

DER MARKT FÜR BURNOUT-PRÄVENTION

# Angebote gegen das Ausbrennen



Foto: imageSource

Das Trendthema Burnout ist im Business angekommen – und der Markt für Hilfsangebote wächst.

*Das Phänomen Burnout ist derzeit in aller Munde – vor allem im Businessbereich. Schon deshalb ist es für Trainer und Coaches hoch interessant: Ihre Kunden fragen immer häufiger nach spezieller Begleitung zum Thema. Tatsächlich gibt es auch immer mehr Möglichkeiten, sich hierzu weiterzubilden. Allein im Herbst 2012 starten vier neue Angebote. Ein kritischer Blick auf den Markt.*

Gerade hat es Arbeitsministerin Ursula von der Leyen wieder aufs Tapet gebracht: Sie forderte Funkstille für Firmenhandys nach Feierabend, um so der Überforderung und dem Burnout-Risiko für Arbeitnehmer Einhalt zu gebieten. Der Vorschlag ist ebenso populistisch wie praxisfern. Doch er zeigt, dass Burnout im Business ein höchst aktuelles Thema ist. Tatsächlich setzen immer mehr Unternehmen und Einzelpersonen das Erschöpfungssyndrom auf ihre Agenda. „Die Nachfrage nach Stressmanagementseminaren ist stark angestiegen“, bestätigt beispielsweise Bernd Wohlfahrt, Experte für betriebliches Gesundheitsmanagement bei Motio Hamburg.

## Burnout-Beratung: Schillerndes Angebot

Der Markt reagiert entsprechend: Immer mehr Spezialisten bieten den Firmen ihre Unterstützung bei der Bekämpfung von Stress, Überforderung und Burnout an. „Wir beobachten einen massiven Anstieg an Seminaren und Trainern, die sich das Thema auf die Fahnen schreiben“, sagt Peter Buchenau.

Der Vorstandsvorsitzende des unlängst gegründeten Burnoutzentrums e.V., Waldbrunn, sieht diese Entwicklung mit Sorge. Denn die Qualität der Angebote ist äußerst durchwachsen. „Es gibt wenige, die wirklich gute Arbeit anbieten“, glaubt der Businesstrainer. Für ihn verbirgt sich hinter dem wachsenden Angebot vor allem ein Hype, der sich durch die mediale Präsenz des Themas erklärt. „Fällt morgen ein weiterer Prominenter um, werden wir übermorgen tausend Burnout-Berater mehr haben“, so Buchenau, der mit seinem Fachverband für Stressbewältigung und Burnoutprävention unter anderem für mehr Transparenz auf dem Markt und nachvollziehbare Qualitätsstandards für Burnoutberater sorgen will.

## Vielfalt auch bei Fortbildungen

Das scheint bitter nötig, schließlich sind Bezeichnungen wie Burnout-Berater, Resilienz-Trainer oder Stress-Coach nicht geschützt. Wer sich in Richtung Burnout-Prävention qualifizieren möchte, findet eine enorme Bandbreite an Aus- und Fortbildungen: Sie reicht von Tagesworkshops bis zu mehrsemestrigen Universitätslehrgängen – wie die Ausbildung zum Men-

talcoach an der Universität Salzburg und dem Mentalcollege Bregenz. Die inhaltlichen Schwerpunkte sind ähnlich vielfältig: Mit dem Modewort Burnout werden Weiterbildungen zu Stress- und Zeitmanagement ebenso beworben wie solche zum Aufbau von Resilienz und mentaler Stärke oder ganz allgemein zu betrieblicher und individueller Gesundheit.

Nicht alle halten jedoch, was sie versprechen, meint der Hamburger Motio-Trainer Wohlfahrt: „Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass der Fortbildungsmarkt teilweise nicht die gewünschte Qualität bietet.“ Um die gestiegene Nachfrage nach Stressmanagementtrainern zu bedienen, haben die Experten für betriebliches Gesundheitsmanagement von Motio deshalb schon 2008 eine eigene Fortbildung zum „multimodalen Stressmanagement-Trainer“ aufgelegt.

