

# Das Thema Burn-out sensibel ansprechen

Der ist doch kurz vor dem Burn-out! So ein Satz ist schnell gesagt. Aber wie erkennt man Anzeichen für eine Stresserkrankung wirklich? Und vor allem: Wie spricht man das Thema dann an?



Für ein Burn-out gibt es viele Anzeichen, auf die Kolleginnen und Kollegen sensibel reagieren sollten.

Ein Burn-out kommt nicht plötzlich. Stattdessen verstärken sich die Symptome immer weiter – bis Beschäftigte im schlimmsten Fall völlig ausgebrannt und nicht mehr arbeitsfähig sind. Wichtig ist daher, dass möglichst rechtzeitig interveniert wird.

Aber was können Teammitglieder tun, wenn sie Signale bemerken? Wie können sie das Thema sensibel ansprechen, wenn sie das Gefühl haben, ein Kollege oder eine Kollegin ist Burn-out gefährdet?

Nicht überraschend wäre es, wenn potenziell Betroffene das Thema erst einmal von sich weisen. Ein potenziell nahender Burn-out werde von Betroffenen häufig selbst verdrängt, schreibt Gaby Lauhoff, Trainerin für Stressmanagement, in einem Beitrag auf Xing.

**Arbeitsentlastung anbieten**  
Entscheidend ist es deshalb, sensibel und rechtzeitig auf die jeweilige Person zuzugehen.

Hilfreich ist der Stressexpertin zufolge, einen vertraulichen Raum zu schaffen und Betroffenen so das Gefühl zu geben, gehört und unterstützt zu werden. Diese persönliche Zuwendung bringe häufig schon eine erste Entlastung, so Lauhoff. Statt direkt eigene Vermutungen zu äußern, sollten Kolleginnen oder Führungskräfte zudem eher offene Fragen stellen - etwa, indem sie nach akuten Herausforderungen fragen, die gerade belasten. Sprechen Führungskräfte das

Thema an, sollten sie im besten Fall auch Lösungen zur Entlastung anbieten, etwa indem Aufgaben angepasst werden. Nach dem ersten Gespräch wichtig: Burn-out gefährdete Teammitglieder nicht alleine lassen, sondern regelmäßig nachfragen, ob sich ihre Situation verbessert hat.

**Anzeichen von Burnout richtig deuten**  
Zu den Signalen von Burn-out gehören unter anderem sozialer Rückzug, Kopf- oder Magen-

schmerzen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen. Beschäftigte sind häufig unzufrieden mit der eigenen Leistung, fühlen sich ausgelaugt, können nicht abschalten und ignorieren ihr Bedürfnis nach Erholung. Warnzeichen wie Wesensveränderungen, Konzentrationsschwierigkeiten, häufige Flüchtigkeitsfehler, viele und unnötige Überstunden oder Nervosität, Aggressivität, Angst sowie nachlassendes Engagement sollten Außenstehende hellhörig machen. *dpa*

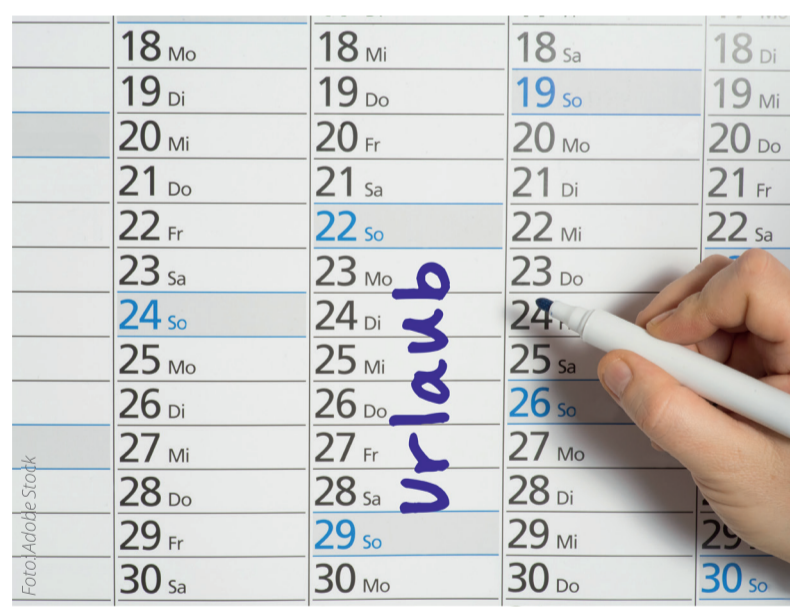
## Darf mein Chef mir einfach so Urlaub eintragen?

**Beim Blick in den Kalender traut man seinen Augen kaum: Plötzlich steht da Urlaub, obwohl man gar keinen beantragt hat. Was Vorgesetzte in Sachen Urlaub vorgeben dürfen und was nicht.**

Manchmal hat man im November noch 10 Urlaubstage und weiß nicht, wohin damit. Doch was gilt, wenn die Chefin plötzlich entscheidet, dass man ab nächster Woche zwei Wochen zu Hause bleiben und Urlaub nehmen muss – darf sie das?

