

## REGIONALGRUPPE MITTE

**BURNOUT – VORBEUGEN DURCH WORK-LIFE-BALANCE**

Am 26. Oktober 2011 fand das erste Fachseminar im Bereich der Regionalgruppe Mitte statt. Dieses Angebot stieß auf reges Interesse bei Führungskräften, die einerseits einem möglicherweise akuten Burn-Out vorbeugen wollen, sowie andererseits durch gezielte Work-Life-Balance langfristige Gesunderhaltung, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit suchen.

Burnout bezeichnet eine besonders ausgeprägte berufliche und/oder familiäre Erschöpfung. Der in den 1970er Jahren eingeführte Begriff beschreibt eine Reihe körperlicher und psychischer Symptome des Sich-ausgebrannt-Fühlens. Schätzungsweise 20% aller Berufstätigen sind betroffen oder gefährdet, bei manchen Berufsgruppen gehen Schätzungen von bis zu 50% aus. Rechtzeitiges Erkennen bietet die große Chance, ein Burnout zu vermeiden.

Der Referent Dipl.-Ing. Bernhard Fenn, selbst Prokurist und im Top-Management in der Energieversorgungsbranche tätig, stellte neben theoretischen Grundlagen auch ganz praktische Werkzeuge vor, die im Umgang mit sich selbst und anderen hilfreich sind, um mit schwierigen Situationen gelassen umzugehen, Glück und Zufriedenheit zu finden sowie auf Dauer gesund zu bleiben. Bernhard Fenn engagiert sich nebenberuflich als Mentor und persönlicher Coach für Nachwuchskräfte und hat außerdem gemeinsam mit der Psychotherapeutin Frau Prof. Dr. Claudia Christ das Buch „Der Glücksweg“ verfasst (erschienen als Ratgeber im Ariston Verlag).

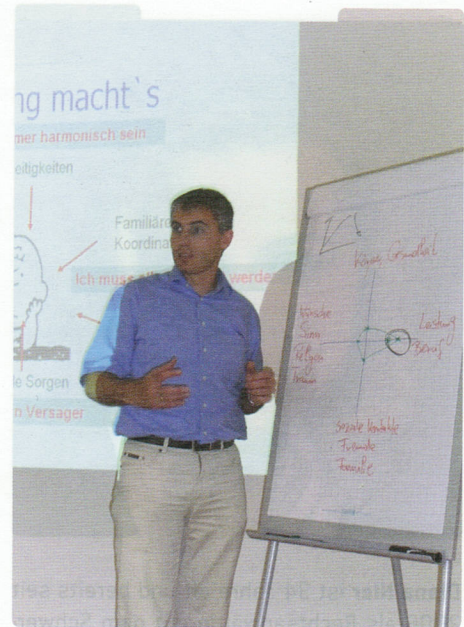
Der Alltag wird von vielen Menschen als zunehmend belastender empfunden. Dabei können gerade Führungskräfte auf Dauer nur dann erfolgreich sein, wenn sie trotz äußeren Drucks ausgeglichen und leistungsfähig bleiben. Jede Führungskraft muss ihren persönlichen Weg finden, mit der hohen Arbeitsbelastung positiv umzugehen und dies nicht als Ausnahmezustand zu empfinden. Dabei ist es wichtig, eigene Ressourcen zu kennen und zu nutzen, klare Prioritäten zu setzen und schwierige Situationen positiv umdenken zu können. Jeder sollte für einen zufriedenen Lebensweg, oder wie es Herr Fenn nannte „Glücksweg“, langfristige Ziele verfolgen. Um diese Ziele erreichen zu können, müssen neben dem persönlichen Ausgangspunkt auch die möglichen Wege geklärt werden. Über gezieltes

Selbstmanagement ist es möglich, einen persönlichen Aktionsplan auszuarbeiten, um dauerhaft mit der Arbeitsbelastung gut umzugehen.

Nach einem Einstieg in das Thema, bei dem neben der Standortbestimmung der Teilnehmer auch die möglichen Symptome und deren Wahrnehmung im Fokus standen, wurden verschiedene Werkzeuge zur Prävention vermittelt, die auch in kleinen praktischen Übungen direkt ausprobiert wurden. Die Themenschwerpunkte waren dabei:

- Umgang mit Neuerungen und Belastungen
- Berufs- und Lebensqualität in Einklang bringen
- Burnout vorbeugen durch Work-Life-Balance

Neben der Bedeutung dieses Themas für jeden ganz individuell ist es inzwischen ein bedeutendes Thema unserer Gesellschaft geworden. Die Zahl der Arbeitnehmer, die wegen psychischer Erkrankungen zu Frührentnern werden, ist auch im vergangenen Jahr weiter gewachsen: 2010 schieden bun-



Bernhard Fenn stellte Konzepte vor, auch in schwierigen Situationen auf Dauer gesund zu bleiben.

desweit fast 71.000 Männer und Frauen aufgrund von psychischen Erkrankungen vorzeitig aus dem Arbeitsleben aus. Zugleich werden die Betroffenen immer jünger. —