

## Team-Burnout vorbeugen

Ihr Team ist unterbesetzt, steht unter permanentem Stress und ein Ende ist nicht in Sicht. Die rettende Teamvergrößerung ist jedoch budgetär nicht möglich. Die Stimmung ist extrem belastet und auch die Leistungsfähigkeit des Teams sinkt. Fehler und Schuldzuweisungen häufen sich, es kommt zu Überlastungserscheinungen, Mitarbeitende fühlen sich der Situation völlig ausgeliefert. Die Führungskraft steht unter Druck, etwas zu ändern, sieht jedoch selbst keine Möglichkeiten, das Team ausreichend zu unterstützen.

**Langfristige Überlastung des Teams gefährdet den Unternehmenserfolg.**

Diese Umstände führen ein Team oft in die Sackgasse der wahrgenommenen Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit. Umstände, die sehr wohl noch gestaltbar sind, werden nicht erkannt und es wird zunehmend weniger Verantwortung für eigenes Handeln übernommen.

Mit meiner Arbeit zeige ich dem Team einen Ausweg:

Wie kann jeder einzelne und das Team insgesamt mit der hohen Belastung umgehen? Wie sorgt jeder für sich persönlich und stärkt die individuelle Resilienz? Welche Rahmenbedingungen sind veränderbar? Welche nicht? Und wie gehen wir damit um? Wiederherstellung des Teamzusammenhalts, Thematisierung und Bearbeitung von Konflikten Unterstützung der Führungskraft in ihrem Führungsverhalten im Einzelsetting

**Wahrnehmen der Selbstwirksamkeit mobilisiert Kraft und Energie.**

Erkennt das Team wieder seine eigene Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit, gibt dies neue Kraft und mobilisiert Energien, um konstruktiv neue Möglichkeiten zur Aufgaben- und Situationsbewältigung zu erarbeiten.

## Wirkung meiner Begleitung in Ihrem Unternehmen

- ✓ Das Team findet zurück in die Handlungsfähigkeit
- ✓ Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Teams
- ✓ Stärkung der Resilienz der Mitarbeiter\*innen
- ✓ Wiederherstellung des Team-Zusammenhalts
- ✓ Absicherung des Kerngeschäftes



## Ablauf unserer gemeinsamen Arbeit

Zur Einschätzung der Problemsicht im Team finden Einzelgespräche mit der Führungskraft und den Teammitgliedern statt. In einem strukturierten Interview werden die unterschiedlichen Belastungsfaktoren erhoben. Dies gibt einen umfassenden Überblick über die Situation und ermöglicht eine Einschätzung einer wirksamen Interventionsebene.

In einem darauffolgenden Workshop mit dem Team und der Führungskraft geht es darum, lösungsorientiert zu arbeiten. Die Problemsicht und die Belastung bekommt jenen Raum, den es braucht, um den Blick in Richtung Lösung zu richten.

## Ergebnis

Im Ergebnis des Prozesses haben Sie klare und vereinbarte nächste Schritte und bekommen von mir Hinweise, worauf künftig zu achten ist, damit Sie gemeinsam kraftvoll die Unternehmensziele erreichen.

## Mögliche Workshop-Inhalte

- Rückschau mit dem Ziel, Lösungsräume zu öffnen:
- > Welche Ereignisse haben die Belastung beeinflusst?
  - > Was war anders, als weniger Überlastung da war? Wie hat das Team agiert?
- Status Quo und Zukunft:
- > Was belastet? Was läuft gut und unterstützt?
  - > Was daran ist veränderbar? Wie?
  - > Wie gehen wir mit nicht veränderbaren Rahmenbedingungen um?
  - > Erarbeitung von Maßnahmen zur Veränderung: Quick Wins, mittel- und langfristige Maßnahmen
  - > Entlastungs-Strategien zur Stärkung der individuellen Resilienz

Mag.<sup>(FH)</sup> Barbara Fiala  
Inhaberin

☎ 43 699 105 14 855  
✉ office@barbarafiala.at  
🌐 www.barbarafiala.at

