

## Checkliste 5

aus

**Burnout – Leitfaden zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Großbetrieben**

### Wie kann ich als Führungskraft in meinem Bereich Burnout vorbeugen?

- Präsent sein (da sein, erreichbar sein, aktiv auf Mitarbeitende zugehen...)
- Vertrauensvolle Beziehung zu Mitarbeitenden aufbauen und aufrechterhalten  
(Mitarbeitenden-Gespräche, Teamprozesse unterstützen)
- Anforderungen an Bewältigungsmöglichkeiten anpassen (quantitativ und qualitativ)
- Entwicklung ermöglichen (Weiterbildung, Herausforderungen, Perspektiven...)
- Arbeitsorganisation so einfach wie möglich gestalten (KISS – keep it short and simple)
- Erholung ernst nehmen (Pausen, Überstunden, Zeitausgleich, Urlaub...)
- Handlungsspielraum ermöglichen (das „Was“ vorgeben, das „Wie“ entscheiden lassen...)
- Transparent informieren und kommunizieren
- Anerkennung und Wertschätzung (der Person, der Leistungsbereitschaft...)
- Fairness einhalten