

Damit die Arbeitsfreude nicht zum Burnout führt

Buchhaltertagung Agro Treuhand - 2.04.25 - Sursee



Ernst Flückiger, Coach, INFORAMA



Sursee

Schritte auf dem heutigen Weg

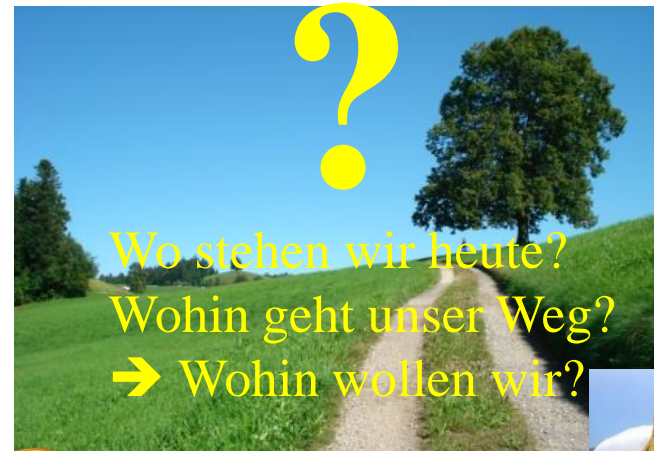


1. Das ist die Realität - «Häreluege»
2. Lebensweisheiten: Gestern - heute - morgen
3. Marschhalt – da drücken mich «mein Rucksack» und meine «Schuhe»
4. Damit ich die Arbeitsfreude behalten kann - Schritte gegen das Ausbrennen
5. Das nehme ich heute mit und setze es um

1. Das ist die Realität – «Häreluege»

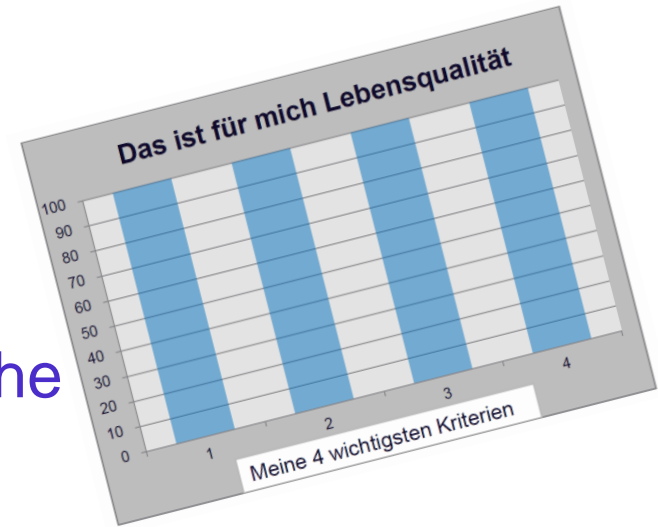


Was prägt unseren Alltag...?



Lebensqualität

- Was heisst das für mich?
➔ Meine 4 wichtigsten Bereiche
- Ich ziehe Bilanz!
- Ein paar Beispiele



2. Lebensweisheiten: Gestern - heute - morgen



Guter Stress – Schlechter Stress



Eustress...

- motiviert
- bringt Fortschritt

Distress...

- macht Angst
- überfordert

Die Gratwanderung unseres Lebens



Life - Balance

**Freude an und bei
der Arbeit!**

Work-Life-Balance?

Stolperstein „Fremdbestimmung“

Ich muss.....

Ich sollte.....

Man muss.....

Man sollte.....

*Eigentlich bin ich ganz anders,
ich komme nur selten da
(Ödön von Horváth)*

*Wer ständig über seinen Sorgen
brütet, dem schlüpfen sie auch aus.
(Alte Volksweisheit)*

*Nicht das gelebte Leben
bedrückt, sondern das
ungelebte....*

...und was will ICH eigentlich?

