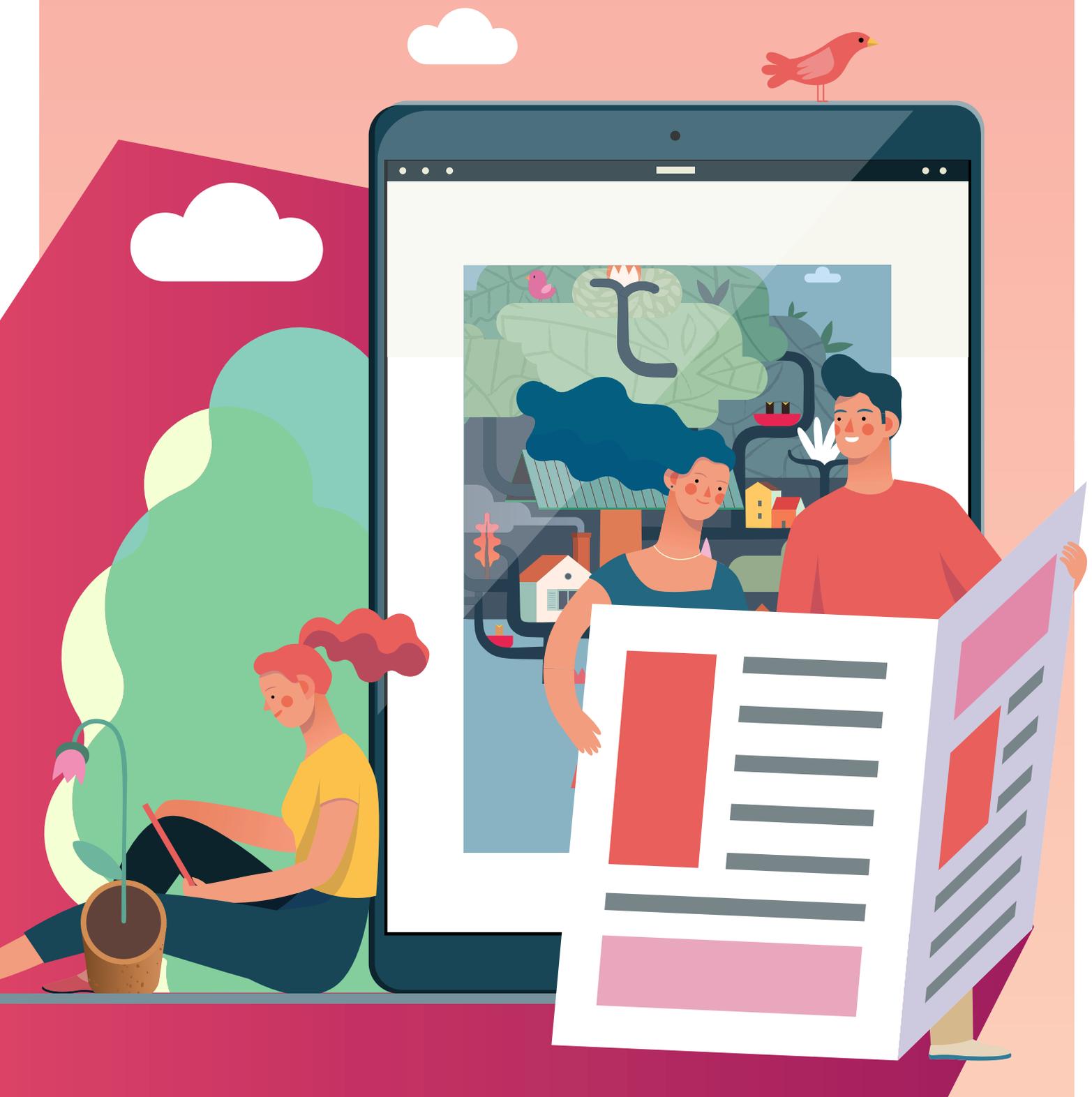


Gympass

**Burnout am Arbeitsplatz
mit Empathie begegnen**



Zusammenfassung

Alles, was Sie wissen müssen, um Ihr Arbeitsumfeld gesünder zu gestalten

- 1. Was ist Burnout und wie erkennt man die Symptome**
- 2. Der Unterschied zwischen Burnout und Stress**
- 3. Wie sich Burnout auf Ihr Unternehmen auswirkt**
- 4. Tipps zum Umgang mit Burnout am Arbeitsplatz**
- 5. Gympass Partner werden**

1.