Beim Fachverband in Waldbrunn sieht man vor allem das wachsende Angebot an Wochenendausbildungen zum „Burnout-Berater“ kritisch. Präventionsexperte Buchenau hält sie vor allem deshalb für höchst gefährlich, weil sie gern Betroffene selbst ansprechen, die ihrem Leben eine neue Wendung geben möchten. „Ein überstandener Burnout ist sicher kein Hindernis auf dem Weg zum Coach oder Therapeuten, aber er reicht auch nicht aus, um nach zwei Tagen Seminar mit Menschen zu arbeiten, die gerade in der wahrscheinlich größten Krise ihres Lebens stecken“, unterstreicht er.

#### Vier neue Ausbildungen

Die vier neuesten Angebote auf dem Markt sind dazu schon besser geeignet (siehe Kasten S. 10): Sie sind ent-

weder deutlich umfangreicher oder setzen einschlägige Vorkenntnisse voraus. Die Trainerausbildung von Katalin Fáy etwa, die im September 2012 erstmals unter dem Namen **Prävention von Burnout/Stress/Mobbing** startet, dauert ein halbes Jahr. Mit insgesamt 25 Präsenztagen und begleitetem Selbststudium will die Ausbilderin aus Windhagen die Herausforderung Burnout ganzheitlich angehen und den Teilnehmern vermitteln, wie sie ihren Klienten helfen können, mit Achtsamkeit und der Veränderung des Bewusstseins der totalen Erschöpfung effektiv vorzubeugen. „Sie sollen erkennen, wie wir mit unserem bewussten, aber noch mehr unbewussten Denken und Verhalten selbst äußere Umstände beeinflussen“, erklärt die Trainerin.

Achtsamkeit steht auch im Fokus der neuen **Ausbildung zum systemischen Gesundheitscoach** in Urbar bei Koblenz. An dreimal drei Tagen lernen Coachs, Personaler und Führungskräfte mit Vorbildung, wie sie Menschen helfen können, in den verschiedenen Lebensfeldern eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Dadurch, so die Meinung der Ausbilder, lässt sich die Gesundheitssituation einzelner Mitarbeiter positiv beeinflussen. Die Besonderheit: Ein eigens entwickelter, online-basierter Fragebogen soll die Absolventen bei der Bedarfsanalyse zu Coachingbeginn unterstützen.

Einen organisationalen Schwerpunkt hat dagegen die neue Ausbildung zum **Gesundheitscoach EOL** des infer, Instituts für Erfahrungslernen, Bodnegg. Sie soll Teilnehmer in fünf Modulen an zwölf Tagen befähigen,

## Die neuen Ausbildungen:

- » Trainersausbildung „Prävention für Burnout/ Stress/Mobbing“  
 1. September 2012 bis 17. März 2013  
 Dauer: 16 + 9 Tage an 10 Terminen  
 Ort: Windhagen  
 Kosten: 5.980 Euro  
 Infos: [www.dr-bewusst-sein.de](http://www.dr-bewusst-sein.de)
- » Ausbildung „Gesundheitscoach EOL“  
 6. September 2012 bis 9. März 2013  
 Dauer: 12 Tage in 5 Modulen  
 Ort: Bodnegg  
 Kosten: 3.750 Euro  
 Info: [www.erfahrungslernen.info](http://www.erfahrungslernen.info)
- » Basisworkshop „Burnout im Coaching“  
 26. bis 27. September 2012  
 Ort: München  
 Kosten: 590 Euro  
 Info: [www.coaching-akademie-muenchen.de](http://www.coaching-akademie-muenchen.de)
- » Ausbildung zum systemischen Gesundheitscoach  
 22. November 2012 bis 13. April 2013  
 Dauer: 3 x 3 Tage  
 Ort: Urbar bei Koblenz  
 Kosten: 3.300 Euro  
 Infos: [www.balance-fuers-leben.de](http://www.balance-fuers-leben.de)

