

Manuela Siefke

„Burnout? Für sowas hab ich keine Zeit.“

Coach und Psychologische Beraterin Manuela Siefke im Interview mit Isabelle Romann, Beraterin für Kommunikation und Sprache mit dem Schwerpunkt Personal, einst selbst betroffen von Burnout und heute unter anderem mit ihrem Projekt „Anders arbeiten“ befasst.

Nicht jeder ist anfällig für ein „Burnout-Syndrom“. Manuela Siefke ist auf Burnout-Prävention spezialisiert und setzt sich in ihrer Tätigkeit mit Unternehmen und Privatpersonen dafür ein, jeden Menschen als Unikat zu sehen. Um sich am Arbeitsplatz wohl zu fühlen und leistungsstark zu sein, bedarf es individueller Voraussetzungen. Erst dann steigt die psychische Widerstandskraft, die zur Stressbewältigung notwendig ist.

Wer ist besonders anfällig für ein Burnout?

Manuela Siefke: Personen, die dazu neigen, stets 110 % zu geben und perfektionistisch zu handeln, sind Burnout-Kandidaten. Es sind meist Leistungsträger, die zunächst keine Probleme verursachen. Deshalb haben viele Vorgesetzte Schwierigkeiten, die Belastung betroffener Mitarbeiter wahrzunehmen. Zumal sie auf deren Leistungsbereitschaft weiterhin angewiesen sind.

Erfolg und Anerkennung machen es auch Betroffenen schwer zu erkennen, warum sie nicht mehr funktionieren, keine Freude mehr oder sogar Schmerzen empfinden.

Oft geht im Alltag unter, welche Bedürfnisse Menschen haben, um dauerhaft ausgeglichen zu sein. Denn – wer hat schon Zeit für ein Burnout?

Mit welchem Ansatz arbeiten Sie, um Ihre Klienten für Belastungssituationen zu stärken?

Manuela Siefke: Die Leitfrage ist: Was braucht der Klient, um Stress vorzubeugen? In einem der ersten Termine stellen wir dies gemeinsam mit einer wertebasierten Potenzialanalyse heraus. Das Wertesystem eines jeden Einzelnen setzt sich aus verschiedenen Faktoren in unterschiedlicher Ausprägung zusammen. Ein Beispiel ist das Lebensmotiv *Anerkennung*. Menschen mit diesem Leitmotiv sind

extrem leistungsbereit, kritikempfindsam, empathisch und selbstreflektiert. Sie brauchen Anerkennung von außen, um innere Stärke zu fühlen. Deshalb stellen sie häufig ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund.

Das Ziel meiner Arbeit ist, dass sich der Klient eine Selbsterlaubnis erteilt, auch seine Bedürfnisse wahrzunehmen und diese dank neuer Strategien praktisch umzusetzen. Die Erarbeitung neuer Verhaltensmuster und somit ein optimales Nutzen der Potenziale bezieht sich auf alle Lebensbereiche.

Was empfehlen Sie Unternehmen?

Manuela Siefke: Eine Pauschallösung in wenigen Worten präzise zu beschreiben, wäre nicht professionell. Um erste Ansatzpunkte herauszustellen, biete ich unverbindliche Erstgespräche an. Bleiben wir einmal beispielhaft bei dem Lebensmotiv Anerkennung: Hier zeige ich dem Vorgesetzten effektive Möglichkeiten auf, wie er seinen geschätzten Mitarbeiter kritisieren könnte, ohne ihn zu demotivieren. Um Mitarbeiter langfristig zu binden, empfehle ich ein Zusammenspiel zwischen Unternehmenskultur und Persönlichkeit der Mitarbeiter.

Mitarbeiterzufriedenheit wird nicht nur durch extrinsische Faktoren (z.B. Zahlen einer Zielerreichungsprämie) erzielt; vielmehr bewährt es sich, das für den Mitarbeiter passende Umfeld zu schaffen und sich bei der Umsetzung durch ein Coaching begleiten zu lassen.



Manuela Siefke



Automobiles Coaching

Systemisch-Integrativer Coach^{Dr. Migge Seminare}

Reiss Profile Master[®]

Ausbilderin^{IHK}

Große Marktstraße 10 b

58239 Schwerte

Telefon: 02304/593330

info@automobiles-coaching.de

www.automobiles-coaching.de



Interviewerin:

Isabelle Romann

IR

Isabelle Romann

Beraterin für Kommunikation und Sprache mit Schwerpunkt Personal

An der Trappstiege 12

45721 Haltern am See

Telefon: 02364/8819747

mail@isabelle-romann.de

www.isabelle-romann.de