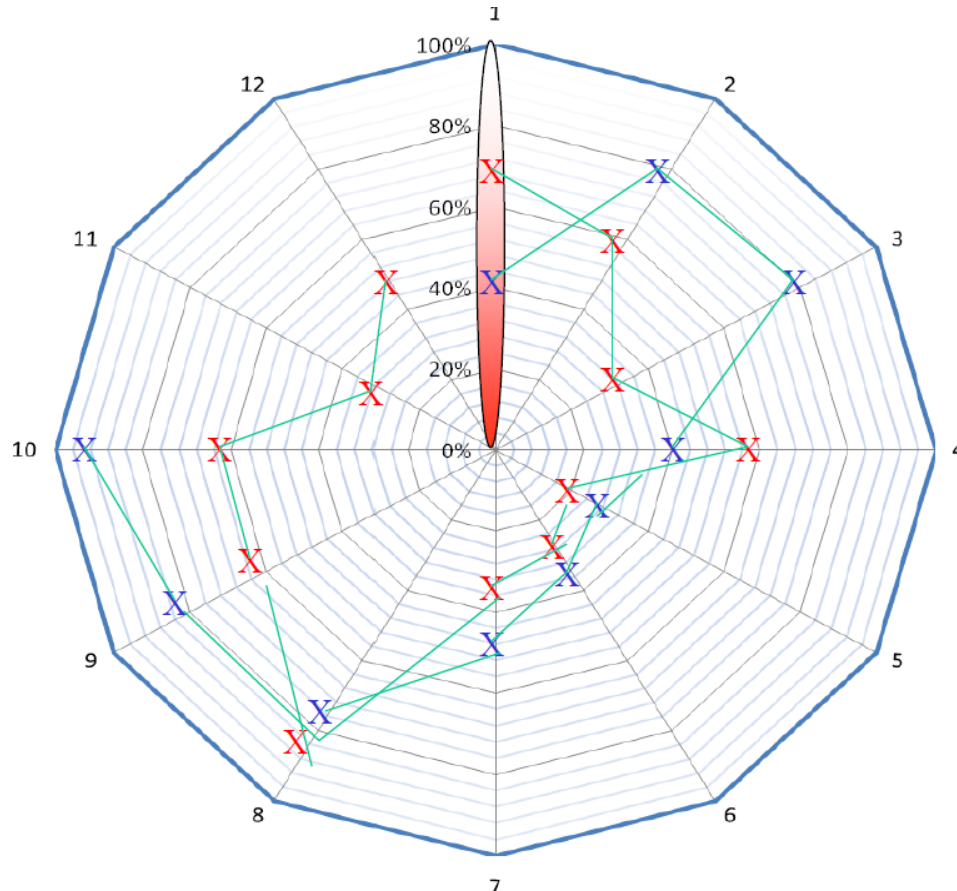


Schlüsselerkenntnisse eines Unternehmers



- Letztlich bin ich selber meines Glückes Schmied!
- Ich selber bin der entscheidende Erfolgsfaktor meines Unternehmens
- Zentrale Frage: Was kann ich verändern und was nicht
- Sich selber nur über Leistung/Erfolg zu definieren ist gefährlich und letztlich eine Sackgasse
- Mich selber wahrnehmen:
 - Wer bin ich?
 - Woher komme ich?
 - Wohin will ich?

Mein Lebensprofil



X = Selbstbeurteilung Frau
X = Selbstbeurteilung Mann

Meine 12 wichtigsten Bereiche

- 1 Freude auf den neuen Tag beim Aufstehen
- 2 Ehe/Partnerschaft/Familie
- 3 Freundeskreis
- 4 Gesundheit
- 5 Hobbys/Freizeit
- 6 Arbeitsvolumen
- 7 Finanzen
- 8 Geschäftspartner/Mitarbeiter/Vorgesetzte
- 9 Zukunftsperspektiven des Betriebes
- 10 Politische Ämter/Vereine usw.
- 11 *Zeit für Kinder* _____
- 12 *Tätigkeit im ursprünglichen Beruf* _____

