

Hinter den Kulissen der Chefs...

7. CONNEG-Forum 2008

Entscheider zwischen Erfolg und Burnout- Bericht aus der Praxis eines Businesscoaches

*Dipl.-Psych. Bernd Fritz-Kolle
Coaching Contor/ teneo Organisationsberatung*



**Hinweis: Dieser Vortrag beruht auf wahren Begebenheiten.
Jede Ähnlichkeit mit Anwesenden oder Menschen aus Ihrem
Unternehmen ist rein zufällig, aber vielleicht kaum zu vermeiden...**

Erfolg

- ? Was ist für Sie eigentlich Erfolg?
- ? Was kostet Sie das?
- ? Wollen Sie das so?
- ? Macht Ihnen Ihre Arbeit so noch Spaß?



Erfolg ist...

Worum geht es „eigentlich“?



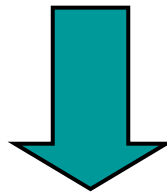
*„Karriere ist etwas Herrliches,
aber man kann sich in einer
kalten Nacht nicht daran wärmen“*

Marilyn Monroe

21. Jahrhundert = Tempodrom

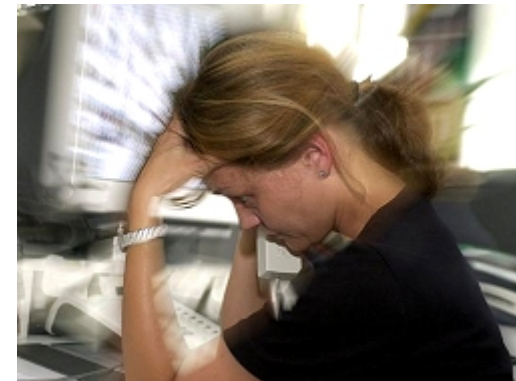


Flexibilität
Eigenverantwortung
Leistungsbereitschaft



Optimierung
Rendite
Produktivität

Erfolgsmaximierung
Beschleunigung



- Einsatz von 80% der Zeit und 70% der Energie im Job
- 56% aller Fach- und Führungskräfte schaffen Arbeitspensum täglich nicht (STEPSTONE 2007)
- 25% aller Manager/Freiberufler hochgradig Burnout gefährdet
- Seit 1997 70% Zunahme von Angst- und Stresserkrankungen
- 200.000 Fach- und Führungskräfte mit Diagnose Burnout in Behandlung
- Durchschnittliche Ausfallkosten eines Burnout – Betroffenen 200.000 €
- 2001: 44 Mrd. € Produktionsverluste

