

10 typische Fehler in der Burnoutprävention

...und wie du sie in deinem
Unternehmen vermeiden kannst



Burnout kostet Unternehmen Millionen – Prävention spart mehr als Geld.

Psychische Belastungen sind längst kein Randthema mehr – sie zählen heute zu den häufigsten Ursachen für Fehlzeiten in deutschen Unternehmen. Laut dem Gesundheitsreport der DAK 2024 haben sich die krankheitsbedingten Ausfalltage aufgrund psychischer Erkrankungen in den letzten zehn Jahren mehr als verdoppelt. Burnout, Depression und Erschöpfungszustände führen inzwischen zu mehr als jedem sechsten Fehltag.

Die Folgen für Unternehmen sind gravierend:

Im Schnitt 41 Fehltage pro Fall bei psychischen Erkrankungen (DAK, 2024)
Mehr als 15 Milliarden Euro Kosten/Jahr durch Produktionsausfall & Fehlzeiten (BAuA, 2023)
Über 30 % der Beschäftigten fühlen sich „emotional erschöpft“ (Techniker Krankenkasse, 2023)
Führungskräfte sind besonders gefährdet – durch Daueranspannung, Entscheidungsdruck und Rollenkonflikte

Dabei bleibt Burnout oft lange unentdeckt:

Mitarbeitende funktionieren – bis sie nicht mehr können. Und Unternehmen verlieren nicht nur kurzfristig Produktivität, sondern langfristig Kompetenz, Vertrauen und Innovationskraft.
Das muss nicht sein.

Burnoutprävention wirkt – wenn sie strategisch gedacht, kulturorientiert umgesetzt und in Führung verankert ist. Doch in der Praxis erlebe ich immer wieder dieselben Fallstricke: gut gemeinte Maßnahmen, die ins Leere laufen. Workshops ohne Nachklang. Rückkehr ohne Begleitung. Führung ohne Gesundheitsperspektive.

In diesem kompakten Leitfaden zeige ich die 10 häufigsten Fehler auf, die Unternehmen bei der Burnoutprävention machen – und wie sie einfach vermieden werden können.

Mit klaren Lösungen für:

- HR-Verantwortliche
- Geschäftsführung
- BGM-Beauftragte
- Führungskräfte, die ihre Mitarbeitenden gesund führen wollen

Denn: Gesunde Organisationen beginnen bei gesunden Menschen.

Quellen:

[1] DAK-Gesundheitsreport 2024

[2] BAuA – Kosten durch Arbeitsunfähigkeit 2023

[3] TK-Stressstudie 2023 „Entspann Dich, Deutschland“

Strategie & Verankerung

Prävention beginnt erst, wenn es brennt



Was schief läuft:

Viele Unternehmen werden erst aktiv, wenn der erste Burnout-Fall da ist oder die Fehlzeiten steigen. Dann ist der Schaden bereits entstanden – menschlich und wirtschaftlich.



Was besser geht:

Fang an, bevor etwas passiert. Präventive Maßnahmen kosten einen Bruchteil dessen, was ein einziger Ausfall kostet – und sie senden Deinen Mitarbeitenden ein starkes Signal: Hier wird hingeschaut, bevor es brennt.

Einzelmaßnahmen ohne Strategie



Was schief läuft:

Unternehmen buchen Workshops oder Gesundheitstage ohne langfristige Ziele. Der Effekt bleibt oft oberflächlich und verpufft.



Was besser geht:

Verankere mentale Gesundheit strategisch mit Zielen, Evaluation und Maßnahmen, die auf deine Unternehmenskultur abgestimmt sind.

Das Thema Gesundheit an HR auslagern



Was schief läuft:

Das Thema Gesundheit wird komplett an HR oder externe Anbieter delegiert. Oft bestehen außerdem zu wenige Ressourcen, um das Thema in der ausreichenden Tragweite umzusetzen. Tropfen auf den heißen Stein.



Was besser geht:

Geschäftsführung und Führungskräfte sollten Verantwortung aktiv mittragen und genügend Ressourcen zur Verfügung stellen, damit Initiativen genügend Schlagkraft haben.

Strategie & Verankerung

Mitarbeitergesundheit ist kein gelebter Wert



Was schief läuft:

Gesundheit wird kommuniziert, aber nicht in täglichen Entscheidungen berücksichtigt.



Was besser geht:

Mache mentale Gesundheit sichtbar: durch Vorbilder, Entscheidungen und strukturelle Anpassungen. Evaluiere die Mitarbeitergesundheit regelmäßig und lebt diesen Wert täglich in allen Entscheidungen, die im Unternehmen getroffen werden.

Angebote existieren - aber niemand nutzt sie



Was schief läuft:

Es gibt Kurse, Beratungsangebote oder Gesundheitsprogramme – aber kaum jemand kennt sie, oder sie passen nicht zum Arbeitsalltag der Zielgruppe. Gut gemeint, aber schlecht zugänglich.



Was besser geht:

Kommuniziere Angebote regelmäßig und über mehrere Kanäle – und frag Deine Mitarbeitenden, was sie wirklich brauchen. Ein passendes Angebot, das genutzt wird, wirkt mehr als fünf, die niemand kennt.

Führung & Verantwortung

Führungskräfte werden nicht eingebunden



Was schief läuft:

Führungskräfte haben weder Ressourcen noch Unterstützung, um für ihre Mitarbeitenden da zu sein.



