

16.08.07 09:36
communications

1,5 Mio. Österreicher und Österreicherinnen fühlen sich laut aktuellen Studien müde, erschöpft und ausgebrannt. KMUs sind durch wirtschaftlichen Druck und kleine Teams besonders anfällig. Supervision und Coaching helfen im Ernstfall und kennen Präventionsmaßnahmen.



Mag. Gerhard Liska, stellv. Vorsitzender der ÖVS (Fotocredit: ÖVS)

„Ich kann einfach nicht mehr! Ich fühle mich total ausgelaugt, alles ist so anstrengend für mich“, klagt Frau S., Sekretärin in einem kleinen Familienbetrieb. „Immer öfter kommt es vor, dass von heute auf morgen ein Auftrag angenommen werden muss, ohne dass die nötigen Kapazitäten dafür vorhanden sind“, erzählt die Angestellte. Das bedeutet unbezahlte Überstunden, Stress und nervöse Vorgesetzte. Immer öfter wird sie in der Nacht munter, mit dem Gefühl etwas vergessen zu haben. Dazu mischen sich Versagensängste und Schuldgefühle. Burn-out Spezialistin und ÖVS-Supervisorin Helga Prähauser-Bartl ist täglich mit derartigen Fällen

konfrontiert: „Solche oder ähnliche Beschreibungen höre ich, wenn KlientInnen überlastet und überfordert sind, beziehungsweise über längere Zeit permanent unter Druck stehen. All das sind Faktoren, die das Burn-out-Syndrom auslösen können.“

KMUs sind besonders anfällig

Burn-out tritt immer stärker auch in Klein- und Mittelbetrieben auf. Gerade die Herausforderungen und Bedingungen modernen Wirtschaftens, wie Globalisierungsdruck, Kostensenkungen oder Flexibilisierungszwang, machen die kleinen Teams von KMUs besonders anfällig für das „Ausbrennen“ einzelner Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Diese sitzen noch dazu oft in Schlüsselpositionen, wo sie zentrale Rollen für das Funktionieren des gesamten Betriebes einnehmen. Ein kürzerer oder gar längerer Ausfall solcher Schlüsselkräfte ist dann besonders schmerzhaft, wenn das Team ohnehin klein ist.

Supervision und Coaching gegen das „Ausbrennen“

KMUs stehen vor der Herausforderung, ihre MitarbeiterInnen verstärkt als wertvolle Ressourcen wahrzunehmen, und bei drohendem Burn-out rechtzeitig Unterstützung von außen zu holen. Professionelle Hilfestellungen, um gegen die Negativspirale des Burn-out gegenzusteuern, bieten Supervision und Coaching. „Regelmäßige Supervision und Coaching gewährleisten die Leistungsfähigkeit und Motivation des Personals und tragen zur fortwährenden Qualitätssicherung eines Unternehmens bei“, erklärt Mag. Gerhard Liska, stellvertretender Vorsitzende der österreichischen Vereinigung für Supervision, ÖVS, die erste Ansprechpartnerin in Österreich, wenn es um seriöse Supervision geht.

Drei Ebenen der Prävention gegen Burn-out

Eine Reihe von Abschlussarbeiten der ÖVS-Ausbildungsgänge beschäftigt sich mit Präventivstrategien gegen Burnout. Liska fasst die Erkenntnisse zusammen: „Vorbeugenden Maßnahmen setzen primär auf drei Ebenen an: der direkten beruflichen Ebene, der persönlichen Ebene und der Ebene des Privatlebens.“ Auf der beruflichen Ebene geht es sehr oft darum, sich die Zeit effektiv einzuteilen und sich erreichbare Ziele zu setzen. Auf der persönlichen Ebene bedeutet dies unter anderem öfter „Nein“ zu sagen, den eigenen Perfektionismustrieb zu hinterfragen und mit Macht und Machtlosigkeit in produktiver Art und Weise umzugehen. Auf der privaten Ebene schließlich geht es meist darum, sich Freiräume des Nichtstuns und Faulenzens ohne schlechtes Gewissen zu schaffen, zu lernen vollständig abzuschalten und vor allem seine sozialen Kontakte zu pflegen und für seine Familie und Freunde Zeit zu investieren.