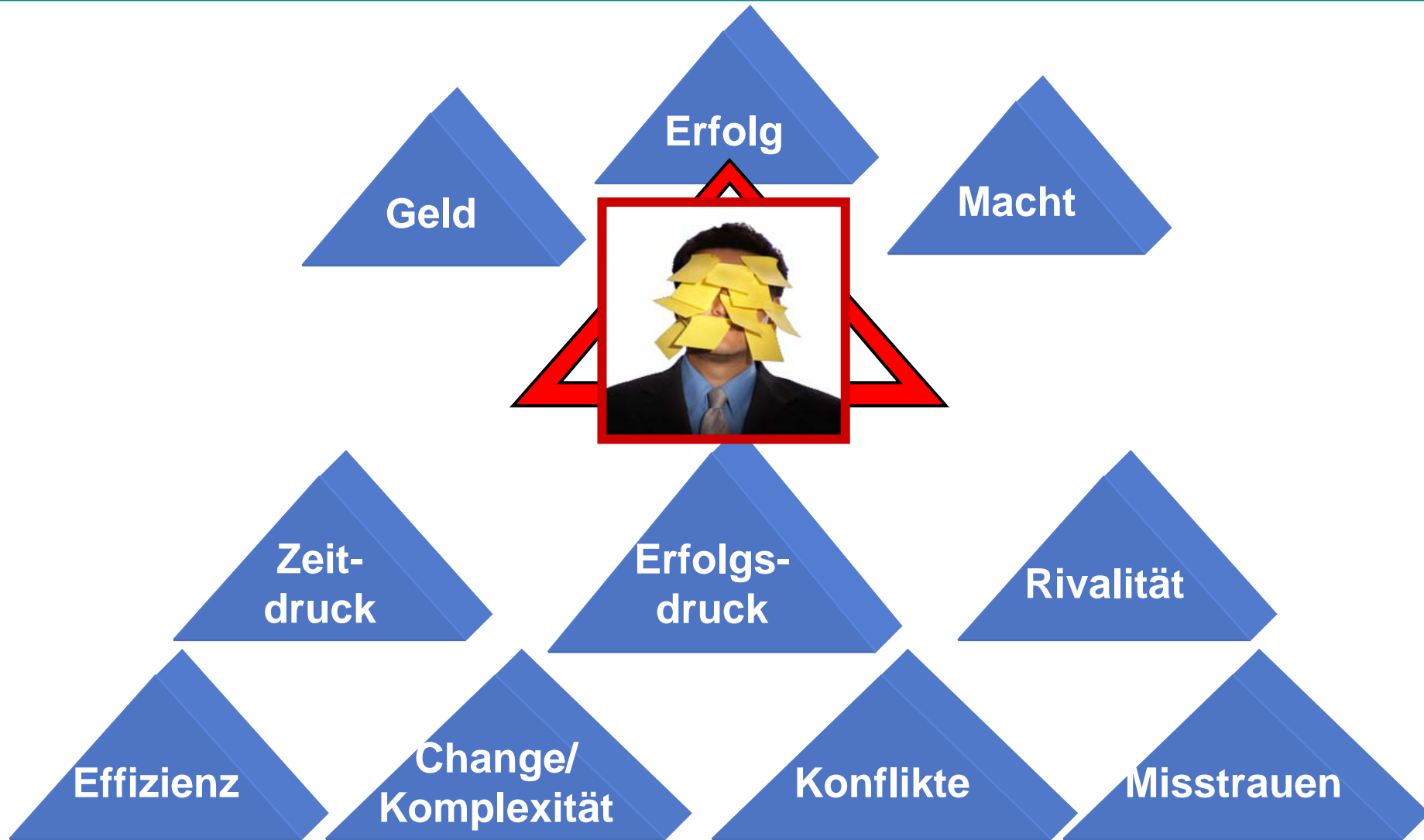
***Haben Sie Ihren Job
oder
Hat Ihr Job Sie?***



- **Der Unfehlbare:** *„Ich = Lösung“*
- **Der Netzwerker:** *„Überall dabei“*
- **Der Held der Arbeit:** *„Ich machs“*
- **Der Macher:** *„Alles im Griff“*
- **Der Despot:** *„Basta!“*
- **Der King:** *„Ich bin der Chef!“*
- **Der Hochstapler:** *„Ich kann alles“*
- **Der Unkaputtbare:** *„Kein Problem“*



Manager: Die „Herausforderungen“



- **Intrigen**
- **Querschüsse**
- **Entscheidungsforderungen gegen eigenes Gewissen**
- **unklare Ziele/Erwartungen/Zukunft**
- **Extremkritik vor Dritten**
- **Dauerkonflikte/Spannung im Umfeld**
- **permanenter Veränderungsdruck**
- **permanenter Erfolgsdruck**