**Eine klare Antwort**  
„Die einfache Antwort lautet: Nein“, sagt Peter Meyer, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Grund-

sätzlich habe jeder Arbeitnehmer das Recht, über die zeitliche Lage seines Urlaubs zu entscheiden. Das funktioniert so: Der Arbeitnehmer plant im Voraus seine Urlaubstage, und der Arbeitgeber genehmigt sie dann. Falls der Arbeitgeber den Urlaub nicht genehmigt, müssen dafür laut Meyer triftige Gründe vorliegen. Denkbar ist das etwa, wenn bereits viele andere Teammitglieder zu der Zeit Urlaubsanträge eingereicht haben. Selbst wenn der Arbeitnehmer am Ende des Jahres noch offene Urlaubstage hat, darf der Chef laut Meyer nicht einfach den Urlaub festlegen. Aber:



„Weist der Arbeitgeber den Arbeitnehmer auf den offenen Urlaub hin und fordert ihn auf, den Urlaub bis Jahresende zu nehmen, dann verfällt der Urlaub am Jahresende, wenn der Arbeitnehmer trotz Aufforderung seinen Urlaub nicht antreten ist.“

**Ausnahme: Betriebsferien**  
Ein Szenario, in dem ein Arbeitgeber vorschreiben kann, wann

die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freinehmen müssen, gibt es aber doch. Nämlich dann, wenn in bestimmten Zeiträumen Betriebsferien festgelegt sind, etwa zwischen Weihnachten und Neujahr oder im Sommer. In solchen Fällen bestimmt laut Meyer ausnahmsweise der Arbeitgeber die Urlaubszeit. Die Mitarbeitenden sind dann verpflichtet, in diesem Zeitraum ihren Urlaub zu nehmen. *dpa*



## Aus Liebe zu polymeren Werkstoffen und der Natur

Nico Geis arbeitet als Technologie-Transferexperte bei der **Neue Materialien Bayreuth GmbH**. Ursprünglich zog es ihn zum Studium der Ingenieurwissenschaften nach Bayreuth, wo er seine Leidenschaft für **polymere Werkstoffe** entdeckte. Nach dem Studium und einer weiteren persönlichen Qualifikation ergab sich für ihn Mitte letzten Jahres die Gelegenheit, in der **forschungsnahen und faszinierenden Welt des Technologie-Transfers** bei der **Neue Materialien Bayreuth GmbH** zu arbeiten. **Im Interview spricht Nico über seine liebsten Orte in Bayreuth und darüber, wieso die Stadt perfekt zu ihm passt.**



### Warum ist Bayreuth ein guter Platz zum Leben und Arbeiten?

Bayreuth überzeugt mich durch seine ideale Größe – groß genug für alle Annehmlichkeiten des täglichen Bedarfs, ohne das Chaos einer Großstadt. Zudem bietet die Stadt zahlreiche Möglichkeiten, die Natur zu genießen, was mir persönlich sehr wichtig ist.

### Hast du ein besonderes Hobby, das du hier ausleben kannst?

Ein besonderes Hobby von mir ist das Motorradfahren, welches ich in Bayreuth und Umgebung ausleben kann. Die Gelegenheit, nach Feierabend schnell auf das Motorrad zu steigen und quasi sofort „Urlaub“ zu machen, schätze ich sehr.

### Was gefällt dir an Bayreuth besonders? Hast du einen Lieblingsplatz?

Besonders am Herzen liegt mir der Röhrensee, besonders im Sommer, wenn dort der Stadtstrand einlädt. Diesen Ort und das allgemeine Miteinander in Bayreuth, das nie zu viel und nie zu wenig ist, finde ich besonders reizvoll. Es herrscht eine Balance, die immer etwas Leben in der Stadt erlaubt, ohne dass es überfüllt wirkt.

### Warum hat Bayreuth Karrierepotenzial?

Bayreuth bietet aufgrund seiner zahlreichen „Hidden Champions“ – also führende Unternehmen in spezifischen Technologiebereichen, die weitgehend unbekannt sind, aber Spitzenpositionen am Markt besetzen – ein enormes Karrierepotenzial. Diese Konstellation macht die Stadt für junge Menschen zu einem attraktiven Ort für berufliche Entwicklung.

### Was ist wichtig, um in einer neuen Stadt anzukommen und sich zuhause zu fühlen?

Für das Ankommen in einer neuen Stadt ist es entscheidend, sich mit den Menschen zu verbinden. Neue Bekanntschaften zu schließen, sei es durch berufliche oder private Aktivitäten, ist essentiell. Es geht darum, offen auf andere zuzugehen und Beziehungen zu knüpfen. Mit der Zeit findet man heraus, welche dieser Bekannten zu Freunden werden, und genau das sorgt dafür, dass man ankommt. Bayreuth hat mir diese Möglichkeit geboten, Wurzeln zu schlagen und ein Zuhause zu finden.

Mehr Geschichten von Hiergebliebenen unter [hiergeblieben.bayreuth-wirtschaft.de](http://hiergeblieben.bayreuth-wirtschaft.de)

**PREMIUM-PARTNER** MEMBER OF ELEVION GROUP **ZUBLIN STRABAG** WORK ON PROGRESS

**NETZWERK-PARTNER**