



## Mit 10 Maßnahmen dauerhafter Überforderung am Arbeitsplatz entgegenwirken

### So beugen Sie Burn-out vor

Laut einer Hochrechnung auf alle gesetzlich Krankenversicherten erkrankten im Jahr 2021 rund 194.000 Menschen an Burn-out (AOK, 2023). Die daraus resultierenden Fehltage schaden Unternehmen in ihrer Produktivität. Da sich diese psychischen Beschwerden in der Regel durch ständigen negativen Stress und anhaltende Überlastung entwickeln, ist Prävention das wirkungsvollste Gegenmittel.

Insbesondere am Arbeitsplatz sollte Burn-out-Prävention stattfinden. Dort verbringen Beschäftigte einen Großteil des Tages und sind häufig einem hohen Stresslevel ausgesetzt. Sind Sie Unternehmer oder Vorgesetzter und wollen Ihre Belegschaft vor Überforderung schützen? Dann sollten Sie unbedingt die folgenden grundlegenden Präventionsmaßnahmen anwenden. Als Angestellter hilft Ihnen unsere Checkliste ebenfalls: Integrieren Sie diese Maßnahmen in Ihren Alltag und suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Teamleitung, um gemeinsam Voraussetzungen zur Umsetzung zu schaffen.

*Hinweis: Diese Liste ist als Empfehlung zu betrachten. Die domeba distribution GmbH übernimmt keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit oder Richtigkeit der Checkliste.*



### 1. Arbeit vorausschauend und sinnvoll planen



Ein realistisch geplanter Tages- und Arbeitsablauf minimiert Zeitdruck. Gehen Sie einmal in Ruhe Ihren Alltag durch. Welche Aufgaben, Termine und Erledigungen stehen an? Schätzen Sie Ihre dafür benötigte Zeit ehrlich ein. Stellen Sie fest, dass das Pensum zwischendurch keine kleinen Pausen zulässt, dann setzen Sie Prioritäten. Entscheiden Sie, welche Tätigkeit warten kann. Kurze Erholungsphasen sind die Grundlage, um Überforderung und Stress zu reduzieren. Auch als Vorgesetzter können Sie mit vorausschauender Arbeitsplanung Ihren Beschäftigten entgegenkommen.



### 2. Freizeitaktivitäten in den Feierabend integrieren



Ein Ausgleich zur Arbeit ist insbesondere in stressigen Zeiten für die psychische Gesundheit wichtig. Trotz aller Hektik im Alltag darf es nicht zur Gewohnheit werden, dass Sie Ihre persönlichen Interessen und Hobbys vernachlässigen. Sie helfen Ihnen nach einem besonders arbeitsintensiven Tag dabei, besser abzuschalten. Es müssen keine großen und ausgefallenen Aktivitäten sein. Selbst ein Spaziergang in der Natur genügt. Hierbei gilt: Eine strikte Trennung von Job und Freizeit ist für Ihre Gesundheit wichtig!



### 3. Offenes Betriebsklima schaffen



Gestresste und überforderte Beschäftigte brauchen die Unterstützung des Teams. Oft fällt es Betroffenen schwer, um Hilfe zu bitten oder diese anzunehmen. Eine angenehme Atmosphäre am Arbeitsplatz erleichtert eine offene Kommunikation. Darum sollten Sie sowohl als Vorgesetzter als auch als Mitarbeiter für einen Umgang auf Augenhöhe und ein respektvolles Miteinander sorgen. Etablieren Sie zudem eine gesunde Feedbackkultur. Ein sachlicher Umgang mit Fehlern fördert ein angenehmes Betriebsklima.



## Mit 10 Maßnahmen dauerhafter Überforderung am Arbeitsplatz entgegenwirken



### 4. Schulungen wahrnehmen



Trotz eigener Bemühungen fällt es vielen Arbeitnehmern schwer, Ausgleich und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Das liegt zum einen an fehlender Zeit und zum anderen sind mögliche Techniken und Methoden nicht bekannt. Führen Sie aus diesem Grund themenbezogene Seminare in Ihrem Unternehmen ein. Es gibt eine Reihe von Anbietern, die Ihrem Team praktische Übungen und Wissen vermitteln kann. Auch regelmäßig stattfindende Sport- und Entspannungskurse sind wirkungsvolle Burn-out-Präventionsmaßnahmen. Nehmen Sie zudem auch Angebote zur Stressbewältigung wahr.



