



Mythos Burnout – Wie krank der Change wirklich macht

🕒 6. September 2018 📍 Mittelstand-Nachrichten 💬 0

Ein wichtiger Anruf aus dem Ausland, parallel ein Meeting vorbereiten, nebenher drei Anfragen von Kollegen und dann noch ein voller Posteingang: ein Szenario, das weltweit Einzug in alle möglichen Branchen hält und die Stressbelastung deutlich erhöht. Die Arbeitswelt hat sich in den letzten zehn Jahren nachhaltig verändert – mit der Digitalisierung wachsen die Anforderungen nicht nur an die **Unternehmen**, sondern auch an deren Beschäftigte. In nahezu allen Branchen ist Multitasking gefragt. Immer mehr Informationen strömen in immer kürzerer Zeit auf die Mitarbeiter ein. Dies führt ebenso wie die ständige Erreichbarkeit und ein hoher Lärmpegel in Großraumbüros langfristig zu Ineffizienz, verlangsamten Prozessen und im schlimmsten Falle zu Erkrankungen. Wenn der Druck im Job zu groß wird und Angestellte sich ihren Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlen, unter Angstzuständen leiden, nicht mehr schlafen können und weniger leistungsfähig sind, folgt zwangsläufig meist die Diagnose: Burnout -Syndrom. Der Arbeitnehmer kann sich bei Überforderung nur sehr begrenzt selbst helfen. Deshalb müssen Unternehmen ihre Mitarbeiter unterstützen und den Stress im Arbeitsalltag so gering wie möglich halten. Das gelingt nur durch die Anpassung von Strukturen und Regeln an die agile Arbeitswelt. Über welche Möglichkeiten verfügen Chefs, um ihre Angestellten vor einem Burnout zu bewahren?

Quelle: Acuroc GmbH

Störungen dominieren den Arbeitstag

Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse gilt die Arbeit als Stressfaktor Nummer eins. Dazu kommt, dass die Befragten Stress und Druck als stetig zunehmende Faktoren empfinden. Auch für die Qualität der Arbeit hat dies negative Konsequenzen: Wer es kaum schafft, seine tägliche To-do-Liste abzuarbeiten, dem bleibt in der Regel keine Zeit für kreatives Denken oder strategische Überlegungen. Statt das große Ganze im Blick zu behalten, verlieren sich Beschäftigte im Kleinen. Termindruck und ein hohes Arbeitstempo stressen sechs von zehn Berufstätigen, jeden zweiten belasten außerdem Unterbrechungen und Störungen.[1] Zusätzlich beeinträchtigt die permanente Informationsflut von innerhalb und außerhalb des Unternehmens den Arbeitsprozess. In Zeiten der Digitalisierung und der E-Mail-basierten Kommunikation strömen immer mehr Informationen in immer kürzerer Zeit auf die Mitarbeiter ein. Es müssen stetig mehr Aufgaben gleichzeitig wahrgenommen, eingeordnet und erledigt werden. Im Arbeitsalltag springen Mitarbeiter daher häufig von einer Rolle zur anderen. Die ständigen Unterbrechungen durch E-Mails, Telefonate und persönliche Ansprachen führen zu Ineffizienz und dem permanenten Gefühl der Überforderung. Jeder Mitarbeiter wird bis zu 27-mal am Tag gestört, so das Ergebnis einer Studie[2]. Für jede Unterbrechung in einem Arbeitsprozess braucht der Mitarbeiter durchschnittlich 15 bis 20 Minuten, um sich wieder auf die ursprüngliche Aufgabe voll zu konzentrieren. Dies führt ... [weiterlesen »](#)