



evokation

DIE UNKONVENTIONELLE BURNOUT-PRÄVENTION

Editorial.....	3
Die häufigsten Ursachen für Berufsunfähigkeit	4
Fieberkurve der Arbeitsunfähigkeit	5
Studie work:design Freiraum für den Geist.....	6
Studie work:design Die mentale Diät.....	7
Finanzielle und strukturelle Konsequenzen	8
Evokation lässt den Burnout-Symptomen keine Chance.....	9
Nachhaltigkeitsfaktor Regeneration.....	10
Evokation - die unkonventionelle Burnout-Prävention.....	11

Editorial

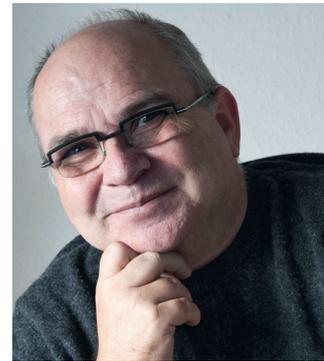
Die Dynamik der Märkte – und die damit verbundenen Arbeits- und Flexibilitätsanforderungen – wachsen schneller als das menschliche Bewältigungspotenzial. (Kivimaki et al., 2007)

Die aus dieser Dynamik heraus resultierende menschliche Überforderung hat sich mit dem Begriff Burnout bereits fest in unserem Arbeitsalltag etabliert.

Burnout ist jedoch in erster Linie ein überlastungsbedingter Risikozustand, der eine zeitweilige Erschöpfung bewirkt. Wenn hier mit einer Primär-Burnout-Prävention dem fortschreitenden Verlauf entgegen gewirkt wird, bildet sich die oft so hartnäckige und für alle Beteiligten kostenintensive Erschöpfungs-Depression erst gar nicht aus.

Die Fieberkurve der Arbeitsunfähigkeit auf Seite 5 zeigt deutlich, dass sich die Investitionen der letzten Jahre in den körperlichen Arbeitsschutz durchaus gelohnt haben. Der signifikante Rückgang der Arbeitsfehltage in diesem Bereich spricht eine deutliche Sprache. Die Arbeits- und Flexibilitätsanforderungen unserer modernen Arbeitswelt fordern aber in aller erster Linie unsere Psyche heraus.

Nur da sind wir zu wenig vorbereitet. Das schlägt sich in der drastischen Zunahme der Arbeitsfehltage durch psychische Störungen nieder, wie die Fieberkurve der Arbeitsunfähigkeit ebenfalls aufzeigt. Um hier dagegen zu steuern, muss jetzt über den körperlichen Arbeitsschutz hinaus in den seelischen Arbeitsschutz investiert werden.



Und in Zeiten des Fachkräftemangels sowie des demographischen Wandels, in denen Unternehmen auf motivierte und gesunde Arbeitskräfte angewiesen sind, gehört seelischer Arbeitsschutz nicht mehr in die Klischeeschublade des sozialromantischen Luxus, sondern er sollte schon längst Controlling-Bestandteil der knallhart kalkulierten wirtschaftlichen Unternehmensinteressen sein.

Regeneration heißt der so dringend benötigte Nachhaltigkeitsfaktor im seelischen Arbeitsschutz. Denn nur in Regenerationsphasen kann physische und seelische Erschöpfung abgebaut werden. Lesen Sie dazu mehr auf Seite 10.

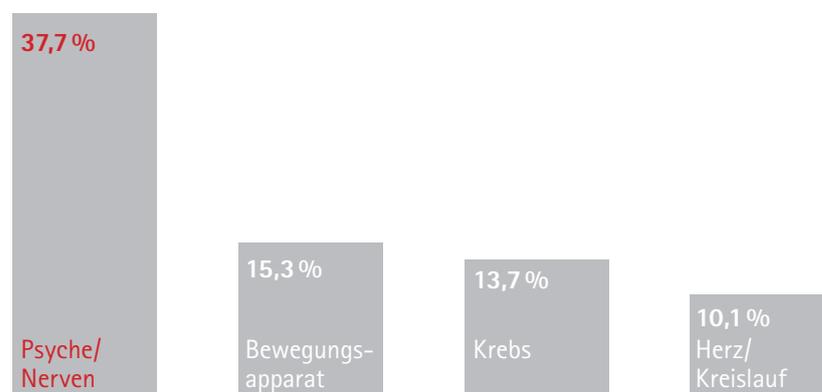
Für die Primär-Burnout-Prävention braucht es eine methodisch-einheitliche Vorgehensweise, eingebunden in einer organisationsbezogenen psychosozialen Rahmenbedingung, die den individuellen psychosozialen Ressourcen Rechnung trägt.