3. Marschhalt – da drücken mich «mein Rucksack» und meine «Schuhe»



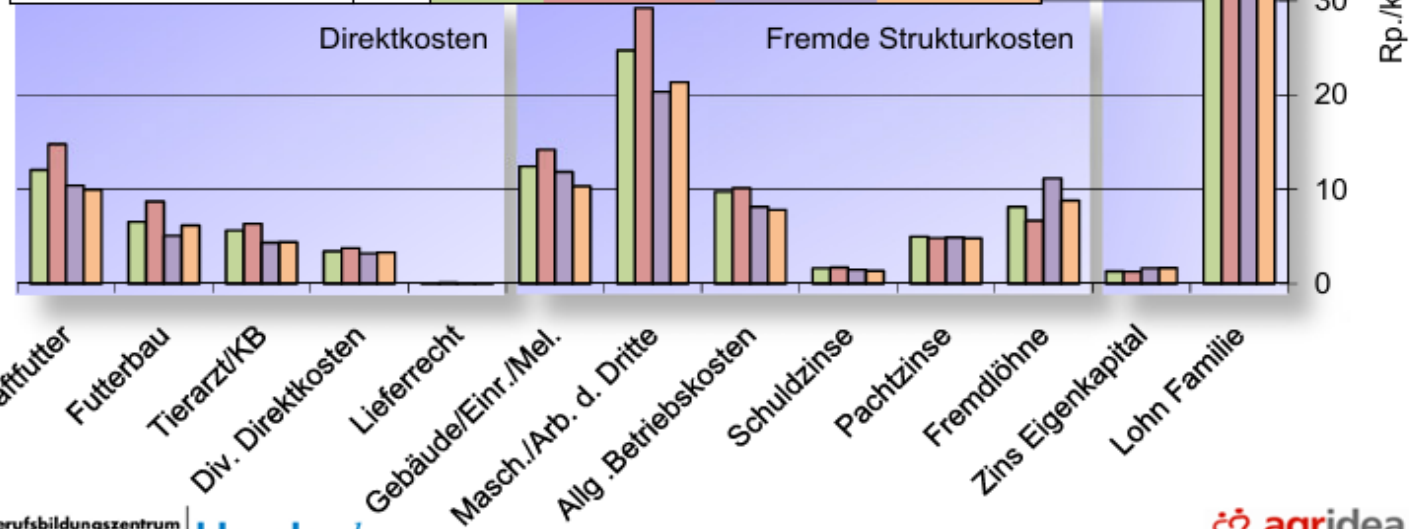
Gefragt ist Ehrlichkeit - sich selber gegenüber



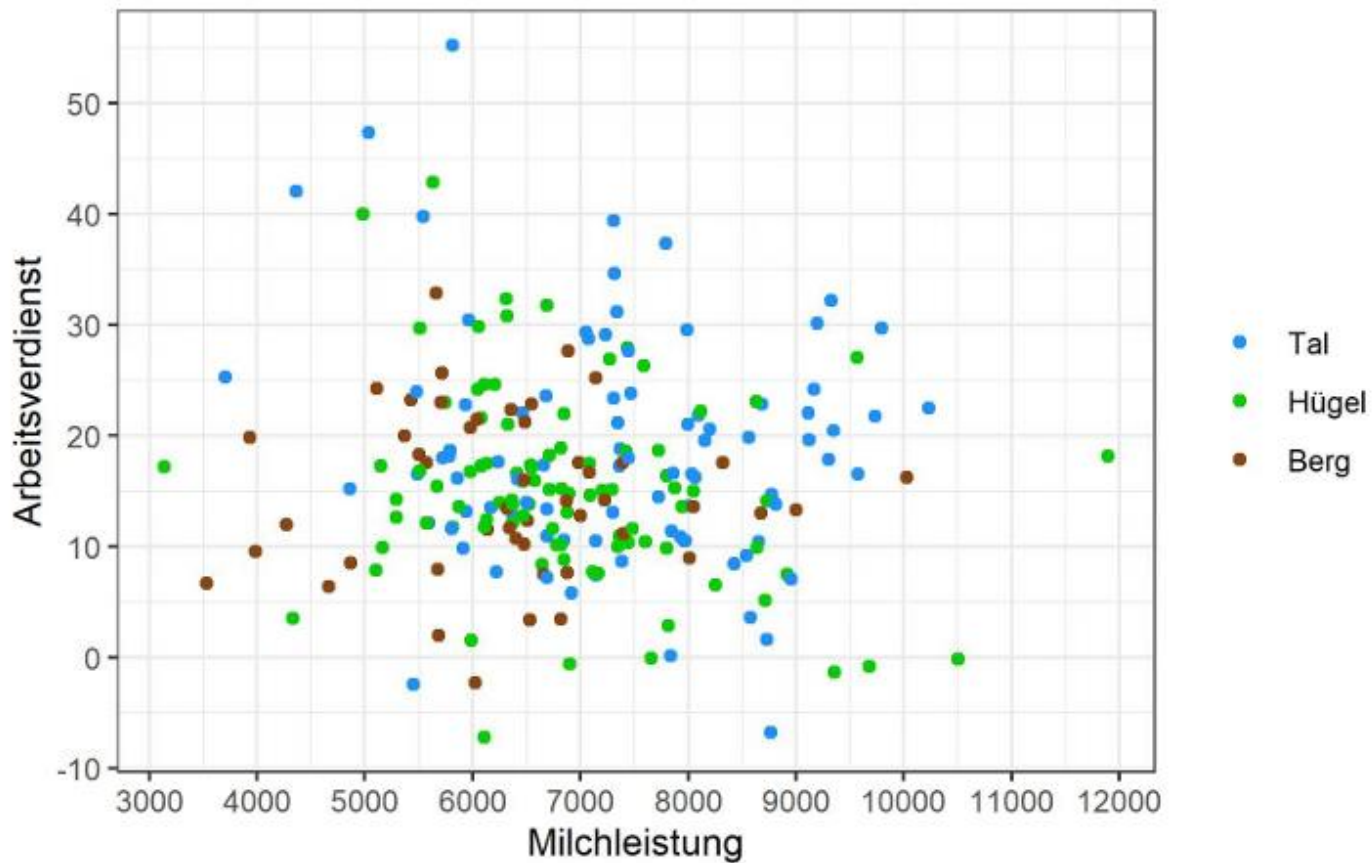
**Letztlich will ich nur eines in meinem Leben
→ Glücklich sein**

