




1

  
ZIP  
Zentrum für  
Personalgesundheit

## Burnout bei Mitarbeitenden droht ... ist Früherkennung möglich?

4.11.2021

- ZfP - kurz**
- Stress und Burnout - Basiswissen**
- Möglichkeiten der Früherkennung**
- Aktuelles Beispiel: Roland Huber fällt mit Burnout aus...**

2

## Dr. med. Michael Majer

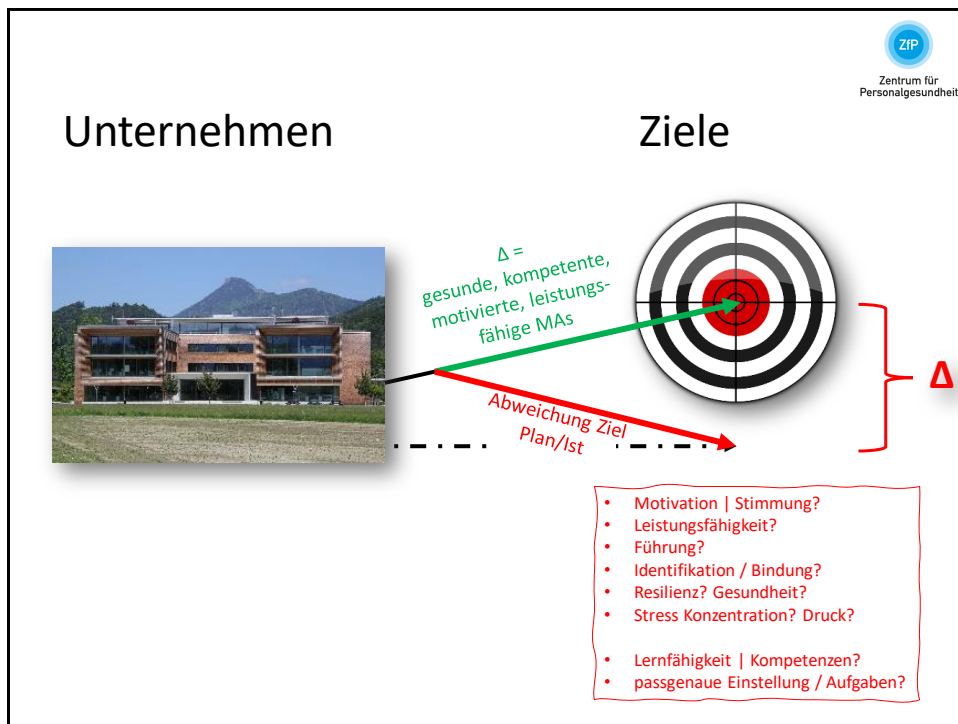
- Facharzt für Chirurgie - Notfallmedizin
- Facharzt für Arbeitsmedizin - Psychotherapie
- Langjährige Erfahrung in Klinik und Wirtschaft (u.a. Betriebsarzt AUDI, SAP, GfK, WÜRTH Industrie Service, AMD TÜV Rheinland, weitere)
- Gründer und Geschäftsführer ZfP Tauberfranken GmbH