Evokation leistet das.

Peter Heindl

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Peter Heindl', with a stylized flourish at the end.

Die häufigsten Ursachen für Berufsunfähigkeit

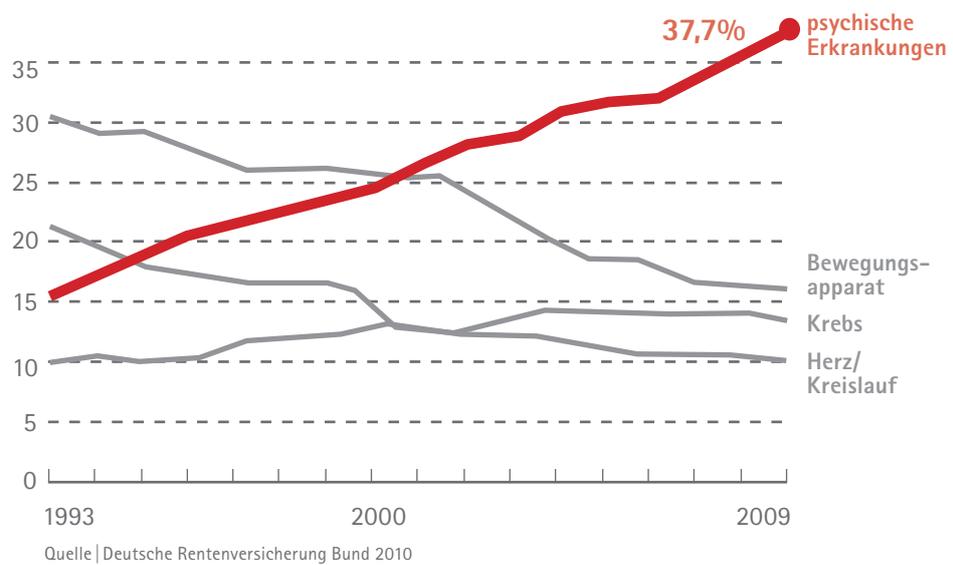


Quelle | Deutsche Rentenversicherung Bund 2010

Fakt ist:

- jeder Vierte muss vorzeitig seinen Beruf aufgeben
- 90% werden berufsunfähig infolge Krankheit
- 25% sind jünger als 45 Jahre
- Burnout-Symptome können von den Mitarbeitern lange unterdrückt werden
- das fördert die Dunkelziffer deutlich
- verdichten sich die Burnout-Symptome zu einem Burnout-Syndrom, ist der Weg zur Genesung unwiderruflich lang und teuer
- Burnout-Betroffene werden oft als "Psycho" stigmatisiert
- Burnout ist zu einer modernen Epidemie geworden
- die durch Burnout verursachten Kosten explodieren
- nach dem Gesundheitsreport aus 2010 der Betriebskrankenkassen verursacht der Burnout eines Mitarbeiters dem Unternehmen einen Schaden von 1.000.000,- Euro
- die daraus entstandenen Produktionsausfälle für die deutsche Wirtschaft schlugen laut diesem Report mit 3,3 Milliarden zu Buche
- die gesellschaftlichen Einrichtungen wie Krankenkassen, Rentenversicherung, Versicherungen etc. entgegen dieser Kostenexplosion mit Ausdünnung der entsprechenden Versicherungsleistungen von Inhalt und Dauer

Fieberkurve der Arbeitsunfähigkeit



- laut Bundesarbeitsministerium verursachten psychische Erkrankungen im Jahr 2001 insgesamt 33,6 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage – in 2010 wurden 53,5 Millionen Arbeits-Fehltage registriert
- die Zahl der Menschen, die wegen seelischer Erkrankungen frühzeitig in Rente gehen müssen, steigt stetig – Hauptgründe sind Burnout, Angst-erkrankungen und Depressionen
- diese Situation verschärft sich nochmals dramatisch, da die geburtenstarken Jahrgänge jetzt in das Alter vorrücken, in dem das psychische Krankheitsrisiko erheblich ansteigt
- Burnout-Syndrom zeigt sich bereits bei Studenten – laut Aussage des deutschen Studentenwerks haben 2010 rund 23.200 Studierende die psychologischen Beratungsstellen in Anspruch genommen
- immer längere Wartezeiten bei Ärzten, Psychologen und psychosomatischen Einrichtungen
- unternehmerischer Zielkonflikt – Unternehmen ist für die Bilanz zuständig und nicht für das seelische Wohl seiner Mitarbeiter

