

Phänomen Boreout: Wenn Langeweile am Arbeitsplatz krank macht

München, 28. Januar 2010 **Stress gehört zum guten Ton. Wer sich vor Arbeit kaum retten kann, gilt als fleißig und engagiert. Teils wird sogar der Burnout-Patient mit einem anerkennenden Unterton bedauert. Doch ein Arbeitnehmer, der sich am Schreibtisch langweilt? Ein Tabuthema. Liegt schließlich gleich der unschöne Verdacht der Faulheit nahe. Damit hat das Nichtstun am Arbeitsplatz aber oftmals nichts zu tun - und macht im schlimmsten Fall krank. Dem „Boreout“, wortwörtlich zu übersetzen mit „Ausgelangweiltsein“, können Firmen vorbeugen. Insbesondere durch Wertschätzung und Vertrauen gegenüber den Mitarbeitern, eine offene Kommunikation sowie die Förderung der Work-Life-Balance.**

Als Gegenstück zum Burnout bezeichnet man ihn, die Verhaltensweisen ähneln sich allerdings. Denn auch Arbeitnehmer, die von einem Boreout betroffen sind, wirken meist nach außen hin sehr beschäftigt. Obwohl sie sich langweilen. Um diese Problematik dann zu vertuschen, wird Arbeit mittels verschiedener Strategien vorgetäuscht. Zum Beispiel ziehen die Betroffenen bei der Flachwalzstrategie eine Aufgabe unnötig in die Länge, um sich weitere (sinnlose) Arbeit vom Hals zu halten. Oder sie wählen die Pseudo-Burnout-Strategie und klagen über eine zu hohe Belastung. Gestresst sein ist immerhin sozial erwünscht.

Fehlt dauerhaft die Sinnhaftigkeit im Berufsalltag, fühlen sich die Mitarbeiter unterfordert, sind gelangweilt oder desinteressiert. „Symptome“, die den Boreout charakterisieren. Doch wie kann sich dieses Phänomen in unserer Leistungsgesellschaft entwickeln? „Aus ganz unterschiedlichen Gründen“, sagt Fabian Jaax, Bereichsleiter AKTIV der INTEGION GmbH. Die unpassende Berufswahl, die falsche Firma. Oder Chefs, die den Großteil der Arbeit an sich reißen und an Mitarbeiter nur „das Langweilige“ delegieren. Der Unterforderte leidet folglich oft unter der mangelnden Auslastung und Anerkennung. Die Konsequenzen: Unzufriedenheit, Frustration und Antriebslosigkeit. Möglicherweise mündet der Boreout sogar in eine Depression.

Unterfordert statt faul

Mit Faulheit hat der Boreout jedenfalls nichts zu tun. Häufig will der Betroffene mehr arbeiten oder qualifiziertere Aufgaben übernehmen. Bloß lässt ihn die Firma nicht. Abhilfe würde oft schon ein offenes Gespräch mit dem Vorgesetzten schaffen. Etwa um

den Aufgabenbereich zu erweitern, mehr Verantwortung oder die bislang fehlende Rückmeldung zu bekommen. Nicht selten hindert die Angst vor dem Jobverlust den Arbeitnehmer, über Langeweile zu sprechen.

Laut einer Umfrage im Jahr 2009 des Internet-Stellenportals „Stepstone“, an der über 5.000 Fach- und Führungskräfte teilnahmen, fühlen sich vier von zehn Managern unterfordert. Anders als beim Burnout sind sich Experten bis heute aber nicht einig, ob der Boreout als eigenständiges Krankheitsbild zählt. Eines ist hingegen sicher: Gelangweilte Mitarbeiter sind unzufrieden, was wiederum die Produktivität und Innovationsfähigkeit reduziert. „Eine wertschätzende Unternehmenskultur ist einer der wichtigsten Parameter bei der Boreout-Prävention“, berichtet Jaax. Ebenso die Förderung der Work-Life-Balance, ein zentrales Thema im betrieblichen Gesundheitsmanagement, sei von Bedeutung. Denn Mitarbeiter, die sich am Arbeitsplatz wohlfühlen, fordernde, dennoch bewältigbare Aufgaben sowie ein gutes Verhältnis zu ihrem Vorgesetzten haben, sind motivierter und leistungsfähiger. Und arbeiten erfolgreich - ohne auszubrennen bzw. auszulangweilen.

Pressekontakt:

INTEGION GmbH
Martina Dannheimer
Leiterin Unternehmenskommunikation
Ridlerstraße 33
80339 München
fon: +49 (0)89 45 16 907-00 • fax: +49 (0)89 45 16 907-49
mobil: +49 (0)176 - 17 06 00 01
eMail: m.dannheimer@integion.de

Die INTEGION GmbH

Im Jahre 2002 gründete der diplomierte Sportlehrer und Ökonom Swen Grauer die INTEGION GmbH. Ziel des geschäftsführenden Gesellschafters war es, mit Corporate Activity Programmen eine Innovation im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu schaffen. So führt INTEGION keine reinen Trainingskurse oder Fitnessprogramme durch, sondern integriert ein ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement in bestehende Unternehmenskulturen. Heute beschäftigt die INTEGION GmbH als Komplettanbieter im betrieblichen Gesundheitswesen über 20 Mitarbeiter, die in ganz Deutschland - etwa in München, Berlin, Hamburg oder Köln - tätig sind. Hinzu kommt ein umfangreiches Netzwerk aus Ärzten, Physiotherapeuten lizenzierten Gesundheits- und Fitnesstrainern sowie Architekten, Unternehmens- und Organisationsberatern, Kommunikations- und Marketing-Experten. Alles zusammen schafft einen Rahmen für Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung und soziale Interaktion.

Weitere Informationen unter www.integion.de