

Checkliste 4

aus

Burnout – Leitfaden zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Großbetrieben

Was kann ich tun, wenn ich erste Anzeichen bei meinen Mitarbeitenden wahrnehme?

Mitarbeitende, die Anzeichen von Burnout zeigen, sind weniger belastbar, häufiger krank und weniger engagiert. Keine Vorwürfe!

Falls bei einem Mitarbeitenden eine hohe Beanspruchungssituation oder eine gewisse Burnout-Gefährdung vermutet wird, so sollte in erster Linie ein Gespräch mit der betroffenen Person geführt werden.

- Gespräch suchen und führen
- Ressourcen und Belastungen erfragen
- Unterstützung anbieten
- Angebote machen - z.B. arbeitspsychologische Beratung
- Gemeinsam Entlastung organisieren
- Stopp für Überstunden
- Zeitausgleich verordnen
- Angebote vorschlagen: Urlaub, Auszeit...
- Sich als Führungskraft Unterstützung bei arbeitspsychologischen Expert/innen holen