielsweise von einer akuten Depression zu unterscheiden, bedarf es einer Abklärung durch einen klinischen Psychologen, einen Arzt oder einen Psychiater.

WEGE DER PRÄVENTION

Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist eine regelmässige

Standortbestimmung essenziell: Fragen Sie sich, ob Ihnen das was Sie tun, gut tut, ob sich das eigene Leben in Balance befindet, ob Sie massvoll trinken und rauchen und ob Sie sich fit genug halten. Wer mehrere dieser Fragen negativ beantwortet, läuft Gefahr, mittelfristig krank zu werden oder sogar die Arbeitsfähigkeit zu verlieren.

In unsere Beratungspraxis kommen immer wieder Menschen, die sich mit einer akuten Überforderung konfrontiert sehen und

alleine keinen Ausweg finden. Um der Überlastung zu entkommen, müssen sie ihren Lebensstil entsprechend anpassen. Wer den Weg aus einer akuten Überforderung findet, bleibt meist gesund und leistungsfähig. Wer hingegen einmal seine Arbeitsfähigkeit verloren hat, braucht oft mehrere Monate, um sich vollständig erholen zu können und den Anschluss wieder zu finden. Niemand fällt von heute auf morgen ins Burnout, dieser Prozess vollzieht sich über Monate hinweg. Es braucht deshalb auch mehrere Monate, um sich wieder zu erholen. Aus diesen Gründen kann man davon ausgehen, dass jedes diagnostizierte Burnout ein bis zwei Jahresgehälter kostet.

WARNSIGNALE BEACHTEN

Mitarbeiter und Selbstständige sollten sich dieser Faktoren und Konsequenzen bewusst werden und regelmässig prüfen, ob sie sich angemessen belasten und adäquat gefordert werden. Vorgesetzte sollten erkennen, wenn sie ihre Mitarbeitenden überfordern. Denn Sie riskieren, dass der Burnout-Betroffene einige Monate nicht mehr optimal arbeiten kann oder gar auf unbestimmte Zeit ausfällt. Eine Rechnung, die nie aufgeht. Hat man gelernt, auf seine Körpersignale zu achten, kann man seinen Lebensstil der Situation anpassen und damit verhindern, krank zu werden. Die Mitarbeiter stehen dabei genauso in der Verantwortung wie der Arbeitgeber. ←

VIW-AGENDA

After Six: Zürich

➤ **11. NOVEMBER 2008**
Quality Management bei Credit Suisse

Die After-Six-Anlässe finden laufend statt. Für den nächsten Event, Quality Management in der Credit-Suisse-IT vom 11. 11. 2008 in Zürich, sind noch Plätze frei! Spontan Entschlossene melden sich über: www.viw.ch oder via Mail an: info@viw.ch.

IFA Alumni & VIW

➤ **27. NOVEMBER 2008**
18 bis 19 Uhr: IFA, Hohlstrasse 550, 8048 Zürich

Der VIW offeriert allen Alumni von IFA die Mitgliedschaft. Sie berechtigt neben anderen Vergünstigungen zur Teilnahme an den «After-Six-Treffen» und umfasst ein Gratis-Abo der Zeitschrift Computerworld. Für IFA Alumni ist die Mitgliedschaft im ersten Jahr gratis. Der VIW engagiert sich besonders für die Aus- und Weiterbildung der Wirtschaftsinformatik und zählt 2000 Mitglieder. Zusammen mit der IFA Alumni bildet der VIW den grössten ICT-Fachverband der Schweiz. Am 27.11.2008 stellt sich der VIW den Alumni von IFA vor und lädt anschliessend zum Apéro. Interessiert? Anmelden bei leyla.koemuercue@ifa.ch oder info@viw.ch

IMPRESSUM

Das offizielle Publikationsorgan des VIW

HERAUSGEBER
VIW – Verband der Wirtschaftsinformatik

VIW-GESCHÄFTSSTELLE
Gibel 2, 5037 Muhen
Tel. 031 311 99 88

info@viw.ch, www.viw.ch

ERSCHEINUNGSWEISE
Monatlich



Das Team der Personalberatung Stellenwerk AG berät auch in schwierigen Situationen