### 5. Informationsmaterialien nutzen



Vielen Menschen sind die Ursachen sowie Anzeichen von Burn-out nicht bekannt. Das Verteilen von Informationsmaterialien, wie z. B. Broschüren oder die Durchführung regelmäßiger Unterweisungen sensibilisiert Ihr Team für das Thema.



### 6. Leistungen wertschätzen



Wertschätzung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Darum empfehlen wir Ihnen, sich im Team gegenseitig für erbrachte Leistungen Anerkennung zu schenken. Nette Worte, Lob oder kleine Aufmerksamkeiten machen glücklicher und motivieren.



### 7. Arbeitszeiten flexibel gestalten



Gleitzeit kann dauerhafter Überforderung entgegenwirken. Die Möglichkeit, den Arbeitstag zeitlich flexibel zu gestalten, nimmt zusätzlichen Druck. Besonders bei Beschäftigten, die außerhalb der Arbeit weiteren Verpflichtungen nachkommen müssen, wirkt dieses Arbeitszeitmodell entlastend. Lässt sich dies auch in Ihrem Unternehmen umsetzen? Denken Sie immer daran, dass regelmäßige Pausen und Urlaub gesundheitsförderlich sind und daher selbstverständlich sein sollten.



### 8. Zusätzliche Aufgaben aufteilen



Ein typisches Verhaltensmuster von Burn-out-Gefährdeten ist der starke Drang, allem gerecht zu werden. Betroffene neigen dazu, Aufgaben jederzeit im überdurchschnittlichen Maß zu erfüllen. Dabei spüren sie den zunehmenden Stress meist erst zu spät. Um Hilfe bitten ist auch in dem Fall eine gute Präventionsmaßnahme. Suchen Sie gemeinsam im Team nach Möglichkeiten, um überlasteten Kollegen Aufgaben abzunehmen.



### 9. Weiterentwicklung fördern



Nicht zu unterschätzen sind Qualifizierungsmöglichkeiten. Stagnieren Beschäftigte in ihrer Karriere, wirkt sich das meist negativ auf die psychische Gesundheit aus. Mithilfe digitaler Tools können Sie die Skills aller Mitarbeitenden überblicken und Unter- oder Überforderung erkennen. Außerdem empfehlen wir Ihnen, Möglichkeiten für Ihre Beschäftigten zu schaffen, um sich fachlich weiterzuentwickeln.



## Mit 10 Maßnahmen dauerhafter Überforderung am Arbeitsplatz entgegenwirken



### 10. Klare Regeln für digitale Erreichbarkeit schaffen



Auch für die Arbeit im Homeoffice oder unter Remote-Bedingungen müssen klare Regeln zur Erreichbarkeit gelten und eingehalten werden. Immerhin schwimmen hier die Grenzen zwischen Zuhause und Arbeit schnell. Die mobile Arbeitsweise darf keine Einladung sein, die ständige Verfügbarkeit der Beschäftigten vorauszusetzen. Die Ruhezeiten müssen auch hierbei unbedingt eingehalten werden.

Weitere Informationen finden Sie auch hier:

AOK (2023): Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Burn-out-Erkrankungen in Deutschland in den Jahren 2004 bis 2021.

Online verfügbar unter

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/239869/umfrage/arbeitsunfaehigkeitstage-aufgrund-von-burn-out-erkrankungen/>

(Abgerufen am 14.08.2023).

DGUV (o. J.): Das Burnout-Syndrom – Ein Überblick.

Online verfügbar unter

<https://www.dguv.de/de/praevention/themen-a-z/psychisch/burnout-syndrom/index.jsp>

(Abgerufen am 16.08.2023).

Robert Koch-Institut (2012): Stressmanagement als Burn-out-Prophylaxe.

Online verfügbar unter

[https://www.rki.de/DE/Content/Service/Sozialberatung/BGBL\\_Stressmanagement.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Service/Sozialberatung/BGBL_Stressmanagement.pdf?__blob=publicationFile)

(Abgerufen am 16.08.2023).