

Stressbewältigung und Burnout-Prävention

Von Pyramiden, Umwelten und dem „guten Überleben“

Die Anforderungen an MitarbeiterInnen in modernen Hochleistungsunternehmen sind größer geworden. Erfolgsdruck, Zeitknappheit und Stress steigen. Die Ursachen sind ebenso wie die möglichen Entlastungsstrategien auf den unterschiedlichen Ebenen der „Unternehmenspyramide“ wie den relevanten „Umweltfaktoren“ zu suchen.



Skizze: Pyramide der Stress- und Burnout-Einfluss-Faktoren

Vom Ideal...

Pyramiden werden zwar von der Basis aufgebaut, Veränderungen und „Umbauten“ gehen aber „top down“ am einfachsten.

Die **Firmenleitung** verteilt die Verantwortungsbereiche, Aufgaben und Ressourcen so geschickt, dass auch an der Peripherie noch ausreichend Energien und Spielräume zur Verfügung stehen...

Die **Personalverantwortlichen** unterstützen die Mitarbeiter durch umsichtige Planung, Bereitstellung von Bildungsangeboten und Coachings...

Das **mittlere Management** ist nah an den Bedürfnissen der „kostbaren“ Mitarbeiter, überlegt organisatorische Verbesserungen und zeigt einen vorbildlichen Führungsstil, auch in stressigen Zeiten...

Der **Betriebsrat** hat die Hand „am Puls“ von Mitarbeitern und Firmenleitung und schlägt organisatorische wie individuelle Entlastungs-Programme vor...

Die **MitarbeiterInnen** können ihre ganzen Energien auf ihre Arbeitsaufgaben konzentrieren und das in einem kollegialen Arbeitsklima, die Identifikation mit dem Unternehmen ist stark...

Und die Realität?

Die Unternehmensrealität hält da selten mit, von den Bedingungen der (etwa wirtschaftlichen oder politischen) Umwelten, die vom Einzelnen nur sehr mittelbar beeinflussbar ist, ganz zu schweigen. Daher sind für das „gute Überleben“ spezifische **Unterstützungs-Programme** vonnöten, die

1. möglichst alle Betroffenen einbeziehen (top & down)
2. unmittelbare Entlastung („Feuerwehrtechniken“) spürbar werden lassen und
3. auf Langfrist-Prävention (Ursachen-Forschung & Neupositionierung) setzt.

Dazu braucht es Gelegenheit und –von Zeit zu Zeit- ein Timeout.

Mehr im Präventions-Workshop „Take care!“ oder auf www.wendler-coaching.at