Was besser geht:

Schule Führungskräfte in gesunder Selbstführung und gib ihnen genug Zeit und Raum, für ihre Mitarbeitenden da sein zu können.

Überlastung bleibt zu lange unerkannt



Was schief läuft:

Mitarbeitende trauen sich nicht, offen über Überlastung oder Erschöpfung zu sprechen – aus Angst davor, als schwach und nicht leistungsfähig eingestuft zu werden.



Was besser geht:

Fördere eine offene Feedbackkultur und schaffe sichere Gesprächsformate. Regelmäßige Kapazitätschecks helfen, Überlastung früh zu erkennen.

Führungskräfte und höheres Management leben Gesundheit nicht vor



Was schief läuft:

Gesundheit wird kommuniziert, aber die Führungskraft schickt selbst spätabends Mails, macht keine Pausen und arbeitet krank weiter. Mitarbeitende orientieren sich an dem, was vorgelebt wird – nicht an dem, was gesagt wird.



Was besser geht:

Mach gesundes Arbeiten auf Führungsebene sichtbar: Pausen nehmen, erreichbar sein ohne Dauerverfügbarkeit, offen über eigene Grenzen sprechen. Das gibt dem ganzen Team die Erlaubnis, es genauso zu tun.

Bei der Wiedereingliederung von Mitarbeitenden

Wiedereingliederung wird nicht nachhaltig gedacht



Was schief läuft:

Mitarbeitende kehren nach langer Krankheit oft ohne Struktur und individuelle Unterstützung zurück.



Was besser geht:

Entwickle ein Wiedereingliederungskonzept – idealerweise mit individuellem Coaching, das der wiederkehrenden Person hilft, Belastungen zu reflektieren und neue gesunde Verhaltensmuster zu etablieren. So gelingt eine nachhaltige Rückkehr

Fokus ist oft zu eindimensional - nur das Individuum im Blick



Was schief läuft:

Oft wird übersehen, dass ein Burnout multifaktorielle Gründe hat, die aufgelöst werden müssen.



Was besser geht:

Stärke gezielt Resilienz, Selbstwirksamkeit und die Ressourcen deiner Mitarbeitenden – aber analysiere auch das System, in dem sich die Person befindet. Identifiziere und löse systemische Überbelastungen, z. B. durch Prozessanalysen, Kulturentwicklung und klare Kommunikation.



Wie gesund ist dein Unternehmen?

Vielleicht hast du beim Lesen den einen oder anderen Fehler wiedererkannt. Das ist der beste Ausgangspunkt für Veränderung.

Gesunde Arbeit beginnt mit einem ehrlichen Blick und der Bereitschaft, etwas zu verändern.

Ich lade dich herzlich zu einem kostenfreien Erstgespräch ein. Gemeinsam schauen wir, wo dein Unternehmen steht, welche Hebel die größte Wirkung haben – und wie ich dich unterstützen kann: praktisch, realistisch und nachhaltig.

Buche dir direkt einen Termin:

www.nicolanashed.com
info@nicolanashed.com

Über mich

Systemische Business Coachin | Trainerin | Beraterin für mentale Gesundheit und Burnoutprävention

Mehr als 15 Jahre war ich Führungskraft in der internationalen Konsumgüterindustrie – Leistungsdruck, Verantwortung und Dauerverfügbarkeit kenne ich aus eigener Erfahrung gut.

Nach meinem eigenen Burnout habe ich die Richtung gewechselt: Heute unterstütze ich Menschen und Unternehmen dabei, gegenzusteuern, bevor es brennt – mit Coaching, Workshops und Vorträgen rund um gesunde Selbstführung, Resilienz und Burnoutprävention.

Dabei arbeite ich pragmatisch, empathisch und systemisch: Ich betrachte nicht nur die betroffene Person, sondern auch das Umfeld, das zur Überlastung beiträgt.

Burnoutprävention liegt mir am Herzen und aus diesem Grund engagiere ich mich ehrenamtlich in der Burnout-Selbsthilfe.



Angebot für Unternehmen:

Online oder vor Ort in Köln und deutschlandweit
– auf Deutsch und auf Englisch.

- Strategieberatung zur Burnoutprävention
- Workshops & Trainings zu Burnoutprävention, Stressmanagement, mentaler Gesundheit, Resilienz
- Impulsvorträge zu Burnoutprävention, Stressmanagement, mentaler Gesundheit, Resilienz
- Coaching für Führungskräfte und Mitarbeitende in Belastungssituationen
- Trainings für junge Führungskräfte in Selbst- & Fremdführung
- Wiedereingliederungsbegleitung nach Burnout

Qualifikationen (Auszug):

- Systemische Business Coachin (ECA-zertifiziert)
- Zertifizierte Stressmanagement Trainerin (AHAB)
- Fachkraft für Selbst-, Zeit- und Stressmanagement (IHK)
- Zertifizierte Ersthelferin für Mentale Gesundheit (MHFA)
- Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin
- Co-Moderatorin beim Bundesverband für Burnout und Depression e.V.

BBuD

Bundesverband Burnout
und Depression e.V.

Mitglied & Ehrenamtliche Mitarbeiterin



DBVB

Deutscher Bundesverband
für Burnout-Prophylaxe
und Prävention e.V.

Mitglied