

# "Dickes Fell" im Job kann vor Burn-out schützen

## Psychische Widerstandsfähigkeit im Berufsleben lässt sich trainieren

---

### ANSPRECHPARTNER



Detlef Hollmann

Menschen im Berufsleben können ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber psychischen Belastungen trainieren und sich vor Burn-out-Symptomen und psychosomatischen Beschwerden, wie etwa Rückenschmerzen, deutlich besser schützen. Fehlzeiten und die Gefahr einer Berufsunfähigkeit können so erheblich vermindert werden.

Dies ergibt sich aus der Studie einer Expertenkommission der Bertelsmann Stiftung zusammen mit "mourlane management consultants" unter wissenschaftlicher Begleitung des Fachbereiches Arbeits- und Organisationspsychologie der Goethe-Universität in Frankfurt am Main.

Mitarbeiter mit einer hohen psychischen Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt, zeichnen sich nach Untersuchungen dadurch aus, dass sie ihre Arbeit mit großer Gewissenhaftigkeit erledigen, sich mit anderen Menschen besser verstehen, neugieriger sind und vor allem von anderen als emotional stabiler wahrgenommen werden.

Wie psychisch widerstandsfähig ein Mensch ist, kann auch darüber entscheiden, ob und wie viel beruflichen Erfolg er hat. Es verwundert daher nicht, wenn Führungskräfte oft über eine höhere Widerstandsfähigkeit verfügen als Mitarbeiter, wie die Studie zeigt. Sie können ihre Emotionen besser steuern, sind disziplinierter, empathischer, setzen sich immer wieder aufs Neue herausfordernde Ziele und glauben häufiger an ihre Fähigkeiten.

Am besten können Vorgesetzte die Widerstandsfähigkeit ihrer Mitarbeiter steigern, indem sie diesen einerseits eine gute Orientierung und andererseits Kontrolle über deren jeweiligen Arbeitsbereich geben. Zudem beeinflussen Chefs die Zufriedenheit und Gesundheit ihrer Mitarbeiter positiv, wenn sie sich authentisch, ehrlich, vorbildlich und sinnvermittelnd verhalten.

Die psychische Widerstandsfähigkeit scheint ein wichtiger Indikator für die Befähigung als Vorgesetzter zu sein. Da die Qualität von Führungskräften Einfluss auch auf den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens hat, dürfte die Resilienz von Mitarbeitern in Zukunft bei der Auswahl und Entwicklung von Führungskräften eine stärkere Rolle spielen.

"Folgt man den Ergebnissen der Studie, sollten Trainings, die die Resilienz steigern, bald zum Standardangebot des betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Betrieben gehören. Davon können dann sowohl Mitarbeiter und Führungskräfte als auch Unternehmen profitieren", sagt Detlef Hollmann, Projekt-Manager der Bertelsmann Stiftung.

Zur Studie:

Die Studie führten Bertelsmann Stiftung und "mourlane management consultants" unter wissenschaftlicher Begleitung des Fachbereichs Arbeits- und Organisationspsychologie der Goethe-Universität in Frankfurt am Main durch. Die Daten wurden von April bis September 2012 von 564 Personen aus 121 deutschen kleinen und mittleren Unternehmen sowie Konzernen erhoben.

Die Expertenkommission der Bertelsmann Stiftung untersucht Veränderungen in der Arbeitswelt und diskutiert deren Auswirkungen auf die Gesellschaft und die Lebensbedingungen der Menschen. Im Mittelpunkt stehen die Themen Flexibilisierung, Lernen und gesellschaftliche Teilhabe.

## **Downloads**

[Studie: Führung, Gesundheit und Resilienz \(363 KB\)](#)