Manager: „8 Solutions...“

Weg-
organisieren

Kopf in
den Sand

Abschotten

Ironie/
Sprüche



Action

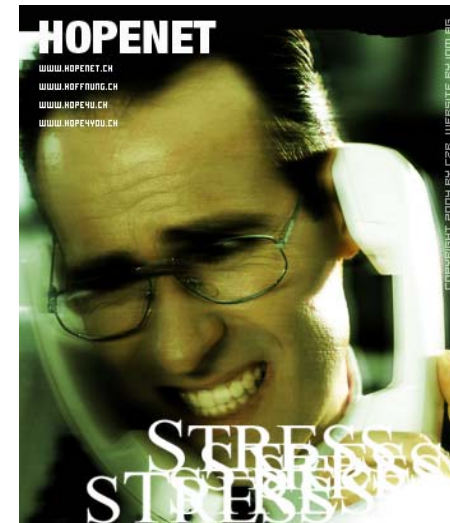
Mehr
desselben

Drauf-
hauen

Sex and
Drugs

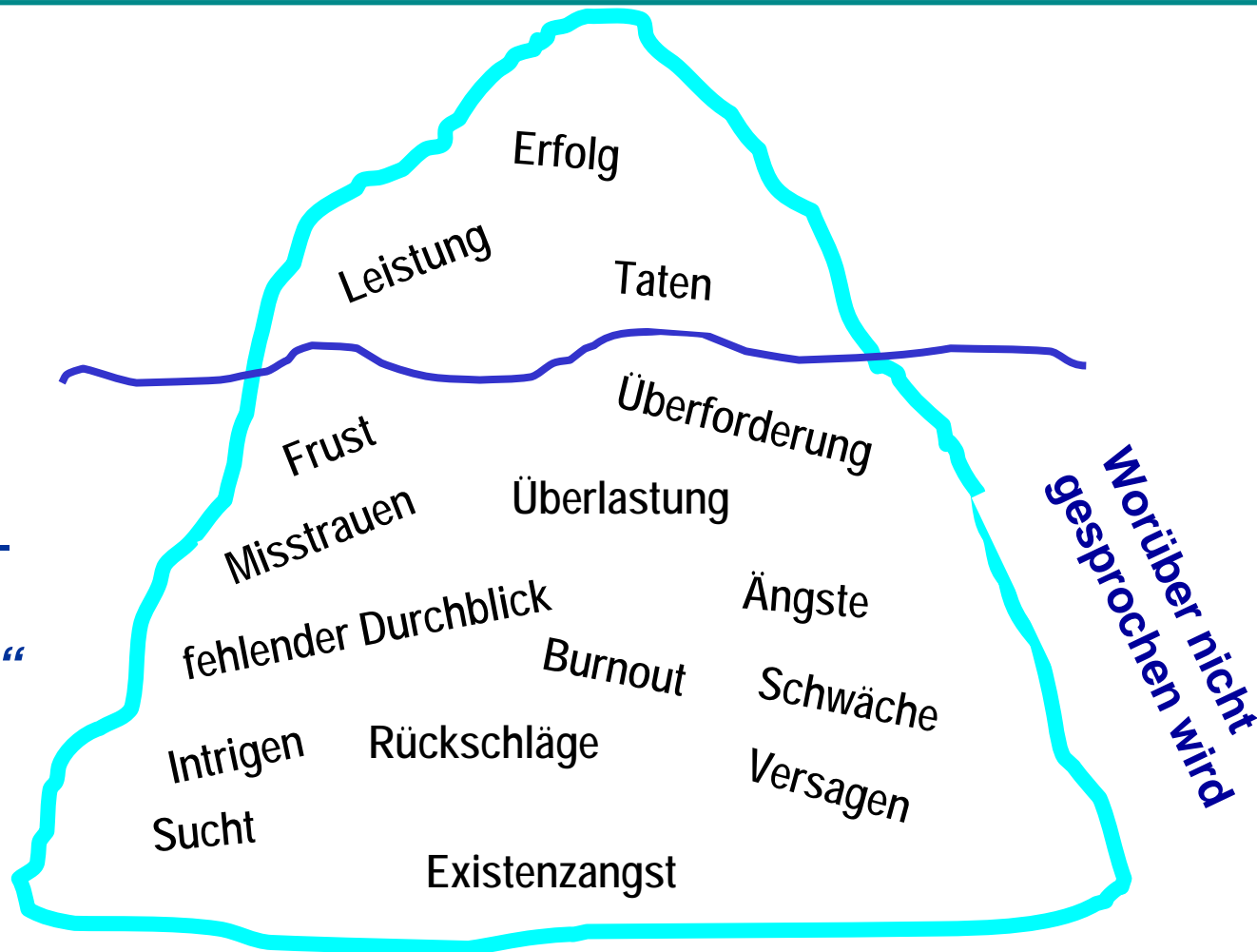
Risiko: Erhetzter Erfolg – *Typ-A-Verhalten*

- ! extreme Konkurrenz
- ! exzessives Karriere-/Leistungsstreben
- ! Hektik/Ungeduld
- ! Ruhelosigkeit
- ! Aggressivität
- ! Reizbarkeit
- ! unter Zeitdruck
- ! hohe Verantwortung



Chefs: Hinter den Kulissen

„Ich bin ein Chef – hol mich hier raus!“



Risiko: Stress und seine Folgen II

Stressoren



Überforderung/
Bedrohung



physische, emotionale
Erregungsreaktionen (Angst)



