

Bevor die Seele die Notbremse zieht

Im Rahmen des ABB-Personalprogramms „Generations“ hat die Division Energietechnik Systeme (PTS) in den vergangenen Monaten „Burnout“ Workshops durchgeführt.

Ziel der Workshops ist es, Führungskräfte für mögliche Burnout-Symptome bei ihren Beschäftigten zu sensibilisieren und mögliche Vorsorgemaßnahmen aufzuzeigen. „Die Workshops sollen Mitarbeitern helfen, frühzeitig den Herausforderungen zu begegnen, die der hektische Arbeitsalltag ihnen stellt. Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Prozess und darf nicht zum Tabu-Thema werden“, erklärt Dr. Susanne Wenzel vom Personalbereich der PTS in Mannheim, die das Konzept der Workshops entwickelt hat.



Benno Kuppler forderte die Teilnehmer auf, öfter mal in sich zu gehen.

Der eintägige Workshop besteht aus verschiedenen Themenfeldern. So lernen die Teilnehmer beispielsweise mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen sowie dem Business-Yoga Entspannungsübungen zum Stressabbau. „Business-Yoga besteht aus einfachen Übungen, die gezielt an die Bedürfnisse von Menschen angepasst sind, die überwiegend sitzende Tätigkeiten ausüben“, sagt Ralf Waldkirch, Leiter des Yoga Zentrums Mannheim.

Zum Burnout gehören immer zwei



Aus einer ganz anderen Sicht beleuchtete Jesuitenpater Dr. Benno Kuppler aus München die Thematik. Er forderte die Teilnehmer auf, wachsam gegenüber Signalen des eigenen Körper zu sein „bevor die Seele die Notbremse zieht“. Mit einer einfachen Übung demonstrierte er den Verlauf einer Burnout-Erkrankung:

Dabei mussten sich je zwei Teilnehmer zusammentun und einer ein Streichholz anzünden. Der Partner pustete es aber nicht aus, wie man vielleicht hätte vermuten können. „Bei Burnout sind immer mindestens zwei

Menschen beteiligt. Einer, der Feuer fängt und ein anderer, der das Feuer nicht löscht! Reflektieren Sie öfter mal Ihr Arbeitstempo und überlegen Sie, ob Sie andere damit nicht überfordern“, appellierte Kuppler an die Teilnehmer.

Ein Gewinn für Beschäftigte und ABB

Die Rückmeldungen der Teilnehmer waren durchweg positiv: „Das Seminar ist sehr praxisnah“, lobte ein Teilnehmer die Veranstaltung. Er habe einigen seiner Mitarbeiter empfohlen, das Burnout-Seminar zu besuchen. „Die Rückmeldungen waren so positiv, dass ich selbst neugierig geworden bin. Ich habe die Teilnahme nicht bereut und viel gelernt.“

„Der Workshop hat den Menschen und seine Gesundheit als wichtigstes Gut in den Vordergrund gestellt. Vor allem die geistlichen Impulse fand ich sehr hilfreich und haben mich bei Fragen wie: Unter welchen Bedingungen will ich den Rest meines Lebens arbeiten? Muss und will ich das wirklich alles alleine machen, oder soll ich Arbeiten nicht auch mal delegieren?, nachdenklich gemacht.“

„Mit ist klar geworden, wie wichtig es ist, eigene Verhaltens- und Arbeitsweisen zu hinterfragen, um Stress verursachende Faktoren zu erkennen und abstellen zu können“, lobte eine Teilnehmerin das Seminar. „Ich hoffe, dass diese Seminare auch in Zukunft angeboten werden. Das ist für jeden Mitarbeiter, letztendlich aber auch für ABB, ein Gewinn.“

Im Januar fand der vorerst letzte, von bislang sieben Burnout-Workshop statt. Insgesamt haben 180 Führungskräfte und Projektleiter daran teilgenommen. Aufgrund der guten Erfahrungen sollen die Seminare in diesem Jahr auch in anderen ABB-Einheiten angeboten werden.