



Ausgebrannt: Jeder zweite Manager fürchtet den Burnout

Mehr als jeder zweite Manager sorgt sich, im Laufe seiner Karriere einen Burnout zu erleiden. Dieses Ergebnis der aktuellen Studie „Deutschland, Deine Manager“ der Baumann Unternehmensberatung ist ein deutliches Warnsignal. „Die hohe Zahl zeigt, dass die Führungskräfte unter immenser Anspannung stehen und befürchten, dass ihnen diese Belastung auf Dauer ernsthaft schadet“, erklärt Dr. Michael Faller, Geschäftsführer bei der Baumann Unternehmensberatung Executive Search. Zu den Gründen zählen laut dem HR-Experten zunehmend komplexe Herausforderungen kombiniert mit hoher Geschwindigkeit, Unsicherheit und starkem Erfolgsdruck von oben. Zudem hätten viele Manager noch keine geeigneten Strategien gefunden, um den gestiegenen Stress zu bewältigen. So war laut der Befragung fast jede fünfte Führungskraft tatsächlich schon einmal ausgebrannt. Frauen sind mit 23 Prozent fast doppelt so häufig betroffen wie Männer (12 Prozent).

Das Ergebnis der Studie bestätigt die Erhebungen der Krankenkassen, die eine erhebliche Zunahme psychischer Erkrankungen unter den Berufstätigen belegen. Darüber hinaus zeigt es, dass den Managern die Gefahr der totalen Erschöpfung sehr wohl bewusst ist. Dass sie nur schwer gegensteuern können, liegt auch an der zeitlichen Arbeitsbelastung: Über 80 Prozent der Führungskräfte arbeiten laut der Umfrage täglich mehr als acht Stunden. 65 Prozent geben an, acht bis zehn Stunden im Büro zu verbringen. Für private Aktivitäten hingegen hat ein Viertel der Manager maximal fünf Stunden wöchentlich zur Verfügung. Insbesondere die weiblichen Befragten haben dafür wenig Raum: 46 Prozent der Managerinnen nutzen nur fünf bis zehn Stunden pro Woche für Sport, Entspannung und andere private Unternehmungen.

„Einem Burnout aufgrund beruflicher Belastungen wirken vor allem ausreichende Erholung und erfüllende Erlebnisse mit der Familie und Freunden entgegen“, mahnt Dr. Michael Faller. Wichtig sei es daher, Grenzen zu setzen und private Termine ernst zu nehmen. Laut der Befragung verbringen die Führungskräfte als Ausgleich zu ihrem Beruf vor allem Zeit mit der Familie (75 Prozent), mit Fernsehen (62 Prozent) sowie mit Sport und Freunden (jeweils 60 Prozent). 30 Prozent widmen sich auch der Kultur.

„Selbstverständlich ist es auch im Sinne der Unternehmen, dass ihre Führungskräfte leistungsfähig bleiben und entsprechende Vorsorge treffen. Sie sollten möglicherweise zu hoch gesteckte Zielvorgaben überdenken, aber auch für eine Umverteilung der Arbeitslast offen sein“, erklärt Faller weiter. Wer sich selbst permanent überfordert fühlt, keine Ruhe mehr findet oder unter Schlafstörungen leidet, sollte ganz konsequent die Arbeitszeit reduzieren oder aber auch die Möglichkeit eines Sabbaticals prüfen. Ratsam sei zudem, sich Unterstützung von einem Coach oder Therapeuten zu holen. Oftmals ließe sich mit professioneller Hilfe zum Beispiel das eigene Delegierverhalten oder die mentale Stressverarbeitung verbessern.

An der Studie „Deutschland, Deine Manager“ haben 300 Führungskräfte hauptsächlich aus mittelständischen Unternehmen und quer durch alle Branchen teilgenommen. Befragt wurden Männer und Frauen zu gleichen Teilen.

Über Baumann Unternehmensberatung:



Die Baumann Unternehmensberatung ist seit mehr als 35 Jahren eine der führenden deutschen Unternehmensberatungen im Executive Search. Mit einer Beratungsexpertise aus über 25.000 Mandaten und einer ganzheitlichen Suchstrategie unterstützt das Unternehmen mit dem bekannten Telefonhörer-Logo mittelständische Unternehmen, Konzerne und öffentlich-rechtliche Organisationen bei der Besetzung von Top-Führungs- sowie Spezialisten-Positionen im In- und Ausland. Neben dem Executive Search begleitet Baumann Klienten als Full-Service-Beratung auch im Bereich der Talent- und Führungskräftebeurteilung und -entwicklung. Baumann verbindet ausgewiesene HR-Kompetenz mit jahrzehntelanger Erfahrung in den unterschiedlichsten Branchen und Märkten.

Baumann Unternehmensberatung

Hanauer Landstraße 220

60314 Frankfurt am Main

Telefon: 069-904330

Telefax: 069-90433-170

Email: info@baumann-ag.com

Web: www.baumann-ag.com

Pressekontakt:

Karim Schäfer

Main-Pressesprecher

Telefon: 06039-484893

Email: schaefer@main-pressesprecher.de