Vergleich Kostenstellen nach Arbeitsverdienst gegliedert 91 Hügelbetriebe (2020)

| Arbeitsverdienst | | mittel | untere 25% | obere 25% | obere 10% | |
|-----------------------|--------|--------|------------|-----------|-----------|--------|
| Direktkosten | Rp./kg | 28 | 34 | 23 | 24 | |
| Fremde Strukturkosten | | 62 | 67 | 58 | 54 | |
| Eigene Strukturkosten | | 58 | 65 | 47 | 42 | |
| Vollkosten | | 148 | 165 | 128 | 121 | |
| Milchpreis | | 62 | 61 | 65 | 67 | |
| Direktzahlungen | | 39 | 35 | 43 | 47 | |
| Saldo Nebenprodukte | | 19 | 16 | 21 | 19 | |
| Gewinn/Verlust | | -28 | -55 | 0 | 13 | |
| Arbeitsverdienst | | Fr./h | 15 | 5 | 26 | 32 |
| LE Rindvieh | | Fr. | 46'285 | 16'041 | 76'410 | 88'941 |



Zusammenhang Milchleistung und Arbeitsverdienst 228 Betriebe (2020)



Für jedes Unternehmen gilt:

➔ Die Buchhaltung ist ein zentrales Führungsinstrument

- zeitgerecht
- horizontaler Vergleich
- vertikaler Vergleich



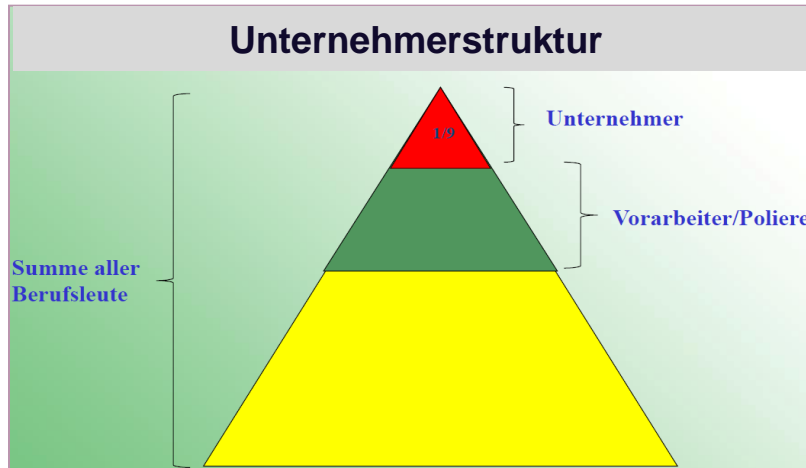
Mich selber erkennen und wahrnehmen



→ Gefragt ist Ehrlichkeit - vor allem mir selber gegenüber



Persönlichkeitsstruktur



I Sich selber sehr gut kennen!

- Stärken: Voll einsetzen!
- Schwächen (Manko):
➔ Know how einkaufen

II Grenzen kennen/akzeptieren!

III Partnerschaften eingehen!

➔ **Wir wollen alle glücklich sein! Glücklich bin ich, wenn ich machen kann, was ich gut kann (Zitat eines Unternehmers)**

...Familienbetrieb...



...Partnerschaft...



...ich selber bin meine Not...



