



DIE BURNOUT- PROPHYLAXE: MEHR MENSCHLICHKEIT

DIE NEUEN VOLKSKRANKHEITEN SIND KEINE OFFENSICHTLICHEN GEBRECHEN. BURNOUT, ANGSTZUSTÄNDE, NEUROSEN UND DEPRESSIONEN ENTWICKELN SICH OFT SCHLEICHEND, RICHTEN ABER EINEN IMMENSEN SCHADEN FÜR DIE BETROFFENEN UND DIE GESELLSCHAFT AN. GERADE IN KRISENZEITEN SIND ÄRZTE UND APOTHEKER AUFGRUND IHRER HOHEN SOZIALKOMPETENZ GEFRAGT, BEI SICH SELBST UND DEN MITARBEITERN VORBEUGUNG ZU LEISTEN. *Von Bernhard Bauhofer**

In unserer Gesellschaft dominiert das Bild des Erfolgsmenschen – fit, schlank und faktisch unbegrenzt leistungsfähig. Und zur allgemeinen Freude werden wir immer älter. Doch wie sieht es in uns selbst und in den Menschen in unserer nächsten Umgebung aus? Von Burnout und Depressionen sind Mitarbeiter wie Vorgesetzte gefährdet. Doch gerade in Gesundheitsberufen gilt es als verpönt, Schwäche zu zeigen. Es dominiert das Bild der Supermänner und -frauen: «Ärzte und Apotheker werden nicht krank!» Doch gerade sie stehen heute unter einer Sonderbelastung, zumal der allgemeine Tenor fordert: «Gürtel enger schnallen, härter arbeiten.» Als Konsequenz wächst der Druck auf den Einzelnen, und das Arbeitsklima wird immer eisiger. Als Führungskraft und Unternehmer sind Ärzte und Apotheker gut beraten, ein paar Tipps zu beherzigen: Die Burnout-Prävention fängt bei jedem selbst an. Als selbstverantwortlicher Unternehmer können nur Sie selbst sich früher in den Feierabend schicken, wenn die Batterien leer sind und die Leistungsfähigkeit sinkt. Setzen Sie Zeichen, wenn Ihnen die Arbeit über den Kopf wächst, und gestehen Sie sich ein, dass auch Sie nur ein Mensch sind, der irgendwann an seine Grenzen der Belastbarkeit stösst. Schaffen Sie sich

«GÜRTEL ENGER SCHNALLEN, HÄRTER ARBEITEN.»

Freiräume in Ihrer Agenda, dosieren Sie den Arbeitsaufwand, und überfrachten Sie sich selbst und Ihre Mitarbeiter nicht mit Arbeit. Setzen Sie realistische Termine. Kreieren Sie eine Arbeitskultur, in welcher der eine für den anderen einspringt, wenn es diesmal zu viel wird. Gestalten Sie die Arbeitszeit möglichst flexibel und abwechslungsreich – mit Job-Rotation schaffen Sie ein interessantes Arbeitsumfeld und

beugen der Monotonie vor. Unterbinden Sie das Entstehen eines Klimas der Angst. Wenn Mitarbeiter ständig Sorgen um

Ihren Arbeitsplatz haben, kann weder Produktivität noch Kreativität entstehen. Kritisieren Sie Ihre Mitarbeiter, zeigen Sie aber auch Anerkennung für gute Arbeit. Ein Lob wirkt wie Seelenbalsam. Kurzum, handeln Sie gegen den Trend, und schaffen Sie ein Arbeitsklima, das durch ein Mehr an Menschlichkeit geprägt ist. Wer das in Krisenzeiten schafft, muss sich um die Loyalität seiner Mitarbeiter nicht sorgen. ☺

* Bernhard Bauhofer ist Gründer und Managing Partner der Sparring Partners GmbH, Autor der Bücher «Reputation Management» und «Respekt. Wie man kriegt, was für kein Geld der Welt zu haben ist» und Dozent an Universitäten im In- und Ausland. www.sparringpartners.ch