



Ihr Ansprechpartner:
Jens Flammann

Haardtstraße 5
D-68163 Mannheim
Germany

Fon
(+49) 621 / 483 483 - 90
Fax
(+49) 621 / 483 483 - 99

E-Mail
Info@AusZeit.de
Internet
www.AusZeit.de

Aufhänger: Zwangs-Auszeit von Steve Jobs (Apple) / Vorbeugen ist besser:

Steve Jobs auch in deutschen Unternehmen

Die Gewinne von Apple haben sich in den vergangenen Jahren vervielfacht. Der Aktienwert des Unternehmens brach aber jetzt nach der Ankündigung ein, dass Apple-Chef Steve Jobs erneut zu einer krankheitsbedingten Pause gezwungen ist: Jobs gilt als schwer ersetzbar; seine Gesundheit ist also bares Geld wert.

Auch in deutschen Unternehmen fallen jedes Jahr Millionen von Mitarbeitern krankheitsbedingt aus. „Weil sich die Arbeitsorganisation verändert, erkranken die Mitarbeiter heute zwar seltener an Staublunge, aber umso häufiger an seelischen Erkrankungen“, erläutert Jens Flammann, Coach aus Mannheim. Burn-out, Depression und andere Stresserkrankungen, seien bislang nur die vierthäufigste Ursache für Krankheitszeiten, aber der BKK Bundesverband stellt auch bei Führungskräften eine überdurchschnittlich steigende Zunahme genau dieser Leiden fest. „Schlimm ist zudem, dass Arbeitnehmer bei Burn-out & Co. länger ausfallen. Für den Arbeitgeber bedeutet das höhere Kosten; für die Kollegen des Erkrankten eine größere Belastungen.“ Psychisch erkrankte Arbeitnehmer fehlen nach einer AOK-Untersuchung im Durchschnitt vier Wochen lang. Frauen rutschen dabei häufiger in die Depression, Männer in den Alkoholismus.

„Wer im Beruf leistungsfähig sein will, muss in seine Gesundheit investieren“, erklärt Coach Jens Flammann und meint damit nicht nur gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung: „Besser durch geplante Auszeiten vorbeugen, als vom Körper oder der Seele ausgebremst zu werden.“ Weil das leichter gesagt als getan ist, bietet Flammann neben Coaching auch regelmäßige AusZeit-Tage an, an denen auch Führungskräfte teilnehmen.

Quellen zum Weiterrecherchieren:

- 1) **AusZeit-Infoabende in Stuttgart am 20. Januar und in Frankfurt am 25. Januar.**
<http://www.AusZeit.de>
- 2) **Statista: Jährliche Anzahl krankheitsbedingter Fehltage.**
<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/13441/umfrage/entwicklung-der-jaehrlichen-anzahl-krankheitsbedingter-fehltage-je-arbeitnehmer/>
- 3) **FAZ: Burnout-Syndrom: Erschöpft, ausgebrannt, arbeitsmüde.**
<http://www.faz.net/s/Rub8E1390D3396F422B869A49268EE3F15C/Doc~E6BD3920E13944DF191A692AB4DD9FA15~ATpl~Ecommon~Scontent.html>
- 4) **The OECD "Sickness, Disability and Work" project**
http://www.oecd.org/document/20/0,3343,en_2649_34747_38887124_1_1_1_37457,00.html



Ihr Ansprechpartner:
Jens Flammann

Haardtstraße 5
D-68163 Mannheim
Germany

Fon
(+49) 621 / 483 483 - 90
Fax
(+49) 621 / 483 483 - 99

E-Mail
Info@AusZeit.de
Internet
www.AusZeit.de

Aufhänger: Helmut Schürmann erging es fast wie Steve Jobs:

Helmut Schürmann, Geschäftsführer aus Vaihingen/Enz, berichtet, was ihm die AusZeit-Methode gebracht hat

Helmut Schürmann hat als Geschäftsführer die Achterbahnfahrt eines Unternehmens erlebt und konnte sich durch die AusZeit-Methode vor dem Burn-out retten.

Vor einigen Jahren haben Sie die AusZeit kennen gelernt: Wie sah damals Ihre Situation aus, in der Sie die ersten AusZeit-Tage mitgemacht haben?

Zu privaten Problemen, insbesondere dem Tod meiner Ehefrau, kamen auch noch berufliche Schwierigkeiten: Das Unternehmen, bei dem ich als Geschäftsführer gearbeitet habe, ging auch wegen Marktveränderungen über vier Jahre langsam und Schritt für Schritt in die Insolvenz. Nachdem mich die Besitzer des Unternehmens zunächst von meinen Aufgaben als Geschäftsführer freigestellt haben, hat mich der Insolvenzverwalter wieder in die Geschäftsleitung der Firma eingesetzt. So musste ich dann das Unternehmen verkaufen, in dem ich lange gearbeitet hatte, und dabei um die Erhaltung von möglichst vielen Arbeitsplätzen kämpfen. Der Neuanfang mit neuen Gesellschaftern war nicht erfolgreich: Die Firma ging in eine weitere Insolvenz. Als das endgültigen Aus des Unternehmens feststand, hatte ich mich in ein absolutes Tief hineingearbeitet. Ich war leer im Kopf, gesundheitlich angeschlagen, konnte nicht mehr schlafen. Heute würde man das wohl Burn-out nennen...

Und was haben Ihnen in dieser Situation die AusZeit-Tage gebracht gebracht?

Klar, dass in einer solchen Situation mit „Weiter so“ kein Boden unter den Füßen zu bekommen ist. Die AusZeit hat mir bei der Analyse meiner Situation geholfen, als Controller würde ich sagen: bei der Analyse meines Ist-Zustandes. Außerdem haben mir die AusZeit-Tage geholfen, neue Möglichkeiten zu erkennen und damit meine private, wie berufliche Neuorientierung einzuleiten.

Was hat sich seit dieser Zeit geändert?

Oh, ich bin privat wieder in festen Händen und beruflich habe ich mich sowohl räumlich als auch branchenmäßig ganz neu orientiert: Ich bin seit fünf Jahren Geschäftsführer in einem kleinen Unternehmen. Ich habe jetzt 40 Mitarbeiter statt der 400 in meinem vorigen Unternehmen und fühle mich auch mit dieser Aufgabe sehr wohl. Ich kann mich auf ein gutes Team verlassen, darf für ein solides, erfolgreiches Unternehmen arbeiten und gehe morgens wieder gern zur Arbeit. Das ist mir viel wert!

Inwiefern erkennen Sie heute bei anderen Menschen ähnliche Situationen?

Gewiss, kein Lebenslauf gleicht dem anderen. Aber es gibt sicherlich Menschen, die nicht erst in heftigen Krisensituationen über Alternativen für ihre Zukunft nachdenken sollten. Ich weiß, dass das viele Menschen auch möchten, aber sich dann doch nicht die Zeit dafür nehmen. Diesen Menschen, so denke ich, kann die AusZeit eine gute Plattform bieten, ihre Lage zu analysieren und Denkanstöße zu gewinnen, um neue Wege zu erkennen und Chancen zu nutzen. Daraus kann sich dann - wie bei mir geschehen - ein guter Neuanfang entwickeln.

Welche Tipps würden Sie diesen Menschen geben?

Nun, das mag vielleicht oberflächlich klingen, aber: Nicht resignieren, sondern kämpfen! Ich finde, es gibt nichts Schlimmeres, als sich in die Mutlosigkeit zu ergeben. Niederlagen und Konflikte, ja auch Katastrophen beinhalten öfter Chancen für einen Neuanfang als man das in solch einer Situation wahrnehmen kann. Dabei können einem dann Außenstehende helfen, die man dann wiederum bei den Fragen unterstützen kann, bei denen sie nicht weiterkommen.

Und ich würde empfehlen, nicht zu warten, bis man tief in Schwierigkeiten sitzt. Besser ist es, dass man sich immer wieder seine AusZeit nimmt und überlegt, ob man die richtigen Dinge auf die richtige Weise tut. Das bringt einen entscheidende Schritte weiter.

Zur Person Helmut Schürmann

- **Person:**
Jahrgang 1952, aufgewachsen in Essen, verheiratet, zwei erwachsene Kinder
- **Ausbildung:**
Lehre als Verlagskaufmann, Fachschule für Betriebswirtschaft, berufsbegleitende Ausbildung zum Bilanzbuchhalter
- **Karriere:**
Seit 1971 Stationen in Zeitungsverlagen, Industrie- und Modeunternehmen, zuletzt als Alleingeschäftsführer. Seit 2005 Verlagsgeschäftsführer bei Dr. Wimmershof GmbH + Co. in Vaihingen an der Enz.



Ihr Ansprechpartner:
Jens Flammann

Haardtstraße 5
D-68163 Mannheim
Germany

Fon
(+49) 621 / 483 483 - 90
Fax
(+49) 621 / 483 483 - 99

E-Mail
Info@AusZeit.de
Internet
www.AusZeit.de