



Zentrum für  
Personalgesundheit

**Erfolg braucht eine gesunde Basis. Wirksame  
Prävention für langfristige Wirkung.**

# Burnout- Prophylaxe



## Wandel und Druck können zu Burnout führen – müssen aber nicht

Wandel und Druck können zu Burnout führen - müssen aber nicht. Der permanente Wandel zwingt insbesondere Markt-, Technologie- und Innovationsführer, sich ständig dem internationalen Wettbewerb und der Dynamik anzupassen. Dies trifft alle Mitarbeiter/-innen und insbesondere die Schlüsselmitarbeiter/-innen und Führungskräfte. Diese werden im besonderen Maß beansprucht, belastet und gefordert – und müssen zudem auch ihrer (gesetzlichen) Fürsorgepflicht nachkommen.

Das allermeiste dessen, was das Befinden und Verhalten von Menschen ausmacht, entzieht sich bewusster Wahrnehmung und willentlicher Steuerung. Denn nicht der Druck oder der Stress an sich (Arbeitsbelastung) sondern dessen negative individuelle Bewertung und Verarbeitung (Reaktionsmöglichkeiten) sind krankheitsfördernd.

## Ansatz des ZfP

Nicht jeder kann (gleich) gut mit Belastungen und Anforderungen umgehen. Langfristige Veränderungen können aber nur durch Einstellungs- und Verhaltensänderungen erzielt werden. Das ZfP unterstützt Unternehmen durch medizinisch-psychologischen Kernkompetenzen zur ...

- Klärung des wirklichen, tieferliegenden Problems (der Hemmnis)
- Stärkung der eigenen Möglichkeiten und Lösungsräume zur Veränderung.

Im Mittelpunkt der “Burnout-Prophylaxe” stehen die Erkennung und Vermeidung von Risikofaktoren sowie die Förderung von Ressourcen.

Das ZfP unterstützt hierbei mittelständische Unternehmen, Führungskräfte und Teams mit medizinisch-psychologischen Ressourcen und Kompetenzen, um die Herausforderungen effizient und effektiv nachhaltig selbst managen zu können.

# Herangehensweise ZfP

Die steigende Komplexität der Arbeit, die zunehmende Beschleunigung von Abläufen, steigende Ansprüche der Kunden oder der Bedeutungszuwachs von Wissen und Kompetenz üben Einfluss auf Unternehmen und Personal aus. Kritisch werden Situationen dann, wenn innere oder äußere Belastungen zu stark werden und die persönlichen Reaktionsmöglichkeiten überfordern. Leider allzu oft mit langfristigen negativen Folgen wie dem Ausfall von wichtigen Leistungsträgern wegen Burnout.

Hier setzt das ZfP an, mit ...

- Psychopathologischer Anamnese/Diagnose bei (potenziell) Betroffenen
- arbeitsmedizinisch-fachärztlichen Gesprächen zur Symptomklärung
- Bearbeiten der verhaltenspräventiven Aspekte, z.B. Einstellung zur Arbeit
- Möglichkeiten der eigenen Ressourcenpflege.

## Nutzen für Teilnehmer | Unternehmen

- Klärung des Risikoprofils als Voraussetzung für Veränderung
- Maßnahmen zur Verhaltensänderung zu einer langfristig stabilen Gesundheit
- verbesserte Leistungs- und Regenerationsfähigkeit
- höhere Belastbarkeit
- Schaffen der Voraussetzung zur Steigerung der Personaleffektivität
- Vermeidung von AU.

## Take-Home-Value

- besserer Umgang mit Stress
- Steigerung der Resilienz
- geringere Risiken für Burnout
- höhere Arbeitszufriedenheit
- bessere Nutzung von Regenerationsphasen
- Vermeidung von stationären Klinik-Aufenthalten der Mitarbeiter zugunsten ambulanter Verfahren
- höhere Produktivität.



## Zentrum für Personalgesundheit

## Burnout-Prophylaxe

Das Programm Burnout-Prophylaxe wird immer auf die individuellen Bedarfe des Unternehmens entwickelt und kann daher nie pauschal dargestellt oder angeboten werden. Erst nach der Analyse des ZfP können z.B. Intensität, Teilnehmerkreis, Zielsetzung und Umsetzung geplant sowie Ziele und Maßnahmen festgelegt werden.

## Das ZfP Tauberfranken

Das ZfP ist der Spezialist für interdisziplinäre Beratungsleistungen zum Gesundheits- und Personalmanagement unter Ärztlicher Leitung. Mit der einzigartigen Kernkompetenz im medizinisch-psychologischen Bereich.

Der Fokus liegt auf dem Management, den Führungskräften und Schlüsselmitarbeitern. Zur Zukunftssicherung und Weiterentwicklung ambitionierter mittelständischer Unternehmen.

## Kontakt

ZfP Tauberfranken GmbH  
– Zentrum für Personalgesundheit –  
Dr. med. Michael Majer, Geschäftsführer  
Johann-Hammer-Str. 24 (Mittelstandszentrum)  
97980 Bad Mergentheim  
Tel. 0 79 31 959 846 0  
kontakt@zfp-tauberfranken.de  
www.zfp-tauberfranken.de