

Burnout Risiko durch sinnvolle Arbeitsplatzgestaltung um 50% verringert

26.11.2010, 08:07 | Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen

Pressemitteilung von: *Institut Huemer GmbH*

Presseagentur: *Institut Huemer GmbH*



ein volle Schreibtisch erhöht das Burnoutisiko

Das Thema Zeit ist in aller Munde und die Berichte in den Zeitungen über Zeitmangel und dadurch hervorgerufenen Dauerstress häufen sich. Tatsächlich "rinnt" das Leben nur so dahin und für Entspannung bleibt kaum Zeit. Grund dafür ist oft ein voller Schreibtisch. Am Abend liegen auf dem Tisch mehr Zettel als am Morgen

Die Beschleunigung ist extrem. In den letzten 5 Jahren hat sich die Geschwindigkeit im Geschäftsleben verdoppelt - immer schneller muss auf Veränderungen am Markt reagiert werden. 15 Projekte wollen gleichzeitig erledigt oder bearbeitet werden. Jeder Termin scheint gleich wichtig zu sein und die Menge der Arbeit, die auf dem Schreibtisch landet, ist am Abend mehr als am Morgen. Man ist jeden Tag einer Unzahl von Reizen ausgesetzt und findet dann keine Zeit mehr für ungestörtes und strukturiertes Arbeiten.

Niemand kann jeden Tag alles erledigen!

Das Wissen der Welt verdoppelt sich derzeit alle drei bis fünf Jahre, somit ist es sowieso unmöglich alles aufzunehmen. Es ist deshalb wichtig, seinen Fokus bewusst auf bestimmte Dinge zu lenken. Hilfreich dazu ist ein professionelles Ablage- und Wiedervorlagesystem. Nur dann kann man dem Schreibtischchaos ein Ende bereiten, sich jeden Tag eine "stille" Stunde vergönnen, um den Tag zu reflektieren und den nächsten vorzubereiten. Wenn man es schafft, die Aufgaben und Projekte gut zu sortieren, wenn man lernt Wichtiges von Dringendem zu unterscheiden, wenn man sich bewusst Zeiten der Ruhe und Auszeit gönnt, dann wird man langfristig gesund und erfolgreich bleiben.

Workshops oder Einzelbegleitungen bieten Unterstützung

Zeitplanbücher helfen oft nur geringfügig, angelernte Verhaltensweisen langfristig zu verändern. Viel hilfreicher ist ein Workshop oder die Begleitung über längere Zeit durch einen erfahrenen Coach. Wichtig ist es die Rahmenbedingungen an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Nur so können eingefahrene Gewohnheiten auch wirklich verändert

werden. Bei einem Tagesworkshop am 30. November oder am 14. Dezember können Betroffene praxisorientierte Werkzeuge kennen lernen. Mehr Info unter: www.zeittherapeut.at

Portrait

Das im Jahr 1993 gegründete Institut versteht sich als Impulsgeber für Menschen mit hohen täglichen Herausforderungen, die bewusst Maßnahmen setzen wollen, ihre persönliche Lebensqualität am Arbeitsplatz und in der Familie zu erhöhen. Der Aufbau einer wertschätzenden Beziehung steht dabei im Vordergrund.

Neben den Beratungen werden im betriebseigenen Seminar- und Bildungshaus "Villa Rosental" Workshops, Impulsvorträge und Kleingruppenseminare zu diesen Themen veranstaltet. Das Institut ist auch führender Anbieter von systemischen Familien- oder Organisationsaufstellungen, die regelmäßig von erfahrenen Trainern geleitet werden.

News-ID: 489559 • Views: 1993 (Stand: 26.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/489559/Burnout-Risiko-durch-sinnvolle-Arbeitsplatzgestaltung-um-50-verringert.html>