

Burnout ist kein Schicksal

Tipps zur Vorbeugung

Ein Burnout ist nicht einfach eine private Angelegenheit, deshalb soll die Prävention auf verschiedenen Ebenen stattfinden: auf der individuellen Ebene, im persönlichen Umfeld und auf der betrieblichen Ebene.

Tipps zur Vorbeugung für sich selber

- **Aufmerksam** sein – auf die Burnout - Symptome achten.
- **Prioritäten setzen: Was ist mir wirklich wichtig** im Leben? Was bedeutet für mich persönlicher Erfolg - die Arbeit, der Partner/die Partnerin, die Kinder?
- **Konsequent für sich selber sorgen:** Gezielt Zeit für sich planen, während der Arbeit ein kurzes "Timeout" (Entspannungspause) einbauen, Ausgleich durch körperliche Betätigung, Entspannung, Hobbys etc., Freizeit zur Erholung und zum Ausgleich nutzen.
- **Einstellungen (Perfektionismus, Harmoniebedürfnis) überprüfen:**
 - realistische Einstellung zum Beruf, zur Partnerschaft, zur Familie einnehmen
 - überhöhte Ansprüche an den Beruf, an die Partnerschaft, an die Familie zurückweisen
 - sich in **Gelassenheit** üben.
- **Eigenes Rollenverständnis klären** (Frauen-, Männerrolle; Mutter-, Vaterrolle): Unterstützen diese Vorstellungen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf?
- **Know-how** für den Beruf erhalten: Gezielt Weiterbildungen besuchen.
- **Know-how** im Umgang mit Belastungen verbessern: Stressmanagement, Konfliktmanagement, etc.

Tipps zur Vorbeugung in der Partnerschaft / im Freundeskreis

- Tragen Sie die **gemeinsame Zeit** mit Ihrer Familie, dem Partner oder der Partnerin in ihrer Agenda ein, mit der gleichen Priorität wie die beruflichen Termine.
- In Familienbetrieben sind **Arbeits- und Familienwelt** eng miteinander verknüpft. Überprüfen sie regelmässig, ob die Aufgabenteilung, Entscheidungskompetenzen noch den Bedürfnissen entsprechen.
- Bei schwierigen Situationen in der Familie oder Partnerschaft rechtzeitig **Hilfe und Beratung** von entsprechenden Fachstellen in Anspruch nehmen.
- Soziale Unterstützung ist wichtig, darum **Kontakte pflegen**. Gezielt Zeit für die Familie, Partnerschaft, Freunde einsetzen. Erfahrungsaustausch auch unter Männern/Vätern pflegen.

Tipps zur Vorbeugung im Unternehmen

- Den Mitarbeitenden **alternative Modelle zur Arbeitsorganisation und Arbeitszeitgestaltung** (Teilzeitarbeit, flexible Arbeitszeit) ermöglichen. Familienfreundliche Arbeitsbedingungen wirken stabilisierend.
- Mit den Mitarbeitenden **klare und erreichbare Zielvereinbarungen** treffen, erwartete Leistungen klären und regelmässig Feedback geben.
- Gezielte Weiterbildungen, Veränderungen / **Erweiterung der Aufgaben und des Handlungsspielraumes** unterstützen.
- **Zusammengehörigkeitsgefühl** anstreben: **Wir-Gefühl** anstelle von Einzelkämpfertum, ein gutes Teamklima entwickeln und pflegen.
- **Sinn** vermitteln: Wer der täglichen Arbeit einen Sinn abgewinnen kann, wird sich persönlich für das Unternehmen engagieren und ist in der Lage, wenn nötig zusätzliche Belastungen zu meistern.
- **Kommunikation pflegen: Man kann gar nicht zuviel kommunizieren;** dies gilt im Alltag ganz allgemein und besonders in Veränderungssituationen.
- **Konflikte austragen** - eine **konstruktive Streitkultur** wird zum Erfolgsfaktor: Spannungsfelder frühzeitig orten und Konflikte nicht verdrängen, sondern auf den Tisch bringen und konstruktiv austragen.