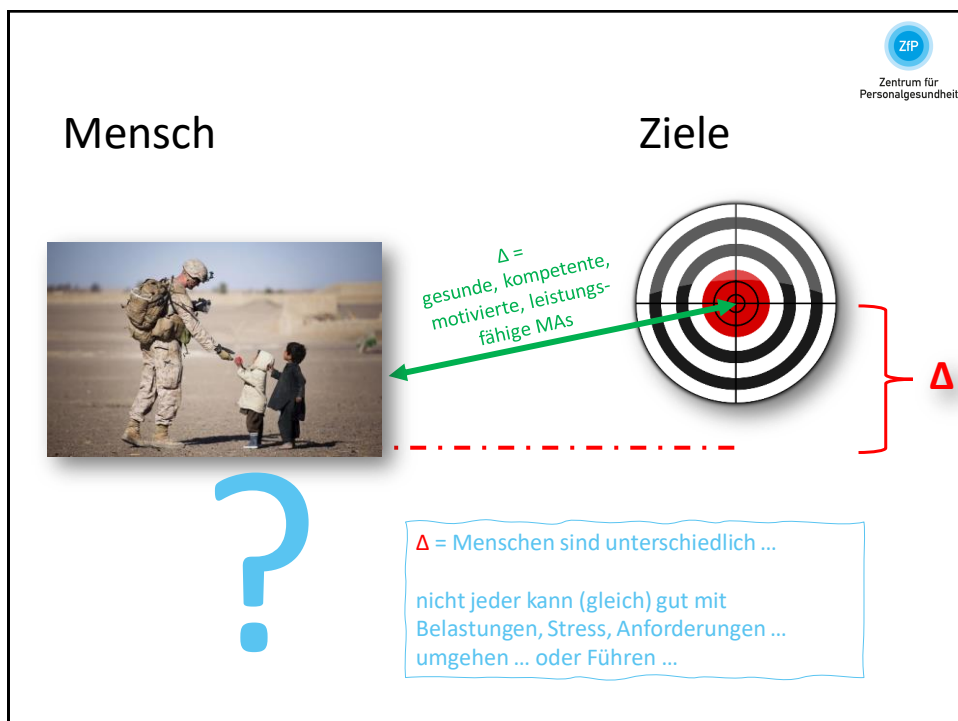
3

ZfP - kurz

4



5



6



Bewusste Wahrnehmung und Steuerung: 20%

Verhalten  
Performance  
Befinden  
Anpassungs- und  
Konfliktfähigkeit  
Kompetenzen

Unterbewusste Dynamiken: 80%  
kaum selbst beeinflussbar



ZIP  
Zentrum für  
Personalgesundheit

---




(unbewusste) Motive?  
Was befriedigt?

Triggerpunkte  
(Konflikte, Risiken)

Antreiber, was fällt  
leicht/schwer? Und: „warum“  
(Beziehungserlebnisse,  
Vorbilder)?

Ansatz,  
Umsetzung,  
Lösungen,  
Programme




→ Ressourcen  
nutzen, Chancen

→ Befähigungen  
(Überwindung)

→ Probleme lösen,  
Leistungsfähigkeit

7



ZIP  
Zentrum für  
Personalgesundheit

## Stress und Burnout - Basiswissen

8

## Stress: Autonome Körperfunktionen

9



10

## Körperliche Stressreaktion

- Auslöser: Todes-/Vernichtungsangst („Panik“)
- Auslösegrund: reale Lebensgefahr



### Funktion/Ziel

„Warum hat ‚Mutter Natur‘ das so gemacht?“, „Um was geht’s hier?“:

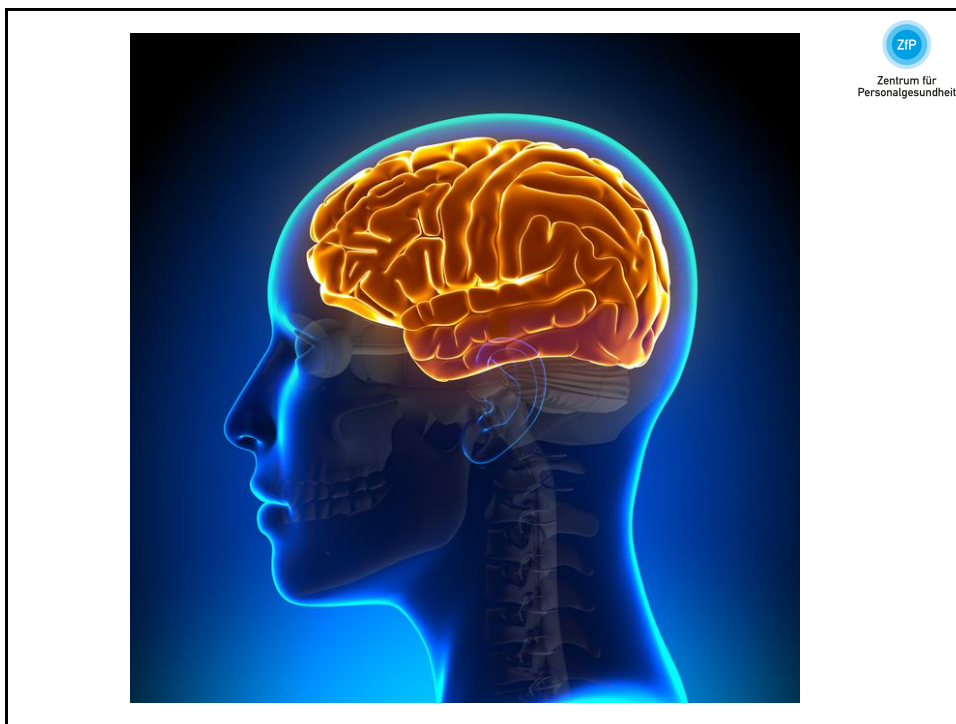
**(Über-)Leben !!!**

11

**(Über-)Leben !!!**

- Wie häufig ist DAS heutzutage im Berufs- und Privatleben **wirklich** nötig ...?
- Wie kann es sein, dass die Stressreaktion gestartet wird oder gar im „Dauereinsatz“ ist, obwohl keine wirkliche Lebensgefahr besteht?

12



13



ZIP  
Zentrum für  
Personalgesundheit

„**Kopfkino**“: Menschen können stressauslösende

**A n g s t**

empfinden, obwohl (noch [lange])  
keine reale Lebensgefahr besteht.



14

## Akuter Stress

Im Rahmen der Stressreaktion mobilisiert der Körper Unmengen an



**Energie**

zur Anpassung an die sich ändernden Umweltbedingungen und Anforderungen.

15

## Chronischer Stress



Werden Angst und Panik zum „emotionalen Dauerzustand“

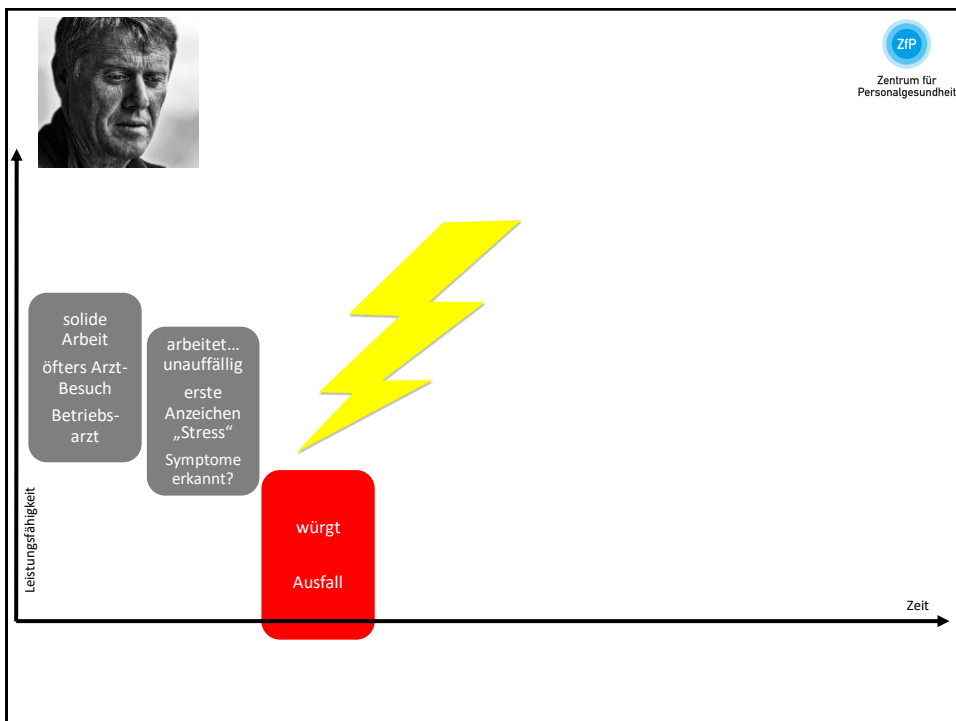
- Organismus kommt an seine energetische Belastungsgrenze
- Zwang zum hormonellen „Umschalten“ auf „Blaulicht mit angezogener Handbremse“
- emotional auf die Dauer unerträglicher Zustand
- Entwicklung **Burnout** / Depression