Was ist Burnout und wie erkennt man die Symptome

Burnout wird beschrieben als ein Zustand emotionaler, physischer und psychischer Erschöpfung, die durch lange andauernden, extremen Stress verursacht wird. Die ersten Symptome treten auf, wenn sich jemand überfordert, emotional ausgelaugt und unfähig fühlt, seinen Aufgaben und Verpflichtungen nachzukommen. Werden diese Anzeichen unterschätzt, machen sich Apathie, Verdrängung und mangelnde Motivation breit. Die negativen Auswirkungen von fortwährendem Stress übertragen sich auf sämtliche Lebensbereiche – Arbeit, Familie und Beziehungen und führen so zu physischer und psychischer Erschöpfung.

Die jüngsten durch COVID-19 hervorgerufenen Einschränkungen und Veränderungen unseres Lebens haben dazu geführt, dass über 69% der amerikanischen Erwerbstätigen Burnout-Symptome aufzeigen während sie im Home Office arbeiten. Eine Kombination verschiedener Faktoren, wie z.B. weniger Freizeit, Verlust von sozialer Interaktion sowie Mangel an Transparenz bezüglich der erwarteten Arbeitsergebnisse, machen das Thema Burnout-Bekämpfung zu einer absoluten Priorität.



2. Der Unterschied zwischen Burnout und Stress

Stress tritt zwar in ganz bestimmten Situationen auf, aber wenn jemand immer wieder mit der gleichen belastenden Herausforderung konfrontiert wird, zeigt sich Burnout üblicherweise als Folge davon. Aus diesem Grund handelt es sich nicht um ein und dasselbe: gestresste Menschen können sich immer noch vorstellen, dass es ihnen besser geht, wenn sie alles unter Kontrolle haben. Wer ausgebrannt ist, der hingegen fühlt sich leer und geistig erschöpft, ohne Hoffnung auf eine positive Veränderung der Situation. Und während es verhältnismäßig leicht ist wahrzunehmen, dass man unter starkem Stress steht, ist es nicht so leicht zu erkennen, wann es sich um Burnout handelt.



Wir sind gestresst, wenn...	Es handelt sich um Burnout, wenn...
Unser Energieniveau niedrig ist	Es an Motivation und Hoffnung mangelt
Wir innerlich unruhig und hyperaktiv sind	Wir mit Gleichgültigkeit und Zynismus agieren
Wir uns überlastet fühlen	Wir uns entfremdet fühlen
Wir unverhältnismäßig reagieren	Wir uns abgestumpft fühlen
Wir erste physische Anzeichen zeigen	Wir erste emotionale Anzeichen zeigen

3. Wie sich Burnout auf Ihr Unternehmen auswirkt

Statistiken zeigen, dass Burnout bei Mitarbeitern keine persönliches, sondern ein betriebliches Problem ist, das sämtliche Bereiche eines Unternehmens betrifft. Laut dem Harvard Business Review Magazin entstehen durch Burnout am Arbeitsplatz Gesundheitsausgaben in der Höhe von schätzungsweise US\$ 125 Mrd. bis US\$ 190 Mrd. pro Jahr. Abgesehen von diesen negativen Auswirkungen für Unternehmen, kann Burnout Herz- und Magen-Darm-Krankheiten verursachen und psychische Probleme wie innere Unruhe, Angst und Depression verschlimmern. All dies zusammen führt zu den folgenden Problemen:

Verlust an Arbeitsqualität

Burnout führt nicht nur zu einer Verringerung der Produktivität des Mitarbeiters, sondern verursacht auch einen Mangel an Organisation. Die Qualität der Arbeit wird direkt beeinträchtigt, was meist auf subtile Art und Weise zum Ausdruck kommt: Termine und Besprechungen werden versäumt, eine wichtige Rückantwort wird vergessen oder Aufgaben werden falsch verstanden. Eine weitere übliche Folgeerscheinung ist der Verlust an Kreativität. Die Menschen erfüllen Funktionen einfach deshalb, weil sie dazu gezwungen sind, und nicht weil sie es wollen. Des Weiteren blockiert fortwährender Stress den Kopf für neue Gedanken und das zeigt sich auch nach Außen.

Mitarbeiter schieben ihre Aufgaben hinaus

Weniger attraktive Aufgaben werden aufgeschoben, während andere, die mehr Spaß machen, zur Priorität werden. Doch Mitarbeiter, die an Burnout leiden, finden bei keiner der Optionen Freude. Aufgaben, die gewöhnlich geschätzt und mit Begeisterung vollbracht werden, werden langweilig und ermüdend und mit Verzögerung ausgeführt, was dem Unternehmen Kosten verursachen kann. Darüber hinaus kann es dazu kommen, dass der betroffene Mitarbeiter seiner Arbeit gänzlich fernbleibt.



