

Frank Krause

# **Notstopp**

Ein Manager mit Burn-out  
steigt aus

# Vorwort

Warum dieses Buch? Ist nicht in den letzten Jahren eine wahre Flut von persönlichen Berichten und Ratgebern zum Thema Burn-out erschienen? Ja, das trifft zu – und doch denke ich, dass dieses Buch notwendig ist, sogar bitter notwendig. Denn bis auf wenige Ausnahmen spielt in der bisher erschienenen einschlägigen Literatur das Burn-out-Risiko von Führungskräften nur eine untergeordnete Rolle. Das ist sicher kein Zufall. Denn in den deutschen Führungsetagen waren und sind Workaholics oft der Normalfall. Sie gelten als begehrenswert und angesehen. »Schlappmachen« kommt nicht infrage. Doch das Bild des nimmermüden Siegers, der stets strahlenden Karrierefrau beginnt zu bröckeln. Miriam Meckel und Sebastian Deisler haben es als Erste gewagt, sich als Burn-out-Betroffene zu outen<sup>1</sup>. Ihre Erfahrungen stoßen auf großes öffentliches Interesse. Denn immer mehr Leistungsträger stellen sich spätestens dann die Sinnfrage, wenn der überforderte Körper seinen Dienst verweigert oder die Psyche in den Sog der Depression gerät. Dabei handelt es sich keineswegs um Einzelfälle, wie die Statistik zeigt.

---

1 Miriam Meckel: *Brief an mein Leben. Erfahrungen mit einem Burnout*, Rowohlt 2010; Michael Rosentritt: *Sebastian Deisler – zurück ins Leben. Die Geschichte eines Fußballspielers*, edel edition 2009.

Eine 2009 durchgeführte wissenschaftliche Studie<sup>2</sup> kam zu schockierenden Ergebnissen: »Zwei von drei Managern fühlen sich im Job ›ausgebrannt‹ – mit wenig Hoffnung auf Änderung. [...] 70 Prozent der Befragten leiden bereits erkennbar unter dauernder psychischer und physischer Erschöpfung. [...] Ein Drittel der Beschäftigten geht jeden Tag mehr oder weniger ausgelaugt und erschöpft nach Hause. Erholung findet, wenn überhaupt, nur noch an Wochenenden statt. 20 Prozent der Befragten haben, nach eigenen Angaben, nur noch selten oder gar keine Zeit mehr für Familie oder Freunde.« Mit anderen Worten: Erschreckend viele Führungskräfte sind Burn-out-gefährdet oder bereits davon betroffen.

[...]

---

2 Quelle: Pressemitteilung der Bertelsmann Stiftung und des Schweizer Instituts Sciencetransfer vom 18.08.2009, [http://www.bertelsmannstiftung.de/cps/rde/xchg/SID-6AB7057C-CBCA97BC/bst/hs.xml/nachrichten\\_97342.htm](http://www.bertelsmannstiftung.de/cps/rde/xchg/SID-6AB7057C-CBCA97BC/bst/hs.xml/nachrichten_97342.htm), Abruf am 25.06.2010. Unter der gleichen URL stehen die Ergebnisse der Studie »Erholungsfähigkeit und Burnout« als PDF zum kostenlosen Download zur Verfügung. Datenbasis: Die Daten der Studie wurden im ersten Halbjahr 2009 im Rahmen einer Online-Befragung erhoben, an der 740 Personen teilnahmen.