

# Burnout-Gefahr im Unternehmen reduzieren



Foto: Streili

Der Unternehmensberater, Coach und Mediator DI Tim Sturm MSc hilft Unternehmen, Burnout bei Mitarbeitern frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

Nach 20-jähriger Tätigkeit in der IT-Branche als Manager, Projektleiter und Trainer entschloss sich der Unternehmensberater und Coach DI Tim Sturm zum Berufswechsel. Seit acht Jahren widmet er sich gezielt der Burnout-Prävention in Unternehmen und begleitet in seinem Institut „b-more“ Menschen in Lebens- und Arbeitsprozessen.

2008 begann er die Ausbildung zum Mediator und studierte „Supervision & Coaching“ an der Donau-Universität Krems. Mit Abschluss des Studiums legte er eine der größten deutschsprachigen Burnout-Studien mit über 2.000 Teilnehmern aus der IT-Branche vor. Laut Studie sind 53% der IT-Beschäftigten Burnout-gefährdet, 13% weisen bereits eine kritische

Symptomatik auf. Aus den Erkenntnissen dieses mehrjährigen Forschungsprojektes entwickelte er das „Burnout-Management“.

„Es ist ein Maßnahmenprozess, der Burnout aktiv verhindern soll und modulweise eingesetzt wird“, sagt Sturm. Dazu gehört eine umfassende Aufklärung, die unter anderem die enormen Kosten aufzeigt, die Burnout verursacht. Zudem werden anonyme Evaluierungen, Workshops zur Prävention bzw. zum erfolgreichen Wiedereinstieg und individuelle Coachings durchgeführt.

## Mit Ressourcen besser umgehen

Das „Selbst-Bewusst-Sein“ steht im Mittelpunkt der Arbeit von Sturm: „Wer sich ständig überfordert, muss sich seines Handelns bewusst werden und mit seinen Ressourcen besser umgehen lernen“, erklärt der auch auf Übergaben von Familienbetrieben sowie Konfliktma-

nagement am Arbeitsplatz spezialisierte Mediator.

Mit der Novelle des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes (ASchG) vom Jänner 2013 ist eine verstärkte Prävention von psychischen Belastungen und Gefährdungen am Arbeitsplatz vorgesehen. „Unternehmen müssen verpflichtend Evaluierungen dazu durchführen. Ich unterstütze Unternehmen in diesem Prozess, werte Fragebögen aus und erarbeite gemeinsam mit den Betrieben einen individuellen Maßnahmenplan“, stellt Sturm fest. +

## KONTAKT

b-more – Institut für  
individuelles Wachstum  
DI Tim Sturm MSc  
Aufeld 45  
5301 Eugendorf  
Tel. 0650/6185548  
E-Mail: info@b-more.at  
Internet: www.b-more.at