Baustelle Partnerschaft – investieren lohnt sich

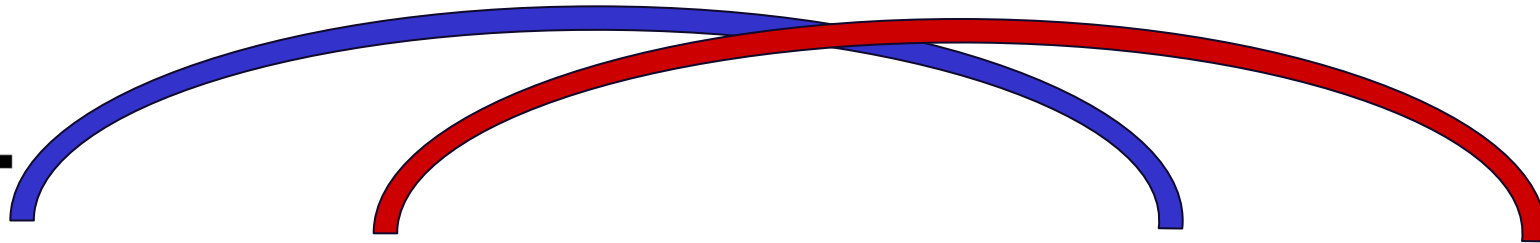
- Ich kann nur mich selber verändern
- Persönliches Konfliktverhalten analysieren
 - ↳ Es tut mir Leid!
- Giftpfeile weg legen
 - ↳ Schweigen
 - ↳ Blickkontakt vermeiden
 - ↳ ...
- Zeitfenster für echte Begegnungen
 - ↳ zuhören, mitteilen,
Augenblicke teilen
- Wertschätzung leben...



Der Generationenwechsel im Familienunternehmen

ältere Generation

jüngere Generation



Die Überlappung vom persönlichen Lebensbogen und dem Generationenwechsel führt oft zu zwischenmenschlichen Konflikten und persönlichen Zweifeln auf dem Weg zur Findung der eigenen Identität!

ICH bin der Platzhirsch

ICH ICH ICH ICH ICH ICH ICH ICH ICH



Manchmal ist *sie* ein «Müh» cleverer als er...



...als Paar die Stärken, Potenziale und das Knowhow der Partnerin/des Partners optimal nutzen...



Die «geheimen» Altlasten...



Altlasten drücken

- 24 Stunden im Tag
- 7 Tage pro Woche
- 365 Tage im Jahr

- Die Vergangenheit bereinigen!
- Altlasten ansprechen und loslassen!
- Entsorgen!
- Versöhnung «mir selber z'lieb»!

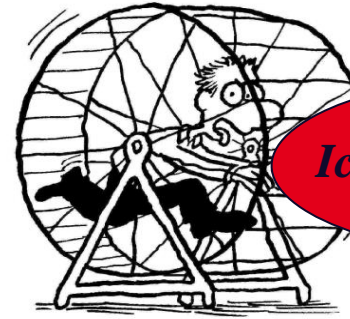
Burnout kommt «still und leise»

Burnout ist fast immer ein Puzzle von mehreren Ursachen und Bereichen

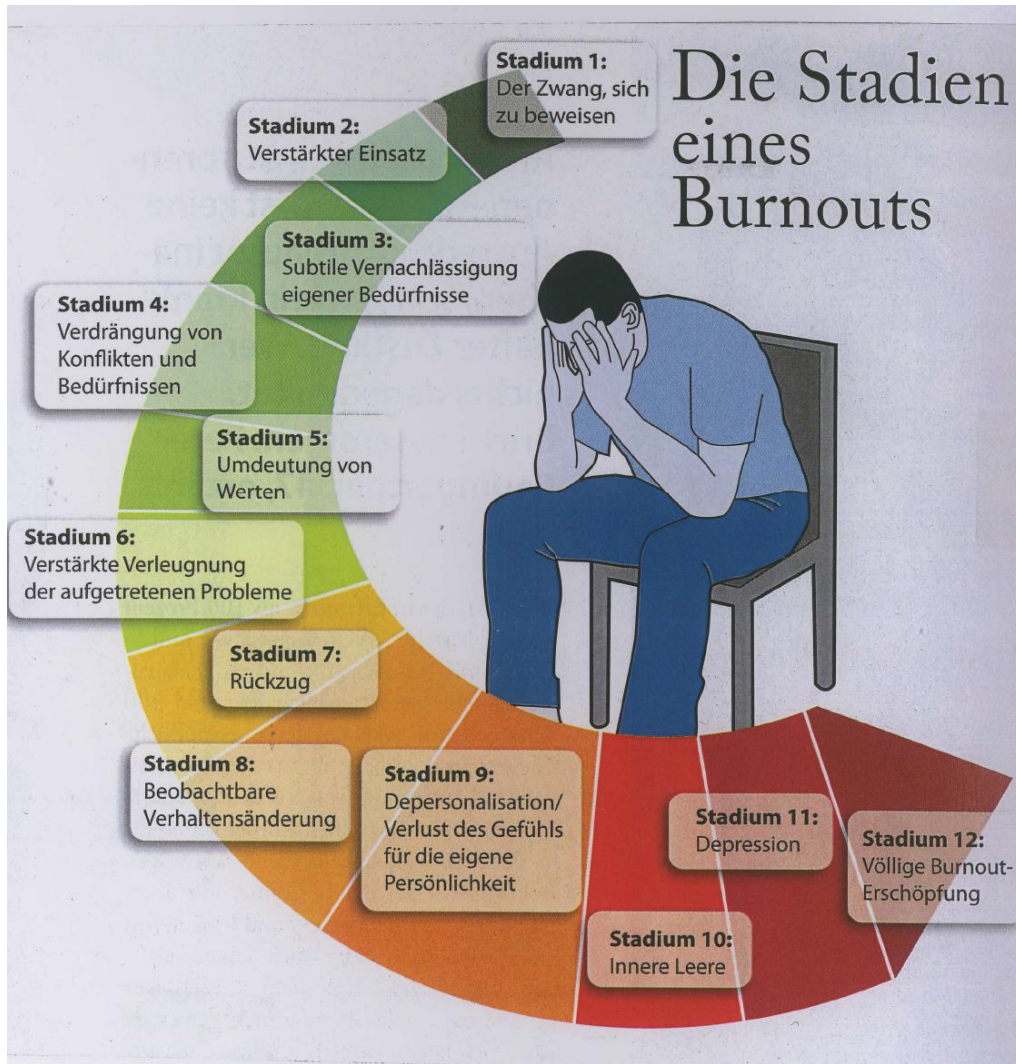


Die Summe der Stressfaktoren...

- Unternehmen
 - Strategische Ausrichtung
 - Marktentwicklung
 - Mitarbeiter
 - Finanzen
 - ...
- Politik / Gemeinde
- Partnerschaft / Kinder
- Alles unter einen Hut bringen
(Haushalt, Familie, Partnerschaft, Betrieb, Job,...)



Ich kann nicht meeehr!



Burnout-Symptome

- Das Bewältigen der täglichen Arbeit gelingt nicht mehr
- Angst am Morgen beim Erwachen, diesen Tag nicht mehr bewältigen zu können
- Verlust der Libido
- Rückzug aus sozialem Netzwerk
- Permanente Müdigkeit
- Suizidgedanken
- Schlafstörungen
 - Nicht mehr einschlafen können
 - Erwachen nach ein paar Stunden Schlaf
 - Angstträume, Schwitzen ...

4. Damit ich die Arbeitsfreude behalten kann - Schritte gegen das Ausbrennen



Hilfe rechtzeitig in Anspruch nehmen

Da finde ich Hilfe ...für Geist, Seele und Körper

- Ein guter Freund / eine gute Freundin
- Ehemaliger Lehrmeister
- Bäuerliches Sorgentelefon Nr. 041 820 02 15
- Hausarzt, Therapeut, Seelsorger, Coach
 - ↳ Medikamente
 - ↳ Therapie
 - ↳ neues Lebensprogramm
 - ↳ berufliche Neuorientierung



Freiwillige versus professionelle Berater/innen

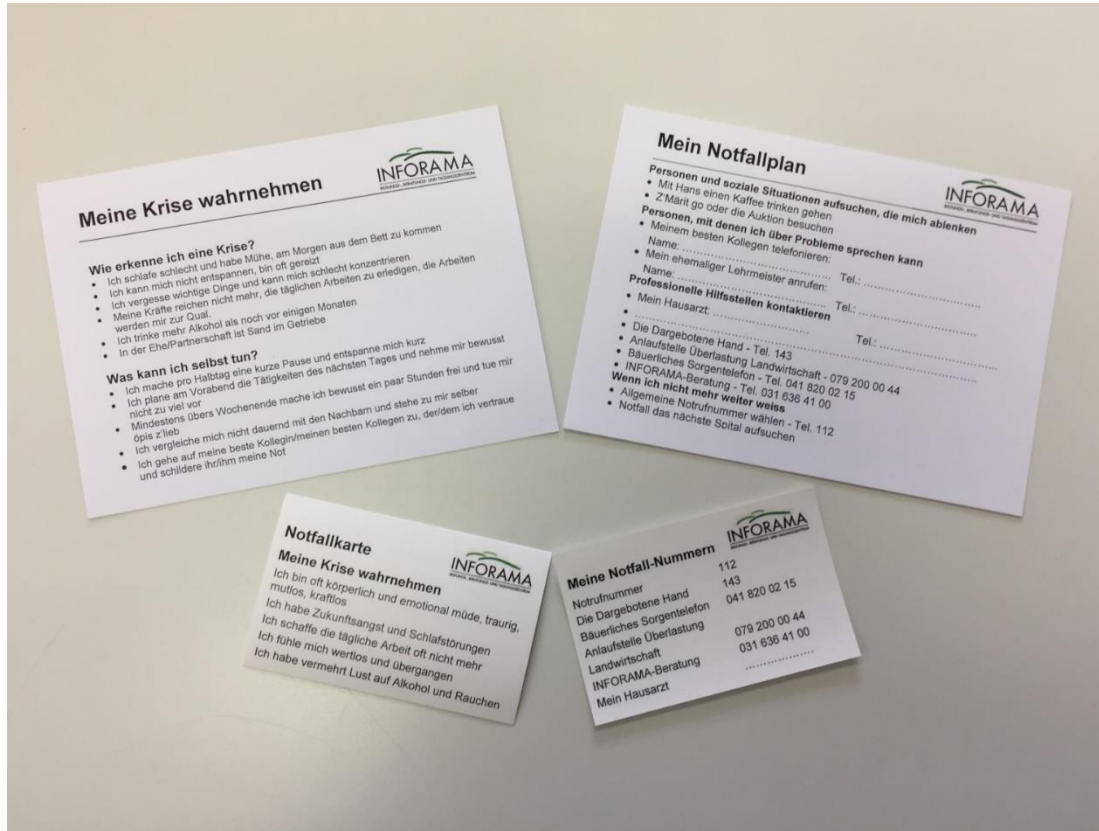
Philipp Schmutz, PZM – Tagung Zollikofen, 16.05.2019

