

Mittwoch, 23.11.2011

ALB-BODENSEE

Suchbegriff eingeben 

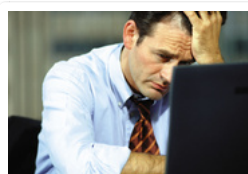
[Nachrichten](#) [Branchenbuch](#) [Videos & Bilder](#) [Expertentipps](#) [Urlaub](#) [B4B ALB-BODENSEE Partner](#) [Über uns](#)

Sie befinden sich hier: Home > Nachrichten > Ulm (Stadt) > Diskussion zu Burn-out und „Gesunder Führung“

BVMW

Diskussion zu Burn-out und „Gesunder Führung“

Ulm (Stadt) | 23.11.2011



Symbolbild Burnout, Foto: Fotolia

Lebensbalance finden ist eine individuelle Herausforderung. Vom Bundesverband Mittelständischer Wirtschaft BVMW fand eine Diskussion zu den Themen Burn-out und „Gesunder Führung“ statt.

Seit dem Jahr 2000 haben sich die Fälle von Arbeits-Unfähigkeit aufgrund von psychischen Erkrankungen um 51 Prozent erhöht. Die Zahl der Krankentage stieg sogar um 62 Prozent. Während alle anderen Ursachen zurückgegangen sind, ist das Thema Burn-out in aller Munde. Aber handelt es sich tatsächlich um einen enormen Anstieg der Fälle?

Oder ist nur die gesellschaftliche Bereitschaft zur offenen Diskussion persönlicher psychologischer Leiden gewachsen? Beides stimmt, erfuhren die rund 40 Teilnehmer des Business Frühstück vom Bundesverband Mittelständischer Wirtschaft BVMW am gestrigen Dienstag.

„Gesundheit ist nicht alles – aber ohne sie ist alles nichts!“

„Gesundheit ist nicht alles – aber ohne sie ist alles nichts!“ war das Thema der Veranstaltung im Ulmer Theater. Timm Waber von der AOK Ulm-Biberach erläuterte, welche vielfältigen Erkrankungen der Begriff Burn-out eigentlich beschreibt: Depressionen, Psychosen oder Depersonalisierung sind Folgen geistiger, emotionaler und körperlicher Erschöpfung. Psychotherapeutin Roswitha Birk-Becht erweiterte seinen Vortrag um die Erläuterung konkreter Symptome wie Apathie und „innere Kündigung“ oder Aggressivität und Mobbing. Sie zeigte Möglichkeiten zum Umgang mit Stress und Vorbeuge-Maßnahmen auf. Christina Bergmann vom Beratungs-Unternehmen CO3 Coaching, Consulting, Communication brachte die Präsentation schließlich mit Beispielen aus der Unternehmens-Praxis auf den Punkt: Eine „Gesunde Führung sei langfristig zum Erhalt der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter unentbehrlich. „Jeder Einzelne muss jedoch auch eigenverantwortlich mit Stress umgehen lernen. Denn einige Ursachen für Burn-out sind nicht rein betrieblich bedingt, sondern entstehen durch die wachsenden Anforderungen im Alltag“, so Bergmann.

Ganzheitliches Management der „Ressource Mensch“

Als „Gesunde Führung“ bezeichnen die Experten ein ganzheitliches Management der „Ressource Mensch“. Es geht um die strategische Berücksichtigung des Themas Gesundheit und der Schnittstelle Mensch-Mensch. Konkret müssen Mitarbeiter beispielsweise in richtigem Maße beruflich gefordert werden. Sie sollten sich mit ihrer Tätigkeit und dem Unternehmen identifizieren können und Anerkennung erhalten. Außerdem sollten sie die Möglichkeit zur Vereinbarung ihrer privaten und beruflichen Interessen haben. „Betriebliches Gesundheits-Management ist nicht nur ein weiterer Rückenkurs, sondern Chefsache. Es muss in jede Führungs-Tätigkeit integriert sein“, betonte Christina Bergmann. Gemeinsam mit der Universität Ulm hat sie für Unternehmen praktikable Grundlagen für Management und Führungskräfte erarbeitet. Denn an diesen mangelt es, so stimmten die Anwesenden auf dem Business Frühstück überein. Ebenso fehlten Netzwerke außerhalb der Unternehmen, an die sich Führungskräfte mit ihre Fragen und Anliegen wenden können.