Freiraum für den Geist

Der menschliche Geist ist ein Produkt seiner Umwelt. Im Wesentlichen spiegeln sich im Denken des Menschen die Einflüsse aus der Welt wider, die er gerade erlebt. Der Professor für Psychoneuroimmunologie, Joachim Bauer, meint dazu: „Die menschlichen Wahrnehmungskanäle sind voll von dem, was an akustischem und optischem Müll auf uns abgeladen wird. (...) Wir sollten – dies jedenfalls wäre die Konsequenz aus neuro-biologischer Sicht – eine Wachsamkeit dafür entwickeln, welche Eindrücke wir an uns heranlassen, was uns persönlich gut tut und was nicht. Und: „Wir sollten nicht nur gegenüber Magen, Herz und Leber, sondern auch gegenüber unserem Gehirn ein Diätbewusstsein entwickeln, mental etwas mehr à la carte essen und nicht jedes Fast Food hinunterwürgen, das uns vorgesetzt wird.“ Dieser offen ausgesprochene Wunsch von Joachim Bauer scheint aber für immer mehr Menschen zur Schwierigkeit zu geraten. Die „Diät der Sinne“ könnte schon verloren sein, wo ein Bürger durchschnittlich 10 Stunden Medienkonsum pro Tag erleidet (Quelle: Langzeitstudie Massenkommunikation 2010). Über 100.000 Wörter werden einem Menschen täglich in die Ohren gestopft. Das alles ist Futter für das Unterbewusstsein, das sowieso den größten Teil der Denkarbeit leistet und dem bewussten Teil des Denkens dann die Argumentation der Entscheidungen



Quelle | how-to-Studie | work:design
Herausgeber | Zukunftsinstitut GmbH

überlässt. Diese enorm vernetzte und mediale Gesellschaft erzeugt also einen Informationskomplex, der für den Einzelnen nicht mehr in der Reinform verarbeitbar ist. Aber die Frage bleibt: Wie könnte eine Zukunft aussehen, welche auch unserem Geist gut tut? Wo wir doch immer mehr Geistes-, Wissens- und Kreativarbeiter sein werden?

Die mentale Diät wird zum notwendigen Alltag in der Zukunft

Eine Möglichkeit besteht darin, die Menschen ganz gezielt in Phasen von Konzentration und Kontemplation zu führen. Dies ist die Basis für eine tiefgehende Regeneration. Viele Wissensarbeiter versuchen diese durch ausgedehnte Sabbaticals zu finden. Doch ohne Unterstützung und mit fast gleichbleibend vielen eintreffenden Eindrücken ist echte Regeneration schwer zu erreichen. Einen echten Gegenpol scheint hingegen Peter Heindl gefunden zu haben. Mit einer auf den ersten Blick künstlerisch wirkenden Installation, bestehend aus einem Bild, einem Lehnstuhl und einer Sound-Anlage, erzeugt er bei den Menschen einen Zustand tiefer Regeneration. Die Installation nennt er „Evokation“, und der Hintergrund der Erfindung ist seine langjährige Erfahrung im Management und später als Berater. „Durch Stress können wir körperliche und geistige Höchstleistungen abrufen. Für Dauerstress ist unser Körper jedoch nicht geeignet, und wenn die Phase der Regeneration fehlt, kommt es zu physischer und seelischer Erschöpfung. Beginnende Kennzeichen sind Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Fortschreitend tauchen Depressionen, Tinnitus und das Burnout-Syndrom auf.“

Die Behandlung mit dieser neuartigen Form von Installation soll dabei offensichtlich die Zellen im Menschen wieder ausrichten und nachhaltig Kraft erzeugen: „In dem Zustand



Quelle | how-to-Studie | work:design
Herausgeber | Zukunftsinstitut GmbH

der Regeneration erweckt sich das Gefühl der sogenannten inneren Kohärenz. Das Kohärenzgefühl ist das übergeordnete Steuerungsprinzip für ein erfolgreiches Stressmanagement. Menschen mit hohem Kohärenzgefühl sind eher in der Lage, Ressourcen zu mobilisieren und mit Stresszuständen souverän umzugehen. Sie nehmen Reize gar nicht mehr als Stressoren wahr.“