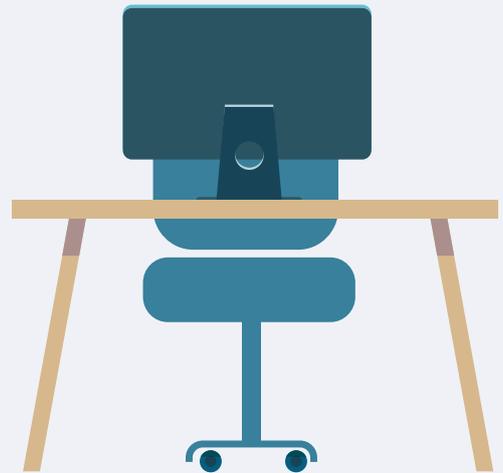
Zwischenmenschliche Probleme im Team

Wenn man mit anderen zusammenarbeitet und denselben Raum teilt, können zwischenmenschliche Probleme als Folge von Burnout auftreten. Da im Moment ein großer Teil der Belegschaft zu Hause arbeitet, lässt sich dies noch schwieriger erkennen. In der Tat kann die Arbeit im Home Office für diejenigen, die an Burnout leiden, die Dinge noch komplizierter machen, sei es aufgrund mangelnder Kommunikation oder infolge der geringen Zeit für sich selbst und für die Familie. Im betrieblichen Zusammenhang müssen die Gefühle der anderen berücksichtigt werden. Andernfalls können die zwischenmenschlichen Beziehungen in einem Team beeinträchtigt werden, was zu einer Verringerung der Qualität und der Produktivität führt.



Mitarbeiter werden häufiger krank

Wie oben dargestellt kann Burnout zu mehr Fehltagen führen. Mitarbeiter sind dann eher geneigt, sich krank zu melden oder einfach nicht zu erscheinen. Die Apathie, fehlendes Interesse und Engagement weisen ebenfalls auf eine psychische Erschöpfung hin, die sich auch auf das gesamte Unternehmen auswirkt.



Umsätze sind direkt betroffen

Die Verringerung der Arbeitsqualität und das mangelnde Engagement sind deutliche Anzeichen von Burnout. Es liegt folglich auf der Hand, dass es für alle unweigerlich negative Folgen mit sich bringt, wenn sich ein ganzes Team gestresst oder von seinen Funktionen und Verantwortlichkeiten entfremdet fühlt. Gesunde Personen haben eine höhere Lebensqualität und liefern selbstverständlich bessere Ergebnisse.



4. Tipps zum Umgang mit Burnout am Arbeitsplatz

Es ist nicht einfach, Stresssituationen zu vermeiden, doch es ist möglich, Burnout vorzubeugen. Das Problem zu verstehen und zu wissen, wie angemessen damit umzugehen ist, wird dabei behilflich sein, eine Verbesserung herbeizuführen und eine zufriedenstellendere und gesündere Umgebung zu schaffen. Da es nicht immer möglich ist, einen Gang runterzuschalten – insbesondere in kritischen Zeiten –, können ausgewogene Anforderungen, Team-Building außerhalb der Arbeit und ein offener Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit als sehr wirksame Maßnahmen betrachtet werden, um Burnout zu vermeiden.



Klare Erwartungen an Mitarbeiter kommunizieren

Sind die Aufgaben und Verantwortlichkeiten im Team nicht ausreichend geklärt, wird das Gefühl der Teamzugehörigkeit geschwächt und kann Ängste heraufbeschwören. Achten Sie darauf, objektive und klare Erwartungen festzulegen, damit die Mitarbeiter ihre Aufgaben und Zuständigkeiten verstehen können. Um einen Sinn zu vermitteln und eine Richtung vorzugeben, stellen Sie genau definierte Zielvorgaben und präzisere Erfolgskennzahlen auf.

Zeigen Sie Ihren Mitarbeitern, welchen Wert sie für das Unternehmen haben und wie sie zum Erfolg beitragen

Die Ziele, Werte, Mission und Vision des Unternehmens zu kennen, ist ausschlaggebend dafür, wie Mitarbeiter die Unternehmensrealität erleben. Echte Feedbacks und öffentliche Anerkennung von persönlichen Leistungen reichen aus, dass sich ein Mitarbeiter geschätzt fühlt. Unterschätzen Sie nicht die Wirkung eines „Gute Arbeit!“ oder eines „Dankeschön“. Einfaches und häufiges Lob zeigen, dass Sie den Mitarbeiter und seine Arbeit wertschätzen.





Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter zu mehr Bewegung im Alltag

Bewegung ist nicht nur für die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit von Vorteil. Eine vom U.S. National Institute of Health veröffentlichte [Studie](#) belegt, dass Cardiotraining das Wohlbefinden steigert und Ermüdung, Stress und emotionale Erschöpfung verringert. Übungen zur Kräftigung der Muskulatur trugen wesentlich dazu bei, das Wohlbefinden und die persönliche Zufriedenheit zu verbessern und Stress abzubauen. Seien Sie also proaktiv und organisieren Sie (Online-)Gruppenaktivitäten, Yoga-Übungen in der Mittagspause oder eine Happy Hour mit Karaoke.

Bieten Sie psychologische Unterstützung an

Obwohl die psychische Gesundheit ein sehr persönliches Thema ist, müssen Mitarbeiter nicht alleine damit fertig werden. Einige Dinge, die Sie als Führungskraft tun können, sind z.B. Betreuung und Coaching anzubieten, Zugang zu Meditations-Apps und sonstigen therapeutischen Mitteln zu verschaffen und denjenigen, für die das erforderlich ist, eine flexiblere Einteilung von Arbeits- und Freizeit zu ermöglichen. Und selbstverständlich sollten Sie dafür sorgen, dass in Ihrem Unternehmen offen über psychische Gesundheit und die neuen wissenschaftliche Erkenntnisse dazu gesprochen wird.



Fördern Sie eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil

Einem Burnout kann auch mit Hilfe einer gesunden Ernährung vorgebeugt werden. Sich gesund zu ernähren und sicherzustellen, dass der Körper sämtliche erforderlichen Nährstoffe erhält, ist gar nicht so einfach und bedarf zunächst kleiner Schritte. Veranstalten Sie Webinare zum Thema und bieten Sie Ihren Mitarbeitern Unterstützung durch Gesundheitsexperten, die ihnen dabei behilflich sein können, einen gesünderen und an die jeweiligen Bedürfnisse angepassten Lebensstil zu entwickeln.

Informieren Sie über die Wichtigkeit von Schlaf

Unser Körper braucht Zeit sich auszuruhen und zu erholen. Aus diesem Grund sind gesunde Schlafgewohnheiten für das Wohlbefinden des Menschen unerlässlich. Nach Ansicht der [Nationalen Stiftung Schlaf \(USA\)](#) können das Vermeiden von Koffein vor dem Schlafengehen, die Einführung eines Entspannungsrituals am Abend und das Verbannen von Smartphones aus dem Schlafzimmer dabei behilflich sein, die Schlafqualität zu verbessern, was sich direkt auf die Lebensqualität und die Produktivität auswirkt.



Erkennen Sie Gefühle und Sorgen an

Wenn ein Teammitglied unter Burnout leidet, können Sätze wie z.B. „das ist schon nicht so schlimm“, oder „ich bin mir sicher, das ist nur vorübergehend“ oder schlichtweg „das geht schon wieder vorbei“ als mangelndes Interesse oder Nichtbeachtung aufgefasst werden, auch wenn sie in der Absicht erfolgen, Unterstützung zu leisten. Stellen Sie stattdessen sicher, dass sich die betroffene Person gehört und unterstützt fühlt. Es gibt heute eine Vielzahl an digitalen Angeboten zur psychologischen Unterstützung, wie z.B. Apps und Online-Therapie.

Suchen Sie Hilfe und gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Eine gute Führungskraft kennt ihre eigenen Stärken und Schwächen und geht hinsichtlich der Pflege der eigenen körperlichen und psychischen Gesundheit mit gutem Beispiel voran. Taten sprechen für sich selbst.



5. Gympass Partner werden



Kontaktieren Sie uns, indem Sie [HIER](#) klicken.

site.gympass.com/de/companies

Sources:

<https://www.gallup.com/workplace/313160/preventing-and-dealing-with-employee-burnout.aspx#ite-313226>

<https://www.forbes.com/sites/investopedia/2013/07/10/the-causes-and-costs-of-absenteeism-in-the-workplace/#69598ee53eb6>

<https://sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips>

<https://www.forbes.com/sites/karlynborysenko/2019/05/29/burnout-is-now-an-officially-diagnosable-condition-heres-what-you-need-to-know-about-it/#46b2fdae2b99>

https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/

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

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-CareerBuil>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/>

Gympass

gympass.com