Viele große Firmen haben eigene Abteilungen für das Thema Gesundheit

Viele große Firmen haben eigene Abteilungen für das Thema Gesundheit. Doch auch mittelständische Firmen mit geringeren finanziellen Ressourcen könnten etwas tun: „Es geht zunächst um einen internen Wertewandel und die Einbettung des Themas in die Unternehmens-Philosophie“, fasst Karl-Heinz Raguse vom BVMW zusammen. Anschließend müsse die Strategie kontinuierlich verfolgt werden, denn Erfolge würden sich erst langfristig einstellen. Verschiedene Aspekte machen die Notwendigkeit offensichtlich: Die Qualität der Zusammenarbeit in Teams leidet, wenn Mitarbeiter Burn-out haben, und auch die Arbeits-Sicherheit ist beeinträchtigt. Nach statistischen Angaben der AOK entstehen in Deutschland pro Jahr insgesamt ca. 258 Milliarden Euro Krankheitskosten. Hinzu kommen etwa 460 Millionen für Arbeits-Unfähigkeitstage – was noch einmal 43 Milliarden Euro Kosten für Produktions-Ausfall bedeutet.

Jeder Mensch muss lernen, sich selbst gesund zu führen

Jeder Mensch muss lernen, sich selbst gesund zu führen, so das Fazit der Experten auf dem Business Frühstück. Diese Verantwortung reicht von der Aneignung von Zeitmanagement- und Entspannungs-Techniken bis hin zu individuellen Ziel-Formulierungen. Die grundlegenden Fragen „Wer bin ich? Was will ich? Wie erreiche ich es?“ helfen dabei, Prioritäten zu setzen und die innere Balance nicht zu verlieren. Hinzu kommt das Wissen über die typischen Stadien von Burn-out und diese im Fall der Fälle nicht zu ignorieren.

www.bvmw.de

Aus der Region



[Ulmer Marketing Preis 2011 verliehen](#)



[Deutschland-Stipendien erstmals vergeben](#)



[IHK-Region steht hinter Stuttgart 21](#)

[zur Region Ulm \(Stadt\)](#)



Bildergalerie



[Karrierebörse Hochschule Albstadt-Sigmaringen](#)
[Bei der neunten Karrierebörse der Hochschule Albstadt-Sigmaringen ...](#)

[weitere Bilderstrecken](#)

ANZEIGE



Aktuelle Themen und interessante Angebote rund um die SWU Stadtwerke Ulm/Neu-Ulm.

Ob mittelständisches Unternehmen, Familien- oder Ein-Mann-Betrieb - wir bieten Ihnen eine vielfältige Auswahl an Produkten und Dienstleistungen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.



Gletscher
 3 Übern
 inkl. 3 Ta
 ab 39
 Vom 15.10

[zurück](#) [drucken](#) [versenden](#)

[verlinken](#)

[Empfehlen](#)

Empfehl dies deinen Freunden.

[zu den SWUnews](#)

Mehr zum Thema

Bachelor ist in der Wirtschaft gefragt



In der heutigen Zeit ist der Bachelor in der Wirtschaft immer mehr gefragt. Denn immer mehr Unternehmen bevorzugen Absolventen mit einem Bachelor-Abschluss einer Fachhochschule ... [[zum Artikel](#) »]

BVMW kritisiert Euro-Rettungsschirm



Anlässlich des Treffens der EU-Finanzminister in Ungarn appellierte Mario Ohoven, Präsident des Bundesverbandes mittelständische Wirtschaft (BVMW): „Stoppt ... [[zum Artikel](#) »]



Deutlich weniger Urlaub für die Deutschen



Expertentipps



Mittelstand aktuell

[Aktueller IT-Mittelstands Index: Herbstbelebung](#)

[zur Expertentipps-Seite](#)



Aktuelle Heftausgabe



B4B MITTELSTAND bedient den aktuellen Informationsbedarf des Mittelstands. Die Beiträge vermitteln einen Überblick über das jeweilige Thema und zeigen dessen praktischen Nutzen auf.

[jetzt durchblättern](#)



Regionalnachrichten

Klicken Sie auf die Wirtschaftsnachrichten Ihrer Region: