

## Maßnahmen für Betriebe zur Burnout-Vermeidung:

- klare Aufteilung der Führungs- und Verantwortungsbereiche; klare Spielräume bzw. Entscheidungsbefugnisse
- Unterstützung und klare begleitende Führung neuer Mitarbeiter/innen
- schaffbare und auf die Ressourcen des/der Mitarbeiters/in abgestimmte Aufgabenbereiche und Forderungen
- Anerkennung, Feedback
- realitätsbezogenes Zeitmanagement, im Sinne von genügend Zeit für Aufgaben
- nach Phasen von erforderlicher Höchstleistung wieder zurückschalten auf Normalbetrieb/Normalleistung - Normalleistung im Sinne von ein Arbeitsleben lang schaffbar
- Schaffung von Ruhezeiten, sowie Möglichkeiten zur Entspannung und Meditation, damit Pausen erholsam und sinnvoll genutzt werden können
- Möglichkeiten und Förderung von Power-napping
- bei nur sitzender Tätigkeit: Anleitung zu Ausgleichsgymnastik
- Vermeiden von eintöniger Tätigkeit durch Mischtaetigkeit oder Jobrotation in kurzen Intervallen
- Förderung von Kreativität, persönlicher Entwicklung, psychischer Gesundheit z. B. durch innerbetriebliche Coaching- und Fortbildungsmaßnahmen
- faire Entlohnung
- auf menschliche Ressourcen abgestimmte Regelung von Arbeitszeit bzw. Schichtenteilung/Freizeit, damit genug Zeit für Erholung und das Privatleben bleibt
- transparente Strukturen und unternehmensinterne Abläufe
- kein "erstickendes" Wirrwarr an undurchsichtigen Bestimmungen, Regeln und unklarer Hierarchie
- Flexibilität und Kreativität auch bei Anliegen von Arbeitnehmern(innen)
- Schulung und Sensibilisierung der leitenden Mitarbeiter(innen), Vermeidung von unnötigem Stress – krankmachender Rivalitäten – Aufreiben in Unklarheit und Mobbing.
- rechtzeitige Supervisionen, bzw. begleitende Supervisionen bei emotional stark belastenden Tätigkeiten
- Information und Förderung von komplementärmedizinischen Methoden (bessere Leistungsfähigkeit und Gesundheit, weniger Krankenstände)