



Timeout statt Burnout

Einführung

Es ist nicht einfach ein Modewort, das Burnout-Syndrom. Es ist viel mehr das Resultat einer immer höher werdenden Belastung von Mitarbeitern in Unternehmen und Organisationen.

Wir können das Thema nicht ignorieren, denn der Schaden dieser Burnouts ist immens und bringt sowohl der Person wie dem Betrieb grossen Schaden.

Oft ist es schwierig den Moment des Ausstiegs aus dem Burnout zu finden, denn Burnout ist ähnlich einer Sucht – man glaubt, es im Griff zu haben – man glaubt, es noch steuern zu können. Meist ist es aber so, dass der Körper das Signal des Ausstiegs aus dem Teufelskreis der Belastung bestimmt. Immer häufiger werden brillante Karrieren durch körperliche Ausstiege unterbrochen oder beendet.

Das ist weder nötig noch sinnvoll und auch ethisch zu hinterfragen. Wir haben längst Erkenntnisse und Forschungsergebnisse die zeigen, dass es sich lohnt das Thema Burnout ernst zu nehmen und früh genug Massnahmen zu starten. Burnout ist Chefsache, meint Willem Lammers in seiner Beilage

Doch Massnahmen können nicht allein die Betroffenen einleiten, dazu benötigen wir die Einsicht und die Ethik der Organisations- oder Konzernleitungen die mithilfe Führungskräfte früh genug zur Pause zu bewegen.

Ein Timeout lohnt sich aus verschiedenen Gründen.

Zum einen sind ausgebrannte Mitarbeiter wenig kreativ und schon gar nicht produktiv. Zum andern treffen sie unüberlegte Entscheide und können keine klar durchdachten Strategien mehr entwickeln und verfolgen. Burnout-Menschen stehen oft unter medikamentösem Einfluss, trinken oder benötigen andere Hilfsmittel um am Ball zu bleiben. Leider sind diese Mittel vor allem in Managerkreisen völlig tabu und so stark verbreitet, dass sie in Insiderkreisen schon gar nicht mehr allarmierend wirken. Es ist deshalb umso schwieriger einen Ausstieg aus der Schlaufe zu finden.

Menschen unter Dauerstress sind zudem ansteckend. Sie verleiten Mitarbeiter denselben Raubbau zu betreiben um akzeptiert zu sein. Sie verursachen zudem Schäden in Millionenhöhe durch Fehlentscheide.

(Siehe beigelegter Artikel von Willem Lammers IAS)



Was ist zu tun?

In Amerika und auch in nordischen Ländern geht man neue Wege. Das Wichtigste was man herausgefunden hat, ist, dass Burnou-Leute Begleitung brauchen, um aus den alten Mustern heraus zu finden. Selbst wenn ein Herzinfarkt eine Führungskraft zur Pause zwingt, ist damit noch nichts gelöst. In den allerseltensten Fällen kann ein Mensch allein aus seinen Verhaltensmustern und Vernetzungen von Umständen aussteigen. Dazu braucht er Unterstützung und konsequente Anleitung eines ausgewiesenen Coachs oder Betriebspsychologen.

Das Projekt „Timeout statt Burnout setzt hier ein:

Statt einem rein medizinischen Ausstieg oder einen Ausstieg in ein Ferienparadies, schlage ich Ihnen eine begleitete, sinnvoll gestaltete Auszeit vor.

Der betroffene Mitarbeiter soll im Einvernehmen mit ihrem Arbeitgeber einen geplanten und zielorientierten Ausstieg machen können. Nur so ist gewährleistet, dass Ergebnisse erzeugt werden, die sowohl von den Vorgesetzten wie vom Burnout-Betroffenen und vom Coach getragen werden können. Gemeinsam soll ein solches Konzept und Ziel ausgearbeitet werden und Schritt für Schritt in die Realität umgesetzt werden.

Ziel dieses Projektes ist es auch, Betroffene Mitarbeiter vor einer körperlichen Schädigung in ein Timeout zu schicken. Bereits geschädigte Menschen dürfen auf keinen Fall rückfällig werden. Hier setzen das Training und die Prävention ein.

Die Idee:

Die ausgebrannten Manager und Mitarbeiter machen eine Auszeit im historischen Städtchen Miravet. Sie leben in einem der gut eingerichteten Timeout-Häuser in Miravet an idyllischer Lage oder im nahe gelegenen Golfhotel. Sie werden von einem Coach betreut und haben untereinander Kontakt. Sie haben viele Sportmöglichkeiten und eine unglaublich schöne Landschaft zur Verfügung. Das Meer ist gerade mal eine halbe Stunde entfernt. Miravet ist ein altarabisches Dorf mit einer beeindruckenden Templerburg und einer alten Töpfertradition. Nach Miravet hat es schon immer Einkehrer, Schriftsteller, Künstler und Pausierer gezogen. Schon früher haben hier Christen, Juden und Araber friedlich zusammengelebt. Diese Tradition wird auch heute noch jedes Jahr 3 Tage lang gefeiert.

(Siehe Anhang)



Das Ziel:

Zusammen mit dem Arbeitgeber wird klar ausdefiniert, was genau verbessert und verändert werden soll, um dem Arbeitspensum, der Life-Work-Balance nach einem Burnout/Timeout besser gewachsen zu sein. Zusätzlich soll mit dem Klienten ausgearbeitet werden, was er persönlich braucht um sein Leben leichter und effizienter, lustvoller und kraftvoller gestalten zu können. Wie kann er seine Grenzen besser kennen und vertreten lernen, wie seine Werte leben und verteidigen, wie seine Kreativität wieder fließen lassen und wie seinen Lebenssinn klar zu definieren. Was braucht er für Hilfsmittel und Techniken um regelmässig für seinen Körper und seine Seele zu sorgen. Wie kann er sein Zeitmanagement optimieren und wie seine Tages-, Wochen-, Monats-, und Jahresziele realistisch planen und einhalten. Wie kann er seine Fähigkeiten in besseren Einklang mit dem Firmen- Konzernzielen bringen und wie zwischen Berufserfolg und Privatleben ein Gleichgewicht finden. Wie kann er seine Führungsqualitäten optimieren und durch das genaue erkennen seiner eigenen Qualitäten und Bedürfnissen klarer vertreten.

Mein Ziel ist es, die aus den Fugen geratene innere Organisation wieder zu ordnen und bessere und effizientere Strategien, Lösungen und Veränderungen mit dem Klienten zu finden, um den wartenden Aufgabe wieder besser gewachsen zu sein.

Führungskräfte sind immer auch Vorbilder und ihre Lebens- und Arbeitshaltung ist massgebend für die Mitarbeiter.

Das Resultat:

Der Klient soll nach dem Timeout erholt, gesund und kraftvoll seine Arbeit wieder aufnehmen können. Er soll die nötigen Veränderungen in Verhalten und Ziel/Vision im Einklang mit der Organisation/ Firma integriert haben und sorgsam mit seinen Ressourcen seine Zeit- und Verantwortungsmanagement führen können.

Projektleitung:

Heidi B. Hottinger, berät und trainiert seit über zwanzig Jahren Menschen in Organisationen. Sie ist diplomierte Supervisorin, Coach und Organisationsberaterin IAS / BSO, cert. Lehrtrainerin und Erwachsenenbildnerin DVNLP. Sie hat nach über zwanzig Jahren Selbständigkeit und nach den ersten Burnout-Symptomen ihre Praxis und das Ausbildungsinstitut in Schaffhausen aufgegeben und ist nach Katalonien ausgewandert. Hier arbeitet Sie im interkulturellen Bereich und macht den Transfer in Organisationen zwischen den Kulturen und baut das Projekt „Timeout statt Burnout“ auf. Aus ihrer Erfahrung in der Coachingarbeit mit Führungskräften und aus der eigenen Betroffenheit in der Familie ist das Projekt „Timeout statt Burnout“ entstanden.



Angestrebte Zusammenarbeit mit:

Ich stehe in Verhandlung mit verschiedenen Organisationen und Konzernen wie:

- Cilag Schaffhausen
- Kant. Verwaltungen
- Städtische Verwaltungen
- IWC-Uhren, Schaffhausen
- sowie mit verschiedenen Aerzten und Versicherungen

Unterstützend zur Seite vor Ort stehen den Timeout-Leuten:

Coach: Heidi B. Hottinger, dipl. Coach, Supervisorin und Organisationsentwicklerin IAS / BSO
Lehrtrainerin DVNLP und dipl. Entspannungstherapeutin

Osteopat: Dr. Gerard Guez und Frederic Guez, Tortosa

Arzte: Dr. med. Frederico Spital Mora, Englisch sprechend
Dr, med. Axel Menke, Miami Playa, Deutsch und Französisch sprechend
Dr. med Morice Inoch, Spital Ebro

Spital Mora d'Ebre: Chefarzt, Dr. med. Richard Morawicz

Zahnärztin: Dr. Susan Malagrida, Cambrils , (deutsch sprechend)

Sportmöglichkeiten in nächster Umgebung:

- „Physico“ Fitnesscentrer der besten Qualität in Mora d'Ebre
- Golfen in Reus oder im nahegelegenen Golfhotel, Mont Roig
- Fischen im Ebro oder in den höher gelegenen Seen
- Reiten, Hipica Mont Roig
- Kayaken auf dem Ebro
- Bergsteigen / Wandern im gigantischen katalanischen Hinterland
- Segeln am Meer
- Tennis im Sportcenter Mora d'Ebre oder in Ressorts der Küste
- Fliegen, Reus Sportflughafen



Kulturelle Events

- regelmässige Konzerte in der nahen Umgebung und Tarragona
- Vorträge, öffentliche Vorlesungen und Seminare an den Hochschulen
- Ausstellungen
- Templerburgen
- Zisterzienser Klöster
- Buddhistisches Klöster mit Seminaren und Meditations-Training
- Historische Sehenswürdigkeiten
- Weinkellereien
- Olivenerzeugnisse
- Fischerei - Sehen
- Töpfereien
- Botanische Gärten
- Naturparks
- Katalanische Feste
- Auf den Spuren der Mauren
- Historische Dörfer und Städte

Kulinarische Höhenflüge:

Katalonien bietet eine Fülle an Möglichkeiten sich kulinarisch zu verwöhnen. Wir verfügen über Listen der geprüften Restaurants, Weinkeller und Olivenpressen

Distanzen:

Mora d'Ebro	8 km
Falset	24 km
Reus	62 km
Tortosa	52 km
Tarragona	71 km
Barcelona	162 km
Zaragossa	200 km