

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](http://www.abati.net)  
Leiterin Institut für betriebliche  
Gesundheitsförderung iBGF GmbH  
[www.ibgf.ch](http://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

<b>Der Fall Daniel A.</b> .....	<b>6</b>
Kommentar der Autorin.....	8
<b>Einleitung</b> .....	<b>10</b>
Fakten und Daten zu Burnout: .....	10
<b>Burnout verstehen</b> .....	<b>12</b>
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
<b>Burnout erkennen</b> .....	<b>28</b>
Wie erkenne ich als Führungskraft Burnout? .....	28
Checklisten.....	30
Systematisches Erfassen: Messmethoden .....	31
<b>Handeln als Vorgesetzter bei Burnout</b> .....	<b>32</b>
Handeln auf der Ebene Individuum.....	32
Grenzen eines Vorgesetzten.....	33
Handeln auf Unternehmensebene .....	34
<b>Burnout-Prävention</b> .....	<b>36</b>
Prävention beim Individuum.....	36
Prävention auf der Teamebene .....	37
Prävention auf Unternehmensebene.....	38
Lebensbalance des Einzelnen.....	38
<b>Schlusswort</b> .....	<b>40</b>
<b>Serviceteil</b> .....	<b>41</b>
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](http://www.SPEKTRAMedia.ch)  
jobindex media ag, Carmenstrasse 28, 8032 Zürich, [www.jobindex.ch](http://www.jobindex.ch)*