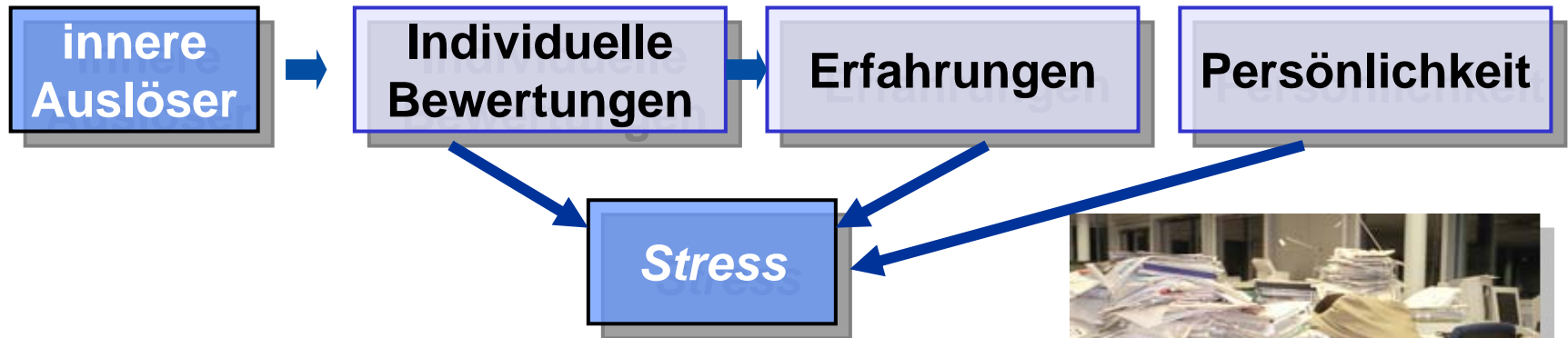
Blockaden der Hirn-Leistung,
Erschöpfung/Entgleisungen



Entgleisungen: Verlust von
Übersicht und Steuerung, Kurzsichtiges
Handeln, Fehler



*„Der Stress von heute
ist die gute alte Zeit von morgen.“*



Heute

- neue, unklare Situationen
- hoher Zeit- und Erfolgsdruck
- unerwartete Situationen
- dauerhafte Überlastung



- 1** Arbeit dominiert - auch in der Freizeit; Privates wird vernachlässigt
- 2** Alle Privatbereiche werden pausenloser Arbeit untergeordnet; Verlust von Überblick
- 3** Laufende Selbst-Überlastung, oft auch Perfektionismus; fehlende Priorisierung; steigender Druck und Aufschieben
- 4** Verlust an Produktivität; Arbeitsstörungen; Knick in Leistungsfähigkeit; Risiko von massiven Erkrankungen

Burnout bedeutet

- **körperliche**
(Ich kann nicht mehr)
- **emotionale**
(Nichts freut mich mehr)
- **mentale**
(Mir fällt nichts mehr ein)
- **soziale**
(Partner/Freunde wenden sich ab)

ERSCHÖPFUNG



"Well, all the symptoms of just another typical case of burnout, I'm afraid."

Workaholism: Workaholics-Selbsttest

Sind Sie gefährdet?

nie manchmal oft immer

1	Ich übernehme mehr Arbeit als ich verkrafte.				
2	Ich setze mich oft mit knappen Terminen unter Druck.				
3	Ich verbringe mehr Zeit mit meiner Arbeit als mit meiner Familie, Freunden, Hobbies.				
4	Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mal nicht arbeite.				
5	Ich mache lieber alles selbst, anstatt um Hilfe zu bitten.				