Finanzielle und strukturelle Konsequenzen für das Unternehmen

- nach den in 2011 veröffentlichten Zahlen des Deutschen Rentenversicherungs Bundes errechnet sich für 2010, dass in jeder Unternehmensbelegschaft statistisch gesehen 8,5% der Mitarbeiter mit einem Burnout-Syndrom in einem vertragsgebundenen Beschäftigungsverhältnis stehen
- und nach dem bereits zitierten Gesundheitsreport der BKK verursacht jeder dieser Mitarbeiter im Jahr einen Schaden von rund 1.000.000,- Euro – das heißt, aus 1.000 Mitarbeitern resultiert ein Schadenspotential von 85.000.000,- Euro
- Burnout zieht hohe Gehaltsfortzahlungen nach sich
- Ersatzerbringung für die ausgefallene Manpower
- diese Ersatzerbringung erhöht die Personalkosten um ein Vielfaches
- erhebliche Einbußen der Leistungseffizienz beim Mitarbeiter im Arbeitsergebnis
- der Erfahrungsausfall verursacht Verlust auf der Quantitäts- und Qualitätsebene
- das Vertrauensverhältnis zum Kunden wird auf einer sehr subtilen Ebene unnötig belastet
- Freihalten bzw. Bereitstellen des Arbeitsplatzes nach der Genesung
- erheblicher Wiedereingliederungsaufwand
- da die bestehenden Gesundheitssysteme die Prävention und den Gesundungsprozess durch Leistungskürzungen nach Außen verlagern, initiiert sich ein Bumerangeffekt zu Ungunsten der Unternehmen mit der Konsequenz, dass diese mit dieser Thematik mehr oder weniger alleine gelassen werden
- auf Dauer läuft der Konzern Gefahr, seinen unternehmerischen Auftrag nicht mehr in Gänze erfüllen zu können
- um die enormen Burnoutschäden vom Unternehmen abzuwenden, muss die Burnout-Prävention zum Bestandteil des Unternehmensgegenstandes werden
- da die konventionellen Systeme die Lösung versagen, kann die Burnout-Prävention nur im nichtkonventionellen Lösungsbereich liegen

Evokation lässt den Burnout-Symptomen keine Chance

- 3% der Belegschaft eines Dax-Unternehmens hat im Rahmen einer internen Gesundheitswoche eine Evokations-Session gebucht

Hier exemplarisch einige Feedbackstimmen der Belegschaft des Dax-Unternehmens

„Ich kann wieder einen klaren Gedanken fassen und bin körperlich sehr entspannt – wenn ich besonders unter Leistungsdruck stehe, würde ich das immer nutzen“

„Meine starken Kopfschmerztabletten haben versagt – während der Session waren meine Kopfschmerzen plötzlich weg“

„Jedes Telefonklingeln löst bei mir Schweißausbrüche aus – vor dem Arbeitsbeginn nahm ich eine Session in der Evokation – ich hatte den ganzen Tag keinen einzigen Schweißausbruch“

„Warum sind Sie nur eine Woche hier? Wenn die Evokation z. B. 3 Wochen hier stehen würde, dann wären diese 3 Wochen voll ausgebucht“

„Hier finde ich endlich den Punkt meiner inneren Ruhe, kann Luft holen und über meine Projekte konstruktiv nachdenken“

„Wir machen ja schon alles: regelmäßig Sport, gesund essen etc., trotzdem bleibt das Stressdilemma, mit Evokation könnte ich meine Souveränität über den Stress zurückgewinnen“

„Stressbewältigung, die keinen zusätzlichen Stress auslöst – hinsetzen und sich wohl fühlen ohne meine Arbeitsstätte verlassen zu müssen – einfach toll“

- Evokation erschwert die Verdichtung von Burnout-Symptomen wie Schlaflosigkeit, Panikattacken, Schweißausbrüche usw. zum Burnout-Syndrom erheblich
- die Mitarbeiter bleiben im Haus – es entfallen weitestgehend kostenintensive Außer-Haus-Maßnahmen
- der Arbeitsprozess wird nur unwesentlich unterbrochen
- das Stigma „Psyche“ bleibt gänzlich unangetastet
- mit nur EINEM nicht eingetretenen Burnoutfall hat sich die Evokation bereits mehr als amortisiert

