

# Gympass

Balance finden und Burnout besiegen

## WAS IST BURNOUT?

Laut der [Weltgesundheitsorganisation \(WHO\)](#) ist Burnout ein mit chronischem Stress im Arbeitsumfeld zusammenhängendes Syndrom. Mit anderen Worten, es tritt auf, wenn jemand an die Grenze seiner psychischen, emotionalen und physischen Kräfte kommt. Vielleicht sind wir uns der realen Bedeutung des Begriffs nicht bewusst, doch viele von uns beginnen, dessen Auswirkungen als Ergebnis der jüngsten Veränderungen und Ungewissheiten in unserem beruflichen und im Privatleben wahrzunehmen.



### WIE HÄUFIG IST BURNOUT?

- **96%** der Arbeitnehmer geben an, Burnout im Beruf erlebt zu haben
- **48%** von ihnen zeigen bisweilen Syndrome
- **21%** sehr häufig
- **20%** selten
- **7%** immer
- **4%** nie

### WER LEIDET UNTER BURNOUT?

Nach Geschlecht und Altersgruppe

- **34%** der Frauen
- **27%** der Männer
- **86%** der Millennials
- **76%** der älteren bzw. erfahrenere Mitarbeiter

### WIE WIRKT SICH BURNOUT AUF DAS UNTERNEHMEN AUS?

Mitarbeiter, die angeben häufig oder immer unter Burnout zu leiden, haben:

- eine **63%** höhere Wahrscheinlichkeit, dass sie sich krank melden
- eine **23%** höhere Wahrscheinlichkeit eine Notaufnahme aufsuchen zu müssen
- eine **2.6-mal** höhere Wahrscheinlichkeit, dass sie aktiv eine neue Arbeit suchen

Es sind nicht nur vereinzelte Fehltage oder das Gefühl nicht dazu zu gehören; Menschen, die Burnout-Symptome zeigen, erleben kurz- und langfristig negativen Auswirkungen, die verschiedene Aspekte ihres Lebens beeinflussen, sowohl im Privatleben als auch im Beruf.

## Zu Beginn können auftreten

- Beeinträchtigungen der Produktivität
- Geringe Leistung
- Mangelnde Arbeitsbereitschaft
- Fehlendes Engagement
- Geringe berufliche Erfüllung

## Doch daraus entwickeln sich oft

- Herzkrankheiten
- Übergewicht
- Depression
- Angstgefühl
- Schlaflosigkeit



## DIE HÄUFIGSTEN BURNOUT SYMPTOME

1.

### Physische und psychische Erschöpfung

Den täglichen Aktivitäten und Verantwortlichkeiten nachzugehen scheint nutzlos zu sein; es mangelt an Motivation, um sein Bestes zu leisten.

2.

### Zynismus und Apathie

Alles und alle um einen herum beginnen auf die Nerven zu gehen; man wird nervös und wütend ohne einen offensichtlichen Grund.

3.

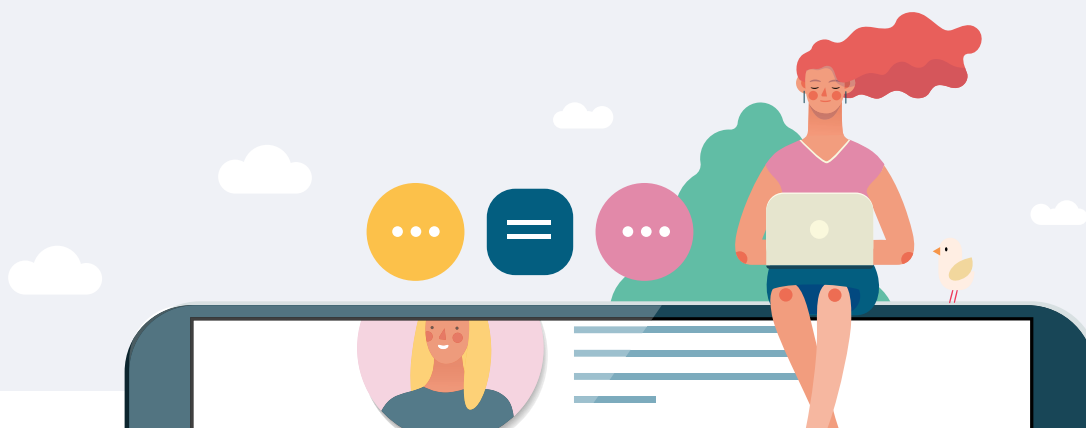
### Mangel an Pausen und Erholungsphasen

Das Fehlen klarer Grenzen kann zu dem Gefühl führen, dass es zu viele Aufgaben und Verantwortlichkeiten gibt, um diese in kurzer Zeit erledigen zu können.

4.

### Gefühl der Ineffizienz

Die Erwartungen scheinen sehr hoch zu sein und es gibt eine verzerrte Wahrnehmung der Ziele, was zu einer immensen Verringerung des Selbstwertgefühls führt, wenn diese Ziele nicht erreicht werden.



# PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON BURNOUT



## Fördern Sie die Work-Life-Balance

Die Mitarbeiter zu motivieren Pausen einzuplanen, ihr Privatleben nicht zu vernachlässigen und sich des Übermaßes an Arbeit bewusst zu werden, ist von grundlegender Bedeutung. Bestärken Sie Ihre Mitarbeiter darin, im Laufe des Tages Pausen für Entspannung, Essen oder auch für andere (Gruppen-)Aktivitäten einzuplanen.



## Empfehlen Sie professionelle Hilfe

Lösungen wie persönliche oder Online-Gesprächstherapie und Meditationskurse sind weit verbreitet und wirksam: Gympass Wellness bietet dafür eine Vielzahl an Möglichkeiten für verschiedene Zielgruppen. Erstellen Sie eine Liste mit Empfehlungen und sprechen Sie das Thema offen an.



## Motivieren Sie zu mehr Bewegung

Gesundheits- und Trainingsprogramme wie Gympass haben ein vielseitiges Kursangebot für alle Anforderungen und Fitnesslevel. Betonen Sie, wie wichtig es ist, aktiv zu sein und sich gesund zu ernähren, und stärken Sie das Gesundheitsbewusstsein in Ihrem Unternehmen.



Gympass Partner werden.

Kontaktieren Sie uns,

indem Sie **HIER** klicken.

## Quellen:

[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/)

<https://www.compsych.com/press-room/press-article?nodid=25ad2fe5-b378-43fd-a619-4d81f540081b>

[https://www.huffpostbrasil.com/entry/american-workplace-broken-stress\\_n\\_566b3152e4b011b83a6b42bd?ri18n=true](https://www.huffpostbrasil.com/entry/american-workplace-broken-stress_n_566b3152e4b011b83a6b42bd?ri18n=true)

<https://www.usatoday.com/story/news/nation/2012/10/23/stress-burnout-employees/1651897/>

<http://press.careerbuilder.com/2017-05-23-Do-American-Workers-Need-a-Vacation-New-CareerBuilder-Data-Shows-Majority-Are-Burned-Out-at-Work-While-Some-Are-Highly-Stressed-or-Both>