

Nr. 36

HRM-Dossier

Viviana Simonetta Abati

Burnout

Erkennen – vorbeugen – verhindern

SPEKTRAmédia und **jobindex media ag**



Viviana Simonetta Abati

Arbeits- und Organisationspsychologin
inmentis – psychology & health, Bern
www.abati.net
Leiterin Institut für betriebliche
Gesundheitsförderung iBGF GmbH
www.ibgf.ch

Psychologin mit eigener Praxis in Bern, spezialisiert auf Beratung & Coaching von Führungskräften. Langjährige Erfahrung als Referentin in internationalem Umfeld, Consultant im Bereich Personalentwicklung, Management-Diagnostik und Assessment-Center. Seit 2003 ebenfalls Leiterin des Instituts für betriebliche Gesundheitsförderung iBGF GmbH in Winterthur mit den Schwerpunkten Gesundheitsbefragungen, Arbeitsplatzanalysen und Burnout-Prävention in Unternehmen.

Inhaltsverzeichnis

Der Fall Daniel A.	6
Kommentar der Autorin.....	8
Einleitung	10
Fakten und Daten zu Burnout:	10
Burnout verstehen	12
Definition Burnout	12
Die Burnout-Phasen.....	13
Symptome.....	16
Ursachen von Burnout (Ätiologie)	19
A) Individuelle Persönlichkeitsfaktoren	20
B) Soziale und organisationspsychologische Ursachen	23
C) Gesellschaftliche Ursachen	23
Die Folgen von Burnout	25
Burnout erkennen	28
Wie erkenne ich als Führungskraft Burnout?	28
Checklisten.....	30
Systematisches Erfassen: Messmethoden	31
Handeln als Vorgesetzter bei Burnout	32
Handeln auf der Ebene Individuum.....	32
Grenzen eines Vorgesetzten.....	33
Handeln auf Unternehmensebene	34
Burnout-Prävention	36
Prävention beim Individuum.....	36
Prävention auf der Teamebene	37
Prävention auf Unternehmensebene.....	38
Lebensbalance des Einzelnen.....	38
Schlusswort	40
Serviceteil	41
Checklisten/Hilfsmittel	41
Links.....	46
Literatur	47

Burnout

Erkennen – vorbeugen – verhindern

Burnout ist ein wissenschaftlich junges Phänomen, das in der kurzlebigen Zeit von heute stark an Bedeutung gewonnen hat. Es handelt sich um ein komplexes Beschwerde- bzw. Leidensbild, das zwar immer mehr Betroffene belastet, oft jedoch noch als Tabuthema gilt, da Burnout allgemein mit Schwäche, Unfähigkeit und Versagen assoziiert wird.

Das HRM-Dossier zeigt Ursachen von Burnout auf und erläutert diesen Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Berufliche Konsequenzen wie auch die Prävention im Unternehmen werden besprochen. Anhand der Checklisten im umfangreichen Serviceteil lassen sich Warnsymptome erkennen, und die ausführliche Linkliste bietet weiterführende Informationen zum Thema.

Das HRM-Dossier ist ein Konzentrat von Fachinformationen für Personal- und Ausbildungsfachleute. Jede Ausgabe behandelt ein ausgewähltes Thema ausführlich.

Das HRM-Dossier erscheint quartalsweise und ist bei SPEKTRAMedia bzw. jobindex media ag im Abonnement mit dem HRM-Journal «HR-TODAY» oder als Einzelexemplar erhältlich.

*SPEKTRAMedia, Albisriederstrasse 252, 8047 Zürich, www.SPEKTRAMedia.ch
jobindex media ag, Carmenstrasse 28, 8032 Zürich, www.jobindex.ch*