ein umfassendes betriebliches Gesundheitsmanagement zu implementieren. Dabei nutzt insbesondere Methoden des Erfahrungslernens, wie zum Beispiel intuitives Bogenschießen. »Der Gesundheitscoach ist in der Lage, Menschen mit Körper, Seele und Geist präventiv so zu fördern, dass sie die modernen Stressoren besser aushalten«, meint Prof. Dr. Kilian Mehl, der die Ausbildung leitet.

Eine deutlich kürzere Fortbildung bietet seit 2012 die Münchener Aka-

demie für Business Coaching an: In dem **Basis-Workshop „Burnout im Coaching“** sollen erfahrene und qualifizierte Coaches an zwei Tagen lernen, Burnout zu erkennen, und erste Werkzeuge erwerben, um dem Syndrom zu begegnen. Der Workshop zielt vor allem darauf ab, den Coaches mehr Sicherheit im Umgang mit betroffenen Klienten zu geben. »Coaches kommen immer mehr mit dem Thema in Berührung, deshalb ist es wichtig, das Beschwerdebild zu kennen und reagieren zu können – aber auch zu erkennen, wo die eigenen Grenzen liegen«, sagt Anbieterin Carola Scharvogel. Denn, so betont die Ausbilderin, eine Heilung können Coaches auf keinen Fall leisten.

### Gute Chancen für gute Coaches

Damit erfüllen die Angebote zwei der wichtigsten Anforderungen, die Experte Buchenau an gute Burnout-Qualifizierungen stellt: Sie legen den Fokus klar auf Prävention und schaffen beziehungsweise erfordern eine solide Trainer-, Berater- oder Therapeutenausbildung.

Grundsätzlich empfiehlt der Burnout-Berater weiterbildungswilligen Trainern und Coaches ein Programm von mindestens 20 bis 30 Ausbildungstagen, das den Themenbereich breit abdeckt: Unverzichtbar sind seiner Ansicht nach medizinische und psychologische Grundlagen sowie die Bereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Ein so qualifizierter Berater kann sich dann auch gut auf dem immer unübersichtlicher werdenden Markt behaupten, ist Buchenau sicher. Und das kann sich lohnen, denn die Nachfrage von Unternehmensseite wird weiter wachsen, prophezeien die Marktbeobachter. »Unternehmen müssen sich

darauf konzentrieren, Bedingungen zu schaffen, die ihre Mitarbeiter gesund und motiviert halten«, ist etwa Kilian Mehl vom Institut für Erfahrungslernen überzeugt. Aber auch die einzelnen Mitarbeiter müssen besser für die Herausforderungen der komplexen, modernen Arbeitswelt geschult werden: »Nur so ist sichergestellt, dass die typischen Krankheiten unserer modernen, schnellen Welt nicht weiter zunehmen – und das ist sicher auch im Interesse der Wirtschaft«, glaubt der Arzt und Psychotherapeut.

Dafür brauchen Individuen und Organisationen die Unterstützung von gut ausgebildeten Experten, bestätigt Barbara Bott, die seit 2007 mit dem Coachwerk, Hamburg, Seminare und Beratung zum Thema Gesundheit anbietet. Auch sie berichtet von einer stetig steigenden Nachfrage. Vor allem Coaches, die sich im Bereich Arbeit und Gesundheit positionieren, werden nach Ansicht der Psychologin gefragt sein. Denn immer häufiger stehe nicht das Fortkommen auf der Karriereleiter im Mittelpunkt einer Beratung, sondern die angegriffene Gesundheit. Vor allem aber: »Bei Führungskräften kommt Coaching immer noch viel besser an als Therapie«, hat die Psychologin festgestellt.

Sylvia Lipkowski ■