

# Wie Burnout-gefährdet sind Projektmanager?



GPM Deutsche Gesellschaft für Projektmanagement e. V.

## Ergebnisse der Studie und Diskussion gesundheitsförderlicher Maßnahmen für den Projektalltag



## ZIELE DER VERANSTALTUNG



- Einführung in das Thema Burnout
- Information zu den wichtigsten Risikofaktoren der Burnout-Gefährdung bei Projektmanagern
- Sammlung von praktikablen, gesundheitsförderlichen Maßnahmen für den Projektalltag



## Anlass für die Untersuchung



- Erkenntnisse einer quantitativen Gender-Studie zur „beruflichen Situation von Projektmanagern und Projektmanagerinnen“ der SIG PM-Expertinnen und dem Genderