



So kannst du **Burnout** in
deinem Unternehmen
bewältigen.

Die Arbeitswelt steht vor einer großen Krise: Immer mehr Menschen leiden an Burnout. Laut zwei aktuellen Studien sind zwischen 77 % und 89 % der Arbeitnehmenden betroffen.

Das ist nicht nur für Betroffene schlecht, sondern auch für Unternehmen. Denn Burnout war in den Jahren 2021 und 2022 der häufigste Grund, warum Arbeitnehmende ihren Job kündigten. Wenn Mitarbeitende trotz Burnout weiterarbeiten, leidet ihre Produktivität und Motivation. Das wirkt sich negativ auf das Team und den Erfolg des Unternehmens aus.

Das Ergebnis? Burnout ist teuer.

Teammitglieder zu ersetzen, kostet das anderthalb bis Zweifache ihres Jahresgehalts.

Burnout ist ein großes Problem, weil es oft die besten und motiviertesten Mitarbeitenden betrifft, die schwer zu ersetzen sind. Zusätzlich zu den Kosten für die Suche und Einstellung neuer Teammitglieder vermindert Burnout die Produktivität und die Arbeitsleistung drastisch. Es gibt sogar einen neuen Begriff dafür, wenn Mitarbeitende nur noch das Nötigste tun, um ihren Job zu erledigen: Quiet Quitting.

Quiet Quitting kann verheerende Auswirkungen auf die Bilanz eines Unternehmens haben, sei es beabsichtigt oder aufgrund mentaler Gesundheitsprobleme. Eine Studie von Gallup zeigt, dass die verringerte Arbeitsleistung Unternehmen 3.400 € von jedem 10.000 € Gehalt kostet.

Burnout-level

77-89%



Kosten, um Mitarbeitende zu ersetzen das

2-fache

ihres Jahresgehalts

70%

of professionals feel their employers are not doing enough

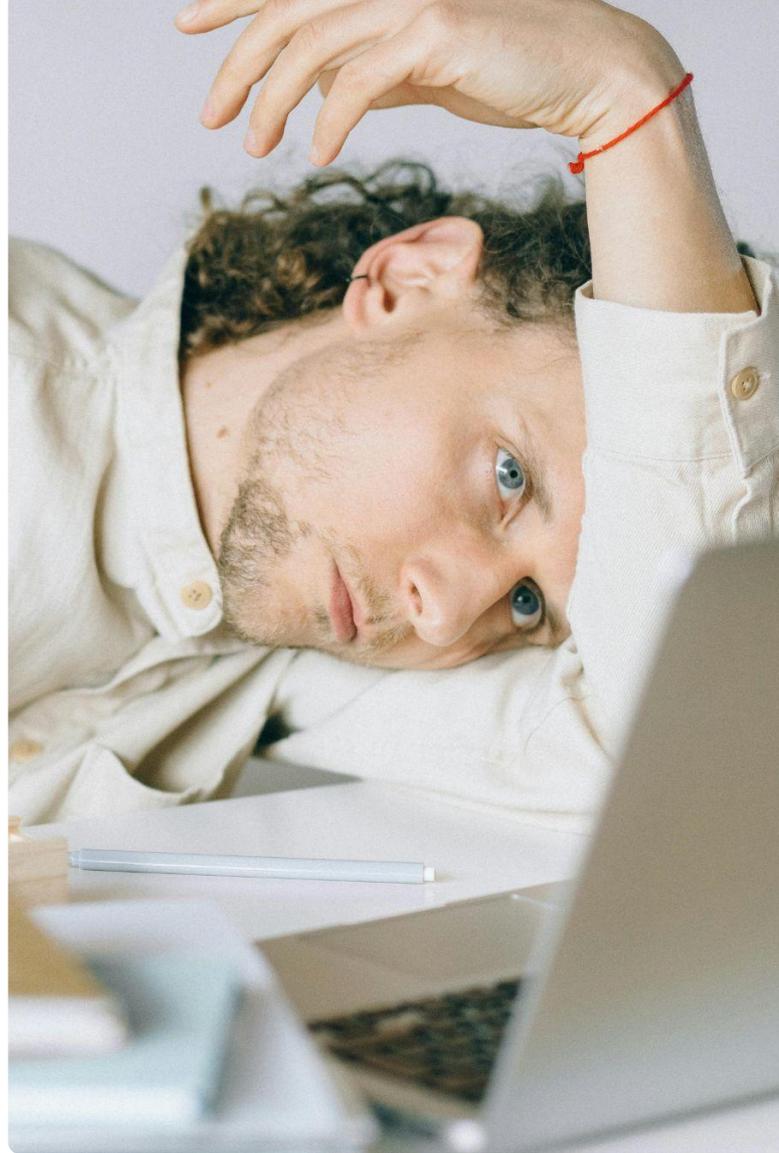
Trotz dieser wirtschaftlichen Folgen haben viele Führungskräfte noch nicht erkannt, wie sehr Burnout ihre Organisationen belastet. Deloitte's Burnout-Umfrage am Arbeitsplatz 2022 belegt, dass sich fast 70 % der Mitarbeitenden bei der Prävention und Bewältigung von Burnout nicht ausreichend von ihren Arbeitgebern unterstützt fühlen.

Wie ist Burnout?

2019 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Burnout in ihre Internationale Klassifikation von Krankheiten aufgenommen und beschreibt es als Syndrom, das **“durch langanhaltenden Stress im Arbeitsumfeld entsteht und nicht erfolgreich bewältigt wurde”**.

Burnout zeichnet sich durch drei Hauptmerkmale aus:

- Erschöpfung oder Mangel an Energie
- negative oder zynische Einstellung zur Arbeit und
- eine geringere Leistungsfähigkeit



Diese Symptome haben einen negativen Einfluss auf Produktivität, Erfolg und Unternehmenskultur.

63%

erhöht krankheitsbedingte Fehltage um bis zu 63 %



2.6x

erhöht die Wahrscheinlichkeit, aktiv nach einem neuen Job zu suchen um das 2,6-fache

13%

vermindert das Vertrauen in die eigene Arbeitsleistung um 13 %



Stetiger Anstieg von Burnout

Seit Mai 2020 hat weltweit eine alarmierende Zunahme von Burnout-Erkrankungen stattgefunden, die von vielen als Epidemie bezeichnet wird. Die Auswirkungen von Burnout sind weiterhin spürbar, insbesondere bei 43 % der Millennials und 44 % der Gen Z, die im Jahr 2022 ihren Job aufgrund von Burnout gekündigt haben. Gleichzeitig suchten fast 40 % der berufstätigen Frauen aufgrund von Burnout im selben Jahr aktiv nach einem neuen Job.

Unternehmen, die frühzeitig gegen Burnout bei ihren Mitarbeitenden vorgehen, können diese nicht nur gezielt unterstützen, sondern auch einen Wettbewerbsvorteil erlangen.

Erkenne die Anzeichen von Burnout

Um Burnout zu bewältigen, ist es wichtig, zunächst die Anzeichen zu erkennen.

Dazu gehören:

- Unzufriedenheit bei der Arbeit
- häufigere Fehlzeiten als üblich
- Gefühle von Erschöpfung und Überforderung
- negative oder zynische Einstellung gegenüber der Arbeit oder Kolleg:innen
- nachlassende Leistungen



Burnout vorbeugen und bewältigen – bist du bereit?

Beurteilen, befähigen, bestärken!

1- Beurteilen

Beginne damit, die allgemeine Stimmung in deinem Team zu messen. Eine unternehmensweite, anonyme Umfrage kann hierbei helfen. Basierend auf den Ergebnissen der Umfrage kannst du gezielt Maßnahmen ergreifen. Wie wäre es mit Tagen für geistige Gesundheit, Burnout-Sabbaticals oder die Einführung von Workations, also die Kombination aus Arbeit und Urlaub?

2- Befähigen

Als Nächstes solltest du deine Führungskräfte dazu befähigen, Risikofaktoren von Burnout zu erkennen und anzugehen. Dazu gehört, dass:

- Mitarbeitende jederzeit ihre Anliegen ansprechen können
- der Workload gesund und überschaubar bleibt

- Teamwork und Zusammenarbeit aktiv gefördert werden
- alle Mitarbeitenden gehört und geschätzt werden
- sich bei Feedback vor allem auf die Stärken der Mitarbeitenden konzentriert wird
- offen über psychische Gesundheit gesprochen wird und gesunde Gewohnheiten vorgelebt werden

3- Stärke dein Team

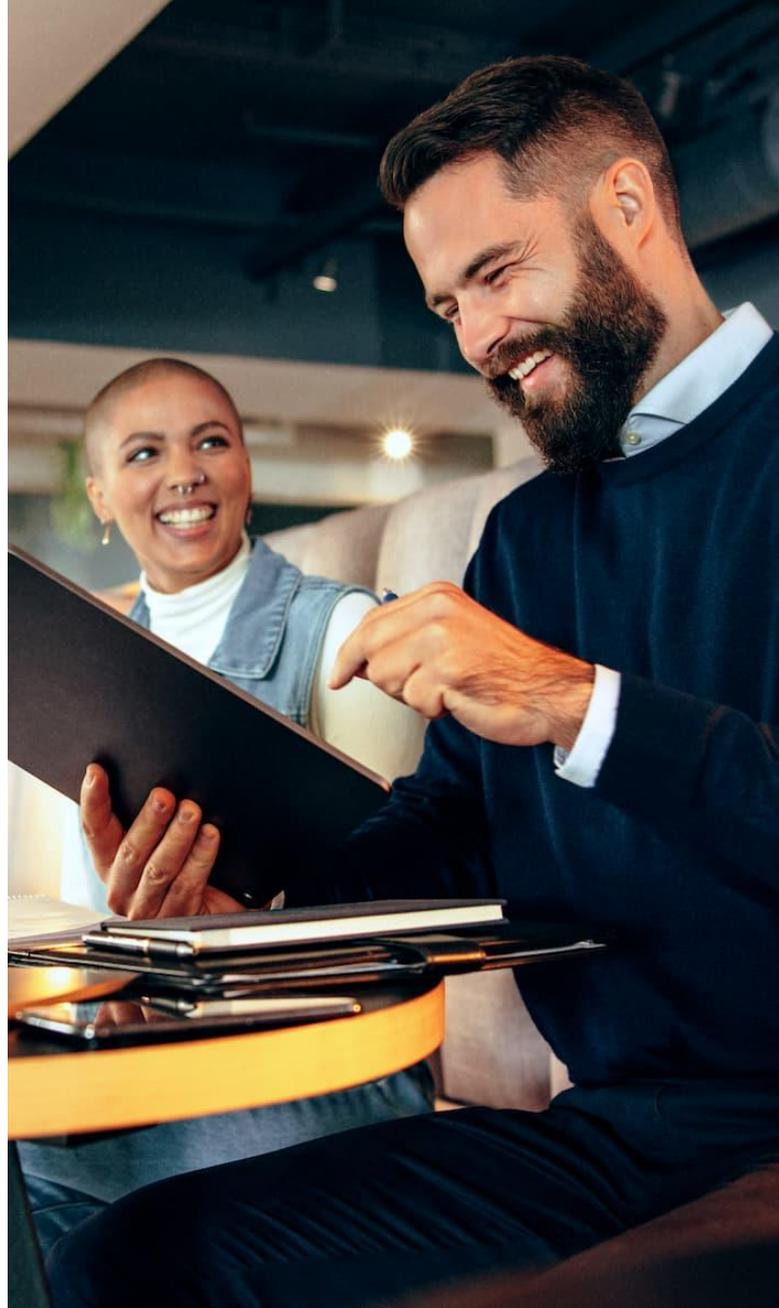
Es ist wichtig, dass du deine Mitarbeitenden langfristig unterstützt, indem du ihnen Werkzeuge und Ressourcen für ihre mentale Gesundheit zur Verfügung stellst.

nilo.health bietet deinen Mitarbeitenden genau das: einen unkomplizierten und schnellen Zugang zu personalisierter Unterstützung mit zielführenden Ergebnissen. Die innovative Plattform umfasst Beratungsgespräche mit Psycholog:innen und eine Vielzahl von evidenzbasierten Übungen und Ressourcen, die auf die individuellen Bedürfnisse deiner Mitarbeitenden zugeschnitten sind.

Wenn du das Wohlbefinden deiner Mitarbeitenden zu einem wichtigen Teil deiner Unternehmenskultur machst – von der Führungsebene bis hin zu den Praktikantinnen und Praktikanten – ist das eine Investition, die sich langfristig auszahlt. Es schafft eine starke Unternehmenskultur und sorgt für ein gesundes Arbeitsumfeld, in dem alle ihr volles Potenzial entfalten können.

Unterstütze deine Mitarbeitenden mit der führenden Plattform für mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

nilo bietet deinem Team einfachen Zugang zu Unterstützungsangeboten für die mentale Gesundheit: 1-1 Sitzungen mit Psycholog:innen, selbstgeführte Übungen und Tools, Gruppenformate und Workshops stärken dein Team und deine Unternehmenskultur.



Du möchtest gerne weitere Ideen, um das Wohlbefinden in deinem Unternehmen zu verbessern?

Dann lass uns sprechen!