

Chefs können Burnout verhindern

Prävention kann so einfach sein: Eine Langzeitstudie belegt, dass ein wenig Lob vom Vorgesetzten zur rechten Zeit hilft, Stresserkrankungen zu vermeiden. Doch es gibt noch einen weiteren wichtigen Faktor zur Burnout-Vorsorge.

Führungskräfte können einer Studie zufolge mit persönlicher Ansprache und rechtzeitiger Arbeitsentlastung das Burnout-Risiko ihrer Mitarbeiter deutlich verringern. Beenden oder unterbrechen die Vorgesetzten ihre Unterstützung jedoch, steigen die durch Burnout bedingten Ausfälle in der Belegschaft schnell wieder auf den vorherigen Stand. Zu diesem Ergebnis gelangte eine Langzeit-Studie des Schweizer Instituts Sciencetransfer, die in Zusammenarbeit mit der Bertelsmann Stiftung entstanden ist.

Als Burnout wird ein Zustand der totalen Erschöpfung bezeichnet. In Deutschland entstehen durch arbeitsbedingte psychische Belastungen volkswirtschaftliche Kosten in Höhe von 6,3 Mrd. Euro, teilte die Stiftung unter Berufung auf eine 2009 erstellte Studie der Betriebskrankenkassen mit. Dabei entfallen etwa 3 Mrd. Euro auf die Krankheitsbehandlung und 3,3 Mrd. Euro auf den Produktionsausfall. Die Verringerung der durch Burnout bedingten Erkrankungen um zehn Prozent könne demnach zu Einsparungen von mehreren Hundert Millionen Euro jährlich führen.

Bereits eine um 20 Prozent intensivere Unterstützung durch die Führungskräfte bewirke zehn Prozent weniger Burnout-bedingte Erkrankungen, heißt es in der Schweizer Studie. Hilfreich seien zum einen bessere Arbeitsmittel, Tipps und Arbeitsentlastung. Zum anderen seien aber auch Zuspruch, Trost, Motivation und Zuhören nachweisbare positive Faktoren. Für die Studie wurden in den Jahren 2006 bis 2009 jährlich 120 Teilnehmer befragt. Jede Befragung umfasste mehr als 250 Fragen zu 20 Gesundheitsaspekten.

Mehr zum Thema

▶ **Literaturtipps** Highlights auf dem Buchmarkt

(<http://www.ftd.de/lifestyle/entertainment/literaturtipps-highlights-auf-dem-buchmarkt/50109978.html>)

▶ **Fehlzeiten** Arbeit kränkt die Psyche

(<http://www.ftd.de/politik/deutschland/fehlzeiten-arbeit-kraenkt-die-psyche/50092705.html>)

▶ **Stresstest** Mit Sensorsocken gegen den Burnout

(<http://www.ftd.de/wissen/mensch/stresstest-mit-sensorsocken-gegen-den-burnout/50085682.html>)

Mehr zu: [Burnout](#), [Führungskräfte](#), [Psychologie](#)