



**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](http://www.AusZeit.de)

Termin / Aufhänger: Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober:

## **Burn-out bedroht Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen Personalökonom: Auszeit nehmen statt Herbstdepression**

*Auf Initiative der World Federation of Mental Health (WFMH) wurde bereits 1992 der 10. Oktober als Internationaler Tag der seelischen Gesundheit ausgerufen.*

*Am 16. Oktober findet zudem zum siebten Mal der Europäische Depressionstag statt.*

Stress am Arbeitsplatz und Angst vor Jobverlust läßt die Zahl seelischer Erkrankungen explodieren: Nach Berechnungen des Statistischen Bundesamtes liegen die entsprechenden Krankheitskosten bei 30 Milliarden Euro. Die Steigerungsraten liegen höher als bei anderen Krankheitsarten.

Psychisch erkrankte Arbeitnehmer fallen durchschnittlich länger aus als andere (Fehlzeiten-Report 2009 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK) und lassen sich aus Angst vor Stigmatisierung oft nicht behandeln .

Burn-out und Depression machen nach Auffassung des Mannheimer Personalökonomen Jens Flammann allerdings nicht nur den daran Erkrankten Probleme: „Das Umfeld leidet mit: Freunde und Familie, aber auch Kollegen und Kunden.“ Je dünner die Personaldecke eines Unternehmens, desto massiver schlage eine Abnahme der Leistungsfähigkeit auf die Produktivität und die Wettbewerbsfähigkeit durch. „Angesichts der demografischen Veränderungen wird das manche Unternehmen ins Straucheln bringen“, sagt Jens Flammann.

Nach einer Untersuchung im Auftrag des Bundesforschungsministeriums zählen Berufsanfänger und Aufsteiger, mobile Beschäftigte und Multiprojekt-Manager zu den Risikogruppen für Burn-out. Und für die bevorstehenden Herbstwochen rechnet eine kürzlich veröffentlichte emnid-Studie damit, dass sich jeder 20. Arbeitnehmer krank schreiben lasse - viele

davon, um Problemen oder Konflikten am Arbeitsplatz aus dem Weg zu gehen.

Unternehmen und Mitarbeitern empfiehlt Personalökonom Jens Flammann gleichermaßen, den Herbst für kurze, produktive Auszeiten zu nutzen: „Mit abnehmenden Sonnenlicht geht der Serotoninspiegel in den Keller und damit auch die Stimmung. Wie die Natur, sollten dann auch Menschen und Organisationen innehalten. Produktiv wird das, wenn man sich mal wieder die Frage stellt, ob man die richtigen Dinge auf die richtige Weise tut.“ Diese Frage könne gar einen Produktivitätsschub auslösen. Als Auszeit läßt der Personalökonom nur gelten, wenn die Mitarbeiter nachher mit neuen Ansätzen ans Werk gehen: „Wie bei der Auszeit im Sport. Abhängen in der Freizeit und betriebliche Jammerzirkel leisten das nicht.“

*AusZeit-Infoabend am Dienstagabend, 12. Oktober 2010, 19 bis ca. 21 Uhr in der Alten Kanzlei, Schillerplatz 5A (Nähe Schlossplatz), Stuttgart. Details auf [www.AusZeit.de](http://www.AusZeit.de).*



**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](mailto:Info@AusZeit.de)  
**Internet**  
[www.AusZeit.de](http://www.AusZeit.de)

## Zur Person Jens Flammann



- **Person:**  
Jahrgang 1965, aufgewachsen in Heilbronn, lebt in Mannheim
- **Ausbildung:**  
Studium Psychologie und Wirtschaftswissenschaften an den Universitäten Würzburg und Bremen; Weiterbildungen (Neurolinguistische Programmierung NLP, Logotherapie und Existenzanalyse, ...)
- **Karriere:**  
Seit 1995 in Europa, USA und Asien für und in Unternehmen tätig in den Branchen Industrie und Handel, Banken und IT, Behörden und Forschung.
- **Interessen:**  
Wie sorgen Menschen in Unternehmen und Organisationen für gute Produktivität? Mein Beruf ist es, Menschen zu unterstützen, Innovations- und Veränderungsprozesse gut zu gestalten
- **Hintergrund:**  
Zwei Jahrzehnten gab er klassische Zeitmanagement-Kurse bis Jens Flammann aus Anregungen seiner Kunden die AusZeit-Methode entwickelte. Damit entdecken Führungskräfte, Selbstständige und Menschen in Verantwortung neue Wege zu Erfolg und Sinnhaftigkeit.
- **Kontakt:**  
Telefon 0621/483483-90 + 0173/2040606  
E-Mail [jens.flammann@auszeit.de](mailto:jens.flammann@auszeit.de)  
Webseite [www.AusZeit.de](http://www.AusZeit.de)



**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](mailto:Info@AusZeit.de)  
**Internet**  
[www.AusZeit.de](http://www.AusZeit.de)