Nachhaltigkeitsfaktor Regeneration versus Erholung

Regeneration wird oft mit Erholung verwechselt. Wird z.B. ein Motor durch sehr hohe Beanspruchung zu heiß, kann er nach einer Phase des Abkühlens – Erholung – wieder wie gewohnt eingesetzt werden. Ist jedoch durch die Überhitzung ein Schaden entstanden, ist die Phase des Abkühlens nicht die Lösung.

aus dem totipotenten Zustand heraus vollständig neue Organismen bilden . . . spürbar in unserem Körper bis in jeden Zellkern hinein. Mit Hilfe der Evokation stellt sich der Aggregatzustand „Regeneration“ einfach und unmittelbar beim Betrachten des Goldbildes und dem Hören der Musik ein.

Erholung kompensiert keinen Verschleiß

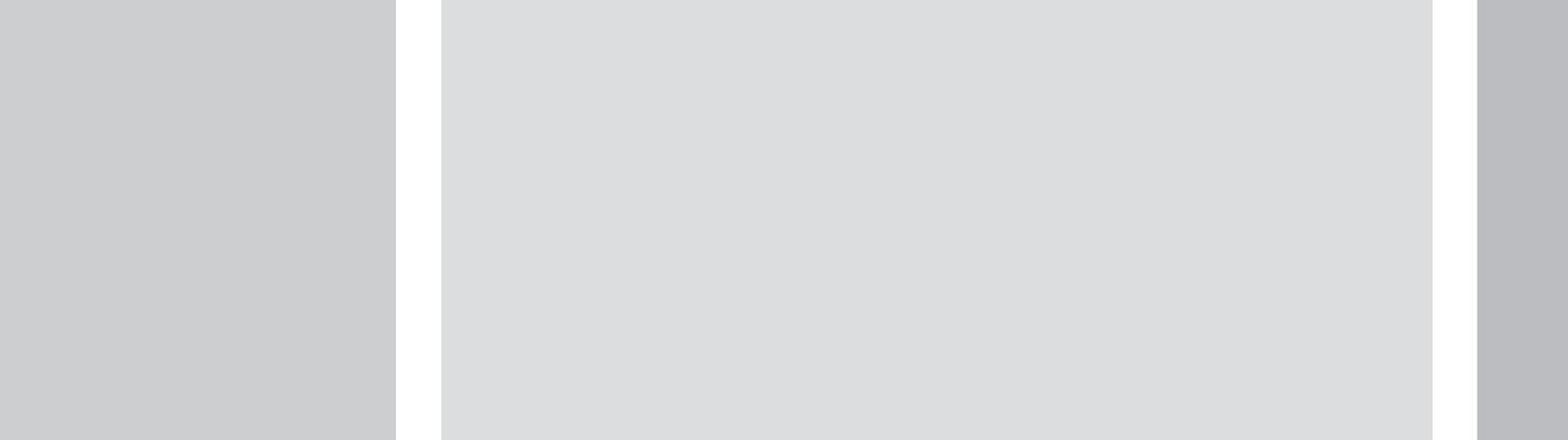
In einem biologischen Organismus wird Verschleiß durch eine Phase der Regeneration kompensiert. Das heißt, das System erneuert den Verschleiß durch den Akt der Zurückversetzung in den ursprünglichen Zustand. Regeneration kann als ein unmittelbarer Prozess verstanden werden, der dem embryonalen Wachstum ähnelt. Die Körperzellen können



Evokation–die unkonventionelle Burnout-Prävention



- auf einem großformatigen monochromen Goldbild im Goldenen Schnitt 1 x1,618 m ist reinstes 24-Karat Blattgold dreidimensional aufgebracht
- durch die kugelförmige Abstrahlung der Klänge werden alle Frequenzbereiche dreidimensional im Raum fühlbar und erlebbar
- dieser Effekt des fühlenden Hörens wird nur durch den patentierten Doppelkegel erreicht
- die Musik baut die Burnout-Symptome konsequent ab, parallel erschwert sie die Verdichtung der Symptome zum Burnout-Syndrom
- die Trilogie ist von Peter Heindl eigens für die Evokation komponiert worden
- eingespielt von Manfred Preis, Solist der Berliner Philharmoniker
- Röhrenverstärker, CD-Player und Kabel in High-End Niveau ermöglichen allerfeinste Wiedergabe der Klangskulpturen



evokation

DIE UNKONVENTIONELLE BURNOUT-PRÄVENTION

www.evokation.org