- Die freiwilligen Berater/innen scheinen ein besseres Outcome zu haben als professionelle Berater/innen ¹
- Berater/innen mit 140 Stunden Erfahrung oder mehr haben ein deutlich besseres Outcome als unerfahrene Berater/innen ¹
- Freiwillige Berater/innen scheinen wärmer und empathischer zu sein als Professionelle ²

1. Mishara et al. (2016) Comparison of the Effects of Telephone Suicide Prevention Help by Volunteers and Professional Paid Staff: Results from Studies in the USA and Quebec, Canada, *Suicide and Life-Threatening Behavior* 46 (5), 577-587
2. Knickerbocker, D. A., & McGee, R. K. (1973). Clinical effectiveness of nonprofessional and professional telephone workers in a crisis intervention center. In D. Lester & G. W. Brockopp (Eds.), *Crisis intervention and counseling by telephone* (pp. 298–309). Springfield, IL: Charles C. Thomas.



Der Notfall - Situation vorbeugen



Suizid-Symptome ansprechen oder nicht?

- Im Gespräch vertrauensvolle Atmosphäre schaffen
- Frage der Suizidgefährdung direkt ansprechen
- Signale wahrnehmen:
Verbale Äusserungen, Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Betrieb
- Verbale und nonverbale Botschaften behutsam ansprechen
- Soziales Netzwerk ansprechen (Freunde, Vertrauenspersonen)
- Notfallkarte abgeben/besprechen
- Hausarzttermin empfehlen (ev. Coach oder Seelsorger)
- Am nächsten Tag nochmals anrufen
- ...

Schritte zur Lebens-Balance – einem Burnout vorbeugen



Alter Weisheitsspruch

«*Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich*»

(Konkret: Nicht immer «jufle» und hetzen!)

Meine Zeit *aktiv* mit Sinn füllen und nutzen

- Zeitplanung muss sein
- Meine Zeit ist nicht grenzenlos
- Zeiträuber wahrnehmen und ausschalten (Beispiele...)
- Private Termine gehören in die Agenda und sind ebenso wichtig wie die geschäftlichen
- Zeitplanung mit der Partnerin/dem Partner synchronisieren
- Zeitfenster für Musse und Erholung einplanen
- Ich darf mir hie und da etwas leisten/mich verwöhnen (Hobbies)
- ...

Alternativen zu meiner aktuellen Situation prüfen und wahrnehmen

- Das heutige Betriebskonzept (Strategie und operativ) kritisch analysieren
 - ev. Audit durch guten Kollegen?
- Eventuell grundsätzliche Änderungen angehen
 - innerhalb des Betriebes
 - ausserhalb des Betriebes
- Oder eine berufliche Neuorientierung prüfen?
Externe Hilfe beiziehen (Coaching)


Konflikte sind wichtige Lebens Elemente

- Ich will Ja sagen zu meinen dunklen Seiten – gerade sie bringen mich Gott - und mir selber - näher
- Konflikte angehen → Klärung → Freiheit und Entlastung
- Kommunikation ist oft eine grosse Herausforderung
 - Botschaften senden UND empfangen
 - Unausgesprochene Erwartungen führen oft zu Missverständnissen
 - Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg
 - in der Partnerschaft und in der Familie
 - im Unternehmen
- Rechtzeitig externe Hilfe anfordern (Seelsorger, Coach,...)

Meine Energiebilanz wahrnehmen

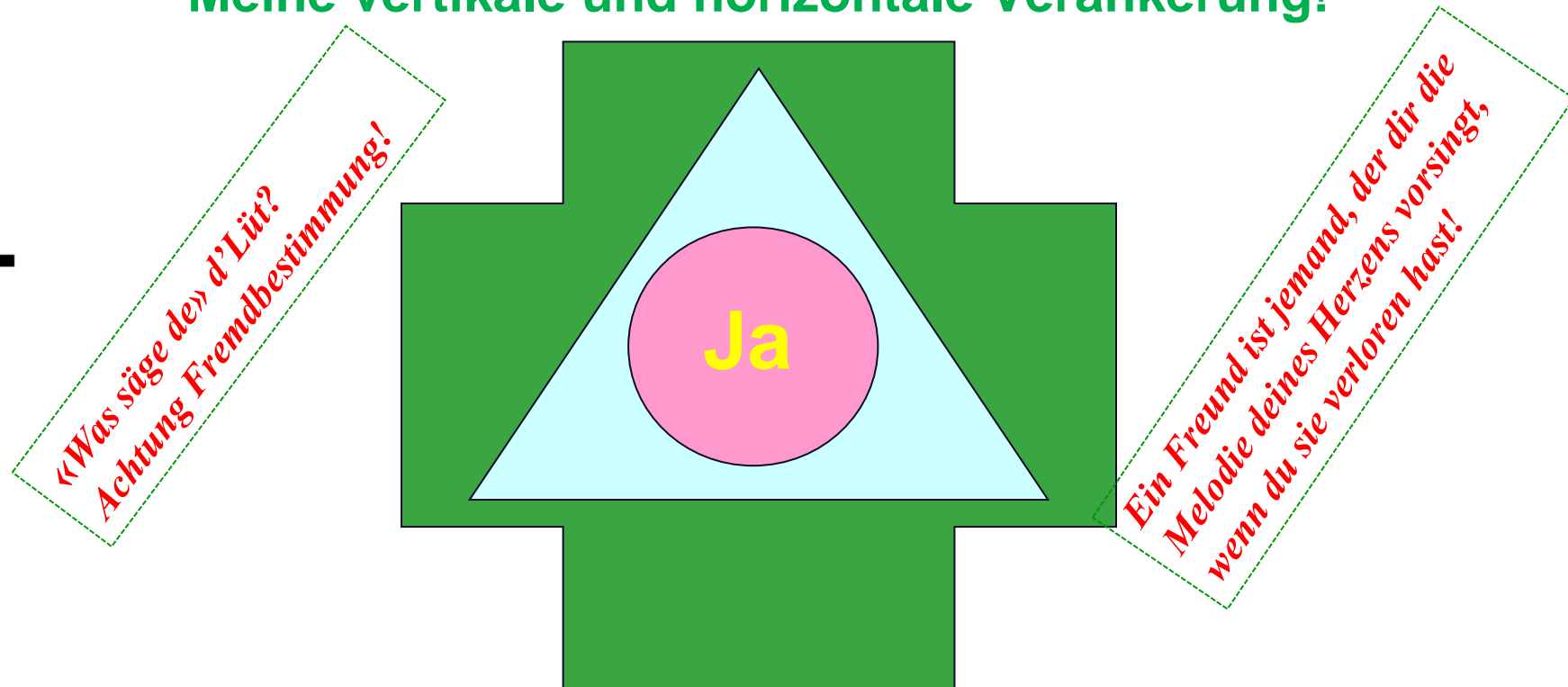
- Welche Aktivitäten, Begegnungen und... geben mir im täglichen Leben Freude, Kraft und Lebensenergie?
- Was zehrt an meinen Kräften, meiner Energie und «geht mir an die Substanz?»

Das sind meine «Power-Ladestationen»

- 
- Ich definiere 3 «Ladestationen», wo ich Energie tanken kann
 - Ich halte fest, wann und wie ich sie in den nächsten 4 Wochen anzapfen will

Das JA zu mir!

Meine vertikale und horizontale Verankerung!



Lebensqualität...

«Ich wünsche dir, dass du reich werden kannst!»



Reich ist, wer erkannt hat,
was er alles nicht braucht,
um glücklich zu sein!

5. Das nehme ich heute mit und setze es um



- Ich halte 3 Punkte schriftlich fest
- Austausch zu zweit daheim morgen Abend

Ich freue mich auf Ihre Ergänzungen und Fragen...



Sie erreichen mich unter
031 636 41 54, ernst.flueckiger@be.ch