Risiko: *Ausbrennen von Teams*

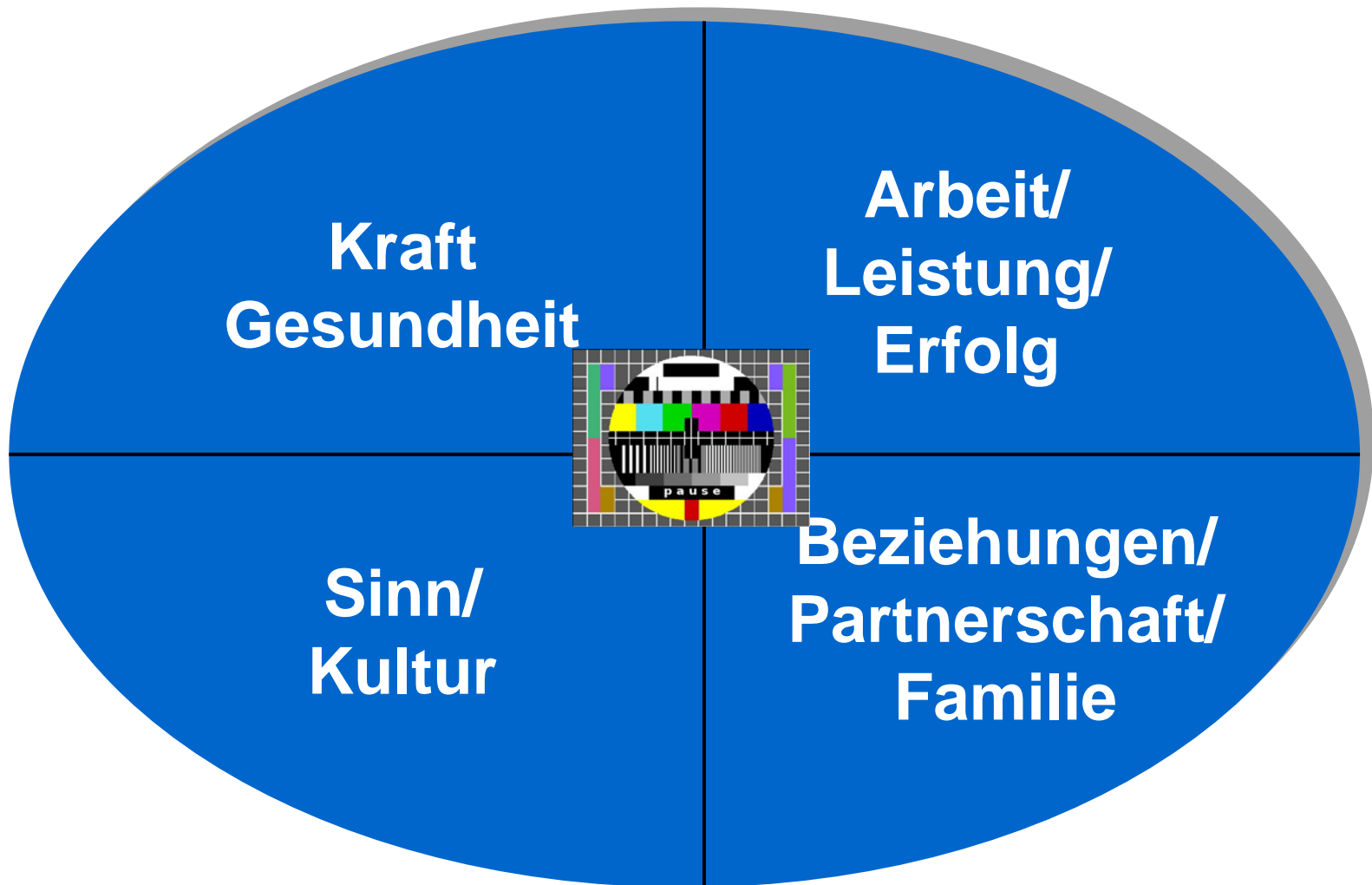
Woran erkennen Sie, ob Ihr Team ausgebrannt ist?



**Burnout
ist
Chefsache!
(so oder so...)**



Ziel: Work-Life-Balance



Was können Sie selbst tun?

Work-Life-
Balance
entscheiden

Eigene Ziele
klären

Entschleunigen

Boxenstopp

Bestands-
aufnahme

Entheimlichen



1

Strategisches Leitziel: Nachhaltiger Erfolg, engagierte und gesunde Mitarbeiter

2

Mitarbeiter als Unternehmenskapital pflegen statt „verwerten“

3

Signale des Ausbrennens im Unternehmen/ Abteilungen/bei Einzelnen erkennen und ernst nehmen

4

Strukturen und Prozesse so optimieren, dass Dauerstress, Workaholism und Burnout vermieden bzw. erkannt und bekämpft werden

5

Betriebliches Gesundheitsmanagement konzentriert einführen und durchhalten



Wege aus der Falle - 5 Tipps für Sie...

- 1. BOXENSTOPP**
- 2. ACHTSAMKEIT**
- 3. TIMING**
- 4. REFLEXION**
- 5. WORK-LIFE-BALANCE**

***Nichtstun ist besser
als mit Mühe nichts zu schaffen.***

Laotse

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
Ihr Coach Bernd Fritz-Kolle**