

GesundFact

Anerkennung

Ich fühle mich ausgehungert – Feedback einfordern

*Das Thema Burnout ist in aller Munde. Doch wie kann man selbst aktiv dafür sorgen, dass es erst gar nicht soweit kommt? Die VBG hat den Burnout-Experten in Deutschland für die GesundFact-Reihe des CConsult-Labels gewinnen können. Prof. Dr. Matthias Burisch beschäftigt sich seit mehr als einem Vierteljahrhundert wissenschaftlich und praktisch mit Burnout. Sein Buch **DAS BURNOUT-SYNDROM. THEORIE DER INNEREN ERSCHÖPFUNG** gilt als das deutschsprachige Standardwerk zum Thema. Für die GesundFacts liefert Burisch praktische Tipps und Tricks für Führungskräfte ohne Fachchinesisch.*

Das Problem

Sie kennen den Spruch: "Nichts gesagt ist Lob genug". Dieses Thema findet sich in praktisch allen Mitarbeiterbefragungen wieder. Beschäftigte klagen immer wieder über zu wenig Anerkennung für ihre Leistungen. Mitarbeiterbefragungen ermöglichen immer nur eine allgemeine Aussage über eine große Gruppe. Allerdings gibt es dabei beträchtliche individuelle Unterschiede. Aber angenommen, ein Mitarbeiter erhält tatsächlich fast keine Anerkennung für seine Leistung. Wenn dies sehr lange so andauert und speziell, wenn weitere negative Faktoren hinzu kommen, können daraus langfristig ernsthafte Schwierigkeiten für Gesundheit und Psyche erwachsen. Wie sieht es da bei Ihnen selbst aus?



Die Analyse

Die Wissenschaft spricht im Zusammenhang mit ausbleibender Anerkennung von Gratifikationskrise. Gratifikation beinhaltet aber noch mehr als mündlich ausgesprochene Anerkennung. Dazu gehören auch Aspekte wie sie in der folgenden Checkliste erfragt werden. Bitte nehmen Sie sich ein wenig Zeit diese Fragen für sich zu beantworten.

	Ja	Nein
Haben Sie im Unternehmen die Möglichkeit sich Ihren Fähigkeiten entsprechend zu entwickeln und werden Sie entsprechend gefördert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden Sie in wichtige Entscheidungen mit einbezogen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie sich auf Ihre Kollegen verlassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Arbeitsplatz sicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entspricht Ihre Bezahlung dem, was Sie für das Unternehmen leisten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je mehr dieser Fragen Sie mit Ja beantwortet haben, desto unwahrscheinlicher sind ernsthafte negative Folgen für Ihre Gesundheit und Ihre Psyche zu befürchten. Wenn Sie aber mehrfach Nein angekreuzt haben?

Die Wege

Grundsätzlich wäre es schön, wenn Ihre Arbeit von Ihrer Führungskraft wertgeschätzt würde. Allerdings lässt sich Lob nicht immer einfordern. Feedback im Sinne einer Rückmeldung schon!

Ein Feedback kann die Form eines Beurteilungsgesprächs haben, für das man aber einen separaten Termin vereinbaren sollte. Das ist nicht immer möglich. Einfacher ist es, sich kleine Feedbacks zwischendurch zu holen. Sie können sich Bestätigungen holen, beispielsweise mit Fragen wie: „Waren Sie mit dem Konzept zufrieden?“ Oder: „War die Umsetzung von XYZ so in Ordnung?“ Wichtig ist dabei, dass sich die erbetene Bestätigung auf konkrete Leistungen bezieht und zeitnah eingeholt wird. Das ist natürlich immer noch kein formales Lob durch Ihre Führungskraft. Zumindest wissen sie danach aber, ob sie auf dem richtigen Weg sind.

Die Alternative wäre, sich einen anderen Job zu suchen. Dies sollten Sie dann in Erwägung ziehen, wenn Sie viele oder alle der oben gestellten Fragen mit Nein beantwortet haben und sich „ausgehungert“ fühlen. Allerdings könnte es sein, dass Sie dann vom Regen in die Traufe kommen. Wenn sonst alles in Ordnung ist, können Sie auch versuchen einfach zu akzeptieren, dass Ihr Chef oder Ihre Chefin so ist, wie er oder sie ist. Das ist in jedem Fall gesünder, als sich ständig über fehlende Anerkennung zu ärgern.

Und noch eine Alternative: Sie können auch versuchen, ein(e) Selbstversorger(in) zu werden (mehr dazu in der CConsult-Broschüre **Burnout erkennen, verstehen, bekämpfen**). Ersatzweise erst mal den Kollegenkreis anzapfen, der wahrscheinlich eh den sichereren Blick hat: „Sag mal, ich bin mir unsicher, schau doch mal auf meinen Bericht hier – wie findest Du den?“ Aber das ist eine Behelfslösung. Am allerbesten für die Psyche ist es mit sich selbst im Reinen zu sein und sich die erhofften Streicheleinheiten selbst geben zu können. So hungern Sie nie aus. Auf wen wäre besser Verlass als auf Sie selbst?

Lassen Sie sich nicht stressen!


Ihr Prof. Dr. Matthias Burisch