

# Wertschätzung als Prävention gegen Burnout

**Nur gesunde und ausgeglichene Mitarbeitende bringen im Beruf Bestleistungen. Die Experten am 6. BKV/SKO-Podium in Zürich gaben Tipps zur Stressbewältigung.**

Die Anforderungen an sich selbst sind hoch: Dessen waren sich rund die Hälfte des Publikums und alle Diskussionsteilnehmer des 6. Podiums der Schweizer Kader Organisation SKO und des Bank Kader Vereins Zürich (BKV) einig. Genau diese Anforderungen tragen dazu bei, dass Work-Life-Balance und Gesundheit – so der Titel des Podiumsgesprächs – vielfach nicht ausgewogen sind. Nicht einmal bei den Diskutierenden auf dem Podium, die in diesem Gebiet Fachkräfte sind. Sie zählen allerdings zu jenen Personen, die grundsätzlich anfälliger für Stress sind, jene Personen nämlich, die sich im Beruf stark engagieren und denen kein Einsatz zu viel ist. Hier gelte es, sich abzugrenzen und auch einmal Nein zu sagen, meint die Psychologin und Soziologin Beate Schulze, die das Zürcher Empowerment-Programm der Universität Zürich leitet und Vizepräsidentin von Swiss Expert Network on Burnout ist.

## Die Gesundheit unterstützen

Konkrete Tipps und eine einfache Übung zur Stressbewältigung vermittelte die diplomierte Stressregulationstrainerin Evi Giannakopoulos. Die Verantwortung für eine ausgewogene Work-Life-Balance liege bei jedem Menschen selbst. Diese Meinung vertraten alle Diskussionsteilnehmer des von Charlotte Pauk, Redaktorin von «io new management», geleiteten Podiums. Doch stünden auch die Arbeitgeber in der Pflicht, die Mitarbeitenden in den Bemühungen um ihre Gesundheit zu unterstützen. Die entsprechenden Investitionen lohnen sich, betonten René Hoppeler, Leiter Personal der Zürcher Kantonalbank, und Beat Kunz, Leiter Human Resources von ABB Turbo Systems AG,

unisono. Während die Zürcher Kantonalbank ihren Mitarbeitenden kostenlos und anonymes Coaching bei Stress in Beruf und Privatleben anbietet, setzt ABB Turbo Systems auf die Sensibilisierung der Mitarbeitenden und Teamförderung, zurzeit mit einem Projekt der Gesundheitsförderung Schweiz. Wichtigste Prävention seien aber eine gute Firmenkultur und die Wertschätzung für die Mitarbeitenden. Diese in Form von Boni vergeben zu wollen, sei jedoch völlig verfehlt, bezog ZKB-Personalchef Hoppeler klar Stellung. Für die eigene Balance zwischen Beruf und Privatleben verlässt sich die Mehrheit der Diskutierenden auf einen Perspektivenwechsel und besteigt mental oder real Berge. Denn von oben erscheine doch manches Problem sehr viel kleiner. ●

Handelszeitung



**Luzia Weicher und Nicole Kamm Steiner, beide ABB Turbo Systems AG (v. links)**



**Marc Bösch, Raiffeisenbank, und Rolf Huber, Clariden Leu (v. links)**



**Gian Keller und Arnold Küchler, beide UBS AG (v. links)**



**Experten des 6. SKO/BKV-Podiums: René Hoppeler, Beate Schulze, Moderatorin Charlotte Pauk, Evi Giannakopoulos und Beat Kunz (von links)**