

Burnout gefährdet immer mehr Unternehmen



Global Player ergreifen bereits Gegenmaßnahmen

Im Zentrum von London gibt es eine kleine Oase, zu der Manager und Top-Führungskräfte gehen oder von ihren Unternehmen geschickt werden. Klugerweise geschieht dies, bevor der Burnout dieses Mitarbeiters das Unternehmen, laut einer Studie von SINTEF und NHO, locker über 3.000 € pro Tag kostet! London Meditation bietet über unsere Agenturseite einen Burnout-Check an (siehe Link Textende).

Wird ein Manager nach diesem Test dann als gefährdet eingestuft, erfolgt im zweiten Schritt ein persönliches Gespräch, um die Indikatoren zu erkennen und dem Burnout gezielt mit Seminaren, Workshops oder Einzelgesprächen entgegenzuwirken. Die Erfolgsaussichten liegen, laut Aussage von Albert G. Tobler, bei nahezu 100%, wenn frühzeitig gehandelt wird.

Führende Großunternehmen wie Google, Apple, Intel oder Facebook haben den gefährlichen Kostenfaktor erkannt und „leben“ die Integration von Achtsamkeit im täglichen Arbeitsumfeld. Laut WHO verursacht ein Burnout-Fall 30,4 Krankheitstage.

London Meditation kann dabei auf Umfragen in Unternehmen und Banken zurückgreifen, welche erstaunliche Werte hervorbrachten:

46% der Befragten stuften Erholungsmöglichkeiten in ihrem direkten Arbeitsumfeld als wichtig bis sehr wichtig ein.

42% der befragten Mitarbeiter konnten sich Achtsamkeitstechniken zur kurzfristigen Erholung und Stressreduzierung, sehr gut vorstellen.

57% der Unternehmen sind bereit, passende Räume mit Matten und Meditationskissen auszustatten, da die positive Wirkung direkt auf die Arbeitsleistung der Mitarbeiter durchschlägt. Als optimale Lösung sah man ausgebildete Mitarbeiter an, die die Anwendung dieser Techniken beherrscht. Also der eigene „Coach“ im Hause.

Interview Ausschnitt mit Albert G. Tobler / London Meditation:

SNE: Herr Tobler, es gibt bereits viele Studien zum Thema Work-Life-Balance, bitte kurz Ihre Meinung dazu.

Albert G. Tobler: Diese Studien haben nach meinem Wissensstand ein großes Gefährdungspotenzial ausser Acht gelassen, da sie auf die Erholungsqualität im Arbeitsumfeld nicht wirklich eingehen, aber genau da findet eben zu mehr als einem Drittel das Leben statt und nicht nur in der Freizeit! Gelingt es mir nicht auch während des Arbeitstages, mal zu entspannen, werde ich abends ausgelaugt nach Hause kommen, muss mich nun aber gleich wieder den privaten Herausforderungen stellen. Erholung wird dann auf das Wochenende verschoben und dies gelingt vielen Menschen einfach nicht mehr. Hierbei dreht es sich nicht um die Erholungsmöglichkeiten, die sicher gegeben sind, sondern um die nicht mehr vorhandene Erholungsfähigkeit oder einfacher, der Mensch kann nicht mehr abschalten.

SNE: Wie ertrage ich dann die ständige Verfügbarkeit, auch nach Feierabend und am Wochenende?

Albert G. Tobler: Indem ich mir täglich Zeit nur für mich nehme. Meditation ist für uns von London Meditation und für die von uns betreuten Top-Manager eben nicht etwas Esoterisches, wie man landläufig meint. Teilen Sie das Wort doch einmal in Me-ditation und Sie sehen, dass hier schon das Me, also mir, mich, nämlich für mich etwas zu tun steckt. Meditation ist einfach nur Zeit für mich, meine eigene Me-Time. Viele durch uns ausgebildete Banker oder Manager nutzen täglich unsere Techniken, um in Balance zu bleiben und nicht durch ihren Job krank zu werden. Zum eigens von uns für Manager entwickelten Programm MbM-Management by Meditation™ erhalten wir viele wertschätzende Zuschriften unserer Teilnehmer. Also sind wir wohl auf dem richtigen Weg, um dem Monster Burnout rechtzeitig die Stirn zu bieten.

SNE: Herr Tobler, wir bedanken uns für das kurze Interview und wünschen weiterhin viel Erfolg.

Hier geht es direkt zum Burnout-Check:

<http://www.spotnews-europe.eu/images/newsroom/BurnOutGefaehrdungsTest.pdf>

Boilerplate

Die Gründer

Susann Herrmann, Dipl.-Psych. (MA)

Ausbildung zur Sparkassenbetriebswirtin mit Ausbilderbefähigung (Abschluss in Banking, Betriebswirtschaftslehre und Allgemeine Berufsbildung Supervision)

Diplompsychologie für Klinische Psychologie Psychologie und Arbeits-, Organisations- und Marktpsychologie sowie als Supervisorin.

Sie entwickelte Fähigkeiten aus:

20 Jahren Meditationserfahrung

18 Jahren Erfahrung in der Arbeit mit Menschen in Gruppen

15 Jahren Berufserfahrung im Bereich Finanzdienstleistungen

13 Jahren internationales Arbeiten (Human Communication Ltd.)

8 Jahren vermitteln des Konzeptes MBM-Management by Meditation™

7 Jahren Mitentwicklung der London Meditation

7 Jahre als alleinige Inhaberin der Human Communication Ltd.

Albert G. Tobler (AC-Akkreditierung)

Ausbildung zum Diakon und Tätigkeit in Bereichen wie Sozial-Marketing und Sozio-Management, Projektmanagement und verschiedenen therapeutischen Ansätzen.

Kenntnisse und Fähigkeiten aus:

37 Jahren Meditationserfahrung

35 Jahren des Erlernens und der Weiterentwicklung von Techniken

30 Jahren Coaching (persönliche, Team, Leistung, Talent, Exekutive)

25 Jahren Business Development (Start-up, Changemanagement, Konzeption)

16 Jahren international tätig

8 Jahren ausführen des Konzeptes der MBM-Management by Meditation™

7 Jahren Mitentwicklung London Meditation

Ansprechpartner für die Presse:

bei London Meditation

Albert G. Tobler (AC accredited)

Tel.: +44 (0) 20 7424 9027

Mobile: +44 (0)79 7129 1337

albert@london-meditation.co.uk

www.london-meditation.co.uk

London Meditation Ltd.

The Penthouse (Flat 8)

89-95 Parkway

Camden Town

London NW1 7PP

United Kingdom



Contact Agency UK:

Peter Berger

Editor-in-Chief (UK)

Fon: +44 20 8816 7630

pb@spotnews-europe.eu

press@spotnews-europe.eu

SpotNews Europe Ltd.

25 Leith Mansions

Grantully Road

London W9 1LQ

United Kingdom

Ansprechpartner Presseagentur D:

Udo von Waldowski

-Freier Journalist-

Tel: 04873-295 3 259

Mobil:0178-315 76 76

Email: uvw@spotnews.biz

Web: www.spotnews.biz