

**Burn-out
behandeln**

Coach Theo Bergauer hat Tipps
für Betroffene. Seite 05

A photograph of Coach Theo Bergauer, a man with short grey hair and glasses, wearing a dark suit jacket over a light-colored patterned shirt. He is gesturing with his hands as if speaking.

Wieder lernen, „soft“ zu sein

Ministerpräsident Seehofer will seit Ralf Rangnicks Zusammenbruch einen Burn-out-Berater für Bayern bestimmen. Wir wollen von Coach Theo Bergauer wissen: Ist das auch bei uns ein Thema?



Immer häufiger wird Theo Bergauer bei seinen Seminaren im Vertrauen angesprochen zu Fragen über das Thema Burn-out. Deshalb möchte der Coach jetzt auch Hilfeleistung in Form von Seminaren für Führungskräfte und Mitarbeiter geben.
Foto: Baumer

Waldsassen. Für Theo Bergauer, Souveränitätsexperte und Coach für persönliche Entwicklung und unternehmerische Prozesse, gibt es Burn-out nicht erst seit Ralf Rangnick. Und es verschont auch die gemütliche Oberpfalz nicht. Doch das Thema wird jetzt erst bewusster wahrgenommen.

Rundschau: Herr Bergauer, Sie bieten auch Seminare an, die sich mit Burn-out, den Folgen und wie es gar nicht so weit kommen muss, beschäftigen. Warum bricht plötzlich überall Burn-out aus?

Bergauer: Das Thema ist keineswegs neu. Es wurde nur lange nicht anerkannt. Es war keine Akzeptanz dafür vorhanden. Niemand wollte sich die Blöße geben. Das hat sich geändert. Die Wirtschaft wird endlich wieder feinfühler. Man erkennt, dass man die guten Mitarbeiter nicht überfordern darf, da man sie so schnell verlieren kann. Und man erkennt, dass sie im derzeitigen Fachkräftemangel unentbehrlich für den Betrieb werden.

iminterview

Theo Bergauer...

...ist seit 20 Jahren als Coach für persönliche Entwicklung und unternehmerische Prozesse tätig. Er berät zum Beispiel den ehemaligen Boxweltmeister Henry Manske. Dem 1958 in Waldsassen geborenen Coach geht es darum, Prozesse zu begleiten, die zur Zufriedenheit aller Beteiligten und damit zum Erfolg des Unternehmens führen.
Infos auch auf www.b-wirkt.de.

Rundschau: Dennoch fühlen und fühlen sich viele Arbeitnehmer in nahezu sämtlichen Branchen immer mehr von ihren Chefs unter enormen Druck gesetzt. Und selbst Chefs bekommen Burn-out.

Bergauer: In der Wirtschaftskrise wurde Personal reduziert. Viele mussten deshalb doppelte Leistung bringen. Das funktioniert eine Weile, bis zum Zusammenbruch. Aber es standen vor den Betriebstüren ausreichend neue, gute Leute. Eine Art Mitarbeiter-Verschleiß fand statt. Aber das kann sich jetzt kein Unternehmer mehr leisten, der auch in den nächsten Jahren erfolgreich und gewinnorientiert weiterarbeiten möchte.

Was kann ein Chef tun, damit seine Beschäftigten gar nicht erst zusammenbrechen?

Bergauer: Leider ist das Vertrauen zu den Mitarbeitern verloren gegangen. Lange bestimmten firmenfremde Controllern mit jeder Menge Zahlenmaterial, wie die Firmenphilosophie weiter gehen soll, damit der Betrieb Gewinne macht. Jetzt wird wieder klar: Man kann den Erfolg einer Firma nicht alleine nur mit Zahlen messen. Es geht auch um Menschen, die dort arbeiten.

Rundschau: Aber Unternehmer wollen Zahlen sehen. Sie wollen

doch gar nicht wissen, wie es dem Mitarbeiter dabei geht, der Umsatzsteigerung gerecht zu werden, ohne dabei kaputt zu gehen...

Bergauer: Hier muss ein neuer Wertewandel stattfinden. „Soft“ sein darf in einem Betrieb kein Makel mehr sein, Softkills sind ungemein wichtig. Der Mitarbeiter muss auch wieder gefragt werden dürfen, wie es ihm geht und der Chef darf Verständnis zeigen, hat sein Mitarbeiter eine schlechte Phase. Natürlich darf das nicht ausgenutzt werden. Aber eine gemeinsame Lösung im Notfall hilft oft, Burn-out gar nicht erst entstehen zu lassen.

Rundschau: Viele Mitarbeiter reagieren ebenfalls nicht erfreut, wenn der Kollege wegen Burn-out viele Wochen ausfällt, weil ihnen dann seine Arbeit zufällt. Ein Teufelskreis?

Bergauer: Mitunter kann das schon sehr ungerecht ablaufen. Doch jedem sollte klar sein, dass auch er schnell in eine solche Situation kommen kann. In jedem Betrieb muss das Umfeld dafür sensibilisiert werden. Damit erkannt wird, Burn-out ist eine ernstzunehmende Krankheit ist und der Kollege gönnt sich keineswegs auf Kosten der anderen eine Auszeit.

Rundschau: Viele haben Angst davor, zum Chef zu gehen, um ihm die eigene Schwäche einzugestehen.

Bergauer: Das sind Übungsprozesse, die beide Parteien gleichermaßen betreffen. Auch „Nein“ sagen will gelernt sein. Manchmal merkt es ein Unternehmer gar nicht bewusst, was er dem Mitarbeiter an Zuviel aufbürgt. Ein klärendes Gespräch wirkt oft Wunder.

Rundschau: Und immer sind die anderen schuld...

Bergauer: Wir müssen wieder lernen, Verantwortung zu übernehmen, für unseren Körper, Geist und Seele. Ein gesunder Körper und Geist schultert hohe Anforderungen leichter. Dazu gehört auch Disziplin: Regelmäßiger Sport zum Beispiel hilft, Dampf abzulassen.

Rundschau: Aber unsere Gegend wird dennoch als Ruhepol gehandelt. Für gestresste Manager die Chance, sich zu erholen?

Bergauer: Zum Beispiel in Neualbenreuth. Dort halte ich Seminare. Und dort funktionieren oft nicht einmal mehr die Handys. Das macht meine Seminarteilnehmer zuerst total fertig. Aber nach einer Weile merken sie: Es geht auch manchmal ohne – und tut sogar gut.