



Bevor das Feuer erlischt – Burnout erfolgreich vermeiden

Etwa 20 % aller Berufstätigen erkranken einmal in ihrem Erwerbsleben am sogenannten Burnout-Syndrom. Vor allem engagierte Mitarbeiter/innen und Führungskräfte sind gefährdet, denn: „Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben“. Erschöpfungs-Symptome, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen: Erste Zeichen des beginnenden „Burnout“. Wird jetzt nicht sofort und wirksam gegengesteuert, riskiert der Betroffene eine deutliche Leistungseinschränkung. Und in vielen Fällen einen monatelangen Arbeitsausfall.

Viele der Betroffenen wissen nicht, dass das Ausbrennen in der Regel sehr gute Heilungschancen hat und hervorragend vorzubeugen ist. Aber was steckt dahinter? Woran erkennen Sie ein drohendes Burnout-Syndrom? Wie können Sie sich vor dem Ausbrennen schützen? Woran erkennen Sie ein gesundes, vor Überlastung schützendes Arbeitsumfeld? Wie können Sie Ihre Arbeitsumgebung für sich positiv umgestalten? Anhand von Fallbeispielen werden Ursachen und Verlauf des Ausbrennens vorgestellt und Präventionsmaßnahmen empfohlen.

Die Referentin Dr. med. Dagmar Ruhwandl ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Lehrbeauftragte an der Technischen Universität München und Mitglied im Deutschen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (DNBGF). Sie ist Geschäftsführerin von burnoutpraevention.de-consulting. Sie und ihre Mitarbeiter trainieren seit 1999 Führungskräfte zum Thema Burnout-Prophylaxe und beraten Unternehmen in der konzeptionellen Umsetzung von betrieblichem Gesundheitsmanagement. Beim Verlag Klett-Cotta erscheint ihr Buch „Erfolgreich ohne auszubrennen“ in dritter Auflage, im Frühjahr 2009 folgt dort ihr zweiter Titel „Top im Job – ohne Burnout durchs Arbeitsleben“. Ihr Seminar „Burnoutprävention und Entspannungstraining“ erhielt von der Süddeutschen Zeitung in der Rubrik „Bildung und Beruf“ eine der besten Seminarkritiken der letzten Jahre.

Weitere Informationen finden Sie unter www.burnoutpraevention.de.