16




## Möglichkeiten der Früherkennung

17



18




ZIP  
Zentrum für  
Personalgesundheit

## Früherkennung?

<p><b>„<u>persönlich</u>“</b></p> <p>WIE können <b>Kollegen/-innen / Vorgesetzte</b> Zustandsänderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bemerken,</li> <li>• erfassen?</li> </ul> <p><b>„Antennen“</b></p>	<p><b>„<u>systemisch</u>“</b></p> <p>WIE kann das <b>Unternehmen Prozesse / Tools</b> etablieren, um Zustandsänderungen der Mitarbeitenden rechtzeitig zu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bemerken,</li> <li>• erfassen?</li> </ul> <p><b>„Frühwarnsystem“</b></p>
---	---


19



ZIP  
Zentrum für  
Personalgesundheit

## Früherkennung?

<p><b>„<u>persönlich</u>“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fürsorgepflicht / Symptome             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Können (Ausbildung?)</li> <li>• Wollen</li> </ul> </li> <li>• Empathie / soziale Kompetenz des/r Vorgesetzten, Kollegen/-in</li> <li>• Jahresgespräch mit Führungskraft</li> <li>• Betriebsarzt (aber: Zeit/Gelegenheit/Wille zur Öffnung?)</li> <li>• Anzeichen: geringe Frustrationstoleranz, Konflikte, Fehler, emotionaler Rückzug</li> </ul> <p style="color: red;">→ will UND kann Führungskraft und/oder Kollege aktiv werden?</p> <p style="color: red;">→ besteht beim Kollegen/-in das gleiche Verhältnis (Druck) im Unternehmen? → Prävention!</p>	<p><b>„<u>systemisch</u>“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitarbeiterbefragung /-umfrage</li> <li>• Mobbing-Anzeigen</li> <li>• Auffällige AU (in Bereichen) evtl. in Verbindung mit schlechten Noten der Führungskraft</li> <li>• Jahresgespräch mit Führungskraft</li> <li>• Beschwerden</li> <li>• Überlastungsanzeigen</li> <li>• ...</li> </ul> <p style="color: #4F81BD;">→ gesetzlich vorgeschriebene Psychische Gefährdungsbeurteilung</p>
--	---



20

## Aktuelles Beispiel: Roland Huber

21

## Fallbeispiel: Roland Huber

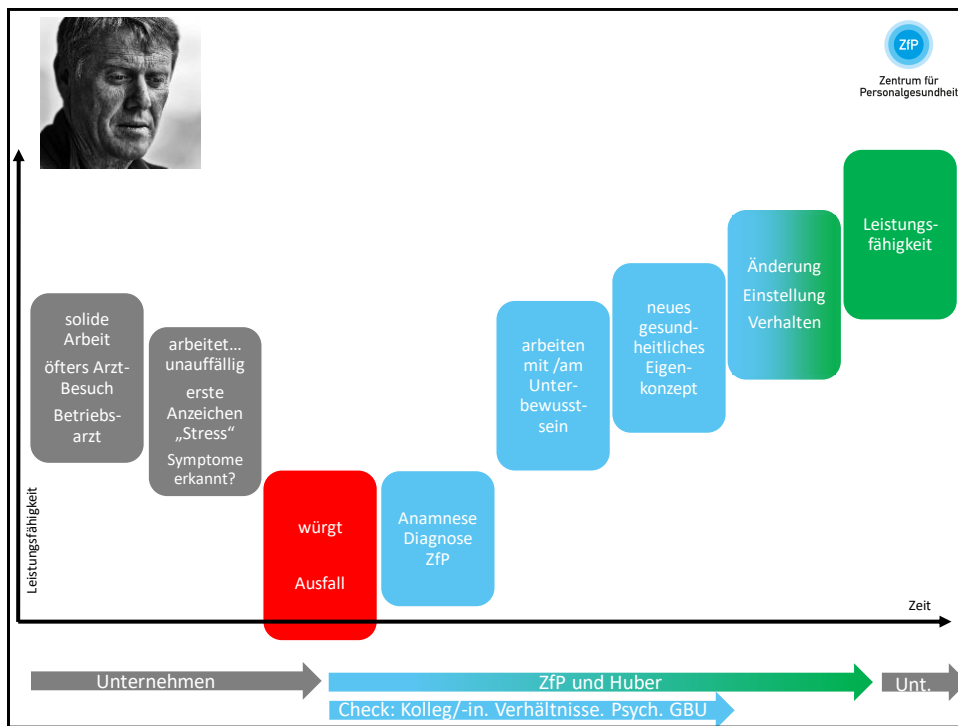
- Manager (Entwicklung)
- 56 Jahre
- nie über Beschwerden geklagt
- **„plötzlich“ Würgeanfälle**



→ Ursache?

→ Und: Kollege mit gleichem Druck? → Prävention

22



23

ZIP  
Zentrum für  
Personalgesundheit

Leistungsfähigkeit

Zeit

solide Arbeit  
öfters Arzt-  
Besuch  
Betriebs-  
arzt

arbeitet...  
unauffällig  
erste  
Anzeichen  
„Stress“  
Symptome  
erkannt?

würgt  
Ausfall

Anamnese  
Diagnose  
ZfP

arbeiten  
mit /am  
Unter-  
bewusst-  
sein

neues gesun-  
dheitliches  
Eigen-  
konzept

Änderung  
Einstellung  
Verhalten

Leistungsfähigkeit

Unternehmen → ZfP und Huber → Unt.  
Check: Kolleg/-in, Verhältnisse, Psych, GBU

**Fragen?**

Tel. 07931 – 959 846 0 | [kontakt@zfp-tauberfranken.de](mailto:kontakt@zfp-tauberfranken.de)

Folien stehen nach dem Kurzwebinar zum **Download** bereit ...  
im Bereich Info & Events

24



Zentrum für  
Personalgesundheit

## ZfP-Programme

**...welches ist passgenau für IHREN Fall**

**sehr einfach zu finden...**

**über Kategorien / Schlagworte**

Programme

  
 Vision- und  
Führungsprogramme →

  
 Psychische  
Führungsprogrammierung →

  
 Leadership - Entrepreneurial  
Mindset →

  
 Management von AI-Fällen →

  
 Team Placement →

  
 2-3-Stunden-Programm  
für Führungskräfte →

  
 HR-Check →

  
 "Change" - Mitarbeiter-  
Motiviert →

  
 Unternehmens-Nachfolge →

  
 Business-Propyläen →

  
 Virtuelle Führung →

  
 Das neue Stress-Icon →

Programmsuche

**KATEGORIEN**

- Gesundheit/Prävention
- Personal-Management
- Psychische Gefährdungsbeurteilung
- Unternehmens-Nachfolge

**SCHLAGWORTE**

Assessment   AI   BEM

Burnout   Change/Wandel

Eignungsdiagnostik   Führung

gesunde Führung   Konflikt

Kommunikation   Konzentration (z.B.)

Elter   Leadership   Motivation

Placement   ppsh

Produktivität   psych. Belastung

Sensierung   Sensierung / Ethik

Stress   Unternehmensentwicklung

weitere Informationen

[www.zfp-tauberfranken.de](http://www.zfp-tauberfranken.de)

25



Zentrum für  
Personalgesundheit



# Zentrum für Personalgesundheit

**ZfP Tauberfranken GmbH**  
 Johann-Hammer-Straße 24 (Mittelstandszentrum)  
 97980 Bad Mergentheim  
 Tel. 07931 – 959 846 0  
[kontakt@zfp-tauberfranken.de](mailto:kontakt@zfp-tauberfranken.de)  
[www.zfp-tauberfranken.de](http://www.zfp-tauberfranken.de)

26