

# Auf der Flucht vor dem Burnout

SW-Presse  
16.2.2013

Management-Coach Axel Germek hat ein umfassendes Präventions-Programm entwickelt

**Mit Belastung lässt sich umgehen, sagt Axel Germek. Der Talheimer muss es wissen: Als Management-Coach arbeitet er viel mit Führungskräften zusammen – auch mit ausgebrannten. „Doch es muss nicht zum Burnout kommen“, sagt Germek. Deshalb hat er ein Programm entwickelt, das Manager den Umgang mit Belastung lehrt.**

MARIKE SCHNECK

**Talheim.** Axel Germek hat sie alle leiden sehen. Abteilungsleiter, Geschäftsleiter, Inhaber; Führungskräfte des mittleren und oberen Managements, die sich nicht trauen „Nein“ zu sagen, wenn ihnen die Arbeit zu viel wird. Viele halten das Jahr, manche sogar Jahrzehnte lang durch. So lange, bis es nur noch einen Weg gibt: „Die Flucht in den Burnout.“ Eine Spitze, die Germek durchaus ernst meint. „Wer krank wird“, sagt er, „hat endlich einen Schuldigen, auf den er alles schieben kann.“ Positiven Krankheitsgewinn nennen Psychologen das. Der Manager hat endlich seine Auszeit und genießt dazu noch vermehrte Aufmerksamkeit. Der Preis, den er dafür zahlt, ist hoch: Durch einen Ausfall riskiert der Inhaber die Existenz seiner Unternehmung, der Manager seine Karriere und der Verdienere die Existenz der Familie.

Traurig, findet Germek und hat sich überlegt, was er als Management-Coach präventiv dagegenhalten könnte. „Manager müssen bei

Überbelastung ja nicht gleich den Systemausstieg proben“, sagt er. „Es gibt genügend Wege, mit unserem Leistungssystem richtig umzugehen.“ Das haben auch schon viele andere erkannt. Burnout ist nicht nur zu einer anerkannten Erkrankung, sondern auch zu einer Marke geworden. „Es gibt viele Angebote“, sagt Germek. „Aber bisher keines, das die Problematik ganzheitlich betrachtet.“

Deshalb hat er im Laufe des vergangenen Jahres ein Programm ausgetüftelt, das sämtliche Facetten abdecken soll: „Return on Energy“ heißt es und umfasst sechs Module an je zwei Tagen, die von acht Profis begleitet werden. Weil sich nur wenige Manager zwei Wochen Auszeit für ein Seminar gönnen (können), sind die Module über ein Jahr verteilt. Im Herbst soll es mit dem ersten Themenblock losgehen.

Kernpunkt des Programms ist der Umgang mit Belastung. Es geht aber auch darum zu überlegen, ob der anfallende Stress tatsächlich von außen kommt oder ob er womöglich hausgemacht ist. Stress haben, sagt Germek, gehöre in den oberen Etagen offenbar zum guten Ton. So dokumentieren Führungskräfte Engagement, Stärke und Leistungswillen. Wer gelassen bleibt, seinen Urlaub nimmt und auch mal eine Aufgabe ablehnt, gilt als nicht ausgelastet, schwach und ersetzbar. Zumindest glauben viele Manager das.

„Aber kostet es mich wirklich die Karriere, wenn ich am Wochenende mein Handy ausschalte?“, fragt Germek zynisch. Wer das ernsthaft



Axel Germek

Bild: sei

glaubt, der scheitert im Zweifel nicht an seiner Aufgabe, sondern an „völlig unreflektierten Regeln“. Und die hat er sich im dümmsten Fall auch noch selbst auferlegt. Am Anfang des Programms steht deshalb eine Standortbestimmung, um bestehende Belastungen zu erkennen und zu lokalisieren. „Und um zu merken, dass man nicht der einzige Manager ist, der mit diesen Schwierigkeiten kämpft.“

Die Trainer, die Germek für „Return on Energy“ zusammenbringt, kommen aus den unterschiedlichsten Lebens- und Arbeitsbereichen. Mit dabei sind die Psychologin Manuela Kracheletz von der „Burnout-Ambulanz“ in Ditzingen, die für eine natürliche, pathologische Betrachtung zuständig ist, und Bil-

dungsmanager Ralf Bösel aus Balingen. Bösel arbeitet seit mehr als 20 Jahren in der posttraumatischen Betreuung von Einsatzkräften in der Notfallrettung.

Handfest wird es bei dem Modul mit Projektmanagement-Coach Holger Zimmermann (Ahl Dorf). Er zeigt Methodiken, die dazu geeignet sind berufliche Projekte, aber auch die eigene Zeit effektiv zu managen. Den Punkt „Bewegung und Ernährung“ teilen sich der Ernährungsberater Sven Bach (Stuttgart und Horb) und der Physiotherapeut Andreas Sperber aus Klosterreichenbach. Hier geht es nicht um trendige Diäten oder ein ambitioniertes Sportprogramm, sondern um Konzepte, die sich schnell und einfach umsetzen lassen, die Leistungsfähigkeit aber auf Dauer stabilisieren helfen.

Management-Coach Axel Germek selbst arbeitet mit den Teilnehmern an einer neuen Positionierung. „Man könnte auch sagen, wir machen ein ‚Update‘ des Lebensentwurfs“, erklärt er. Aufgefrischt werden auch Kommunikations- und Führungsinstrumente. Sicherheit im Auftreten führt zu mehr

Gelassenheit; eine gute Kommunikation steigert die Produktivität. „Das spart Zeit.“ Weil das Umfeld, in dem Entscheidungen getroffen und Gespräche geführt werden, oft vernachlässigt wird, ist auch seine Ehefrau, die Innenarchitektin und Feng-Shui-Beraterin Carolin Germek, mit an Bord. Büros und Arbeitsräume werden mit ihrer Hilfe analysiert und Veränderungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Einer, der weiß wie man das Leben in Balance hält, ist Günter Mutschler aus Sulz, Geschäftsführer der Michelfelder-Gruppe. Er gönnt sich jedes Jahr eine dreimonatige Auszeit, die er in einem buddhistischen Kloster in Thailand verbringt. Der „gnadenlose Pragmatiker mit spirituellem Sinne“, wie Germek ihn nennt, plaudert aus dem Nähkästchen und gibt praktische Tipps.

Geeignet ist „Return on Energy“ vor allem für Führungskräfte im mittleren und oberen Management und diejenige, die dort im Lauf der Karriere hin wollen. Allerdings nur präventiv. „Wer schon richtig im Burnout drin ist“, sagt Germek, „der muss nicht zu uns, sondern zu einem Therapeuten.“

## Der Management-Coach Axel Germek

**Axel Germek**, 50, lebt und arbeitet in Talheim. Er ist verheiratet und hat drei Kinder.

**Seit knapp 20 Jahren** trainiert er Führungskräfte

des mittleren und oberen Managements. Meist geht es um Führung und Kommunikation. Zudem begleitet er Unternehmen bei der Management- und Personalentwicklung so-

wie bei innerbetrieblichen Change-Prozessen.

**Nähere Informationen** zu „Return on Energy“ gibt es auch im Internet: [www.returnonenergy.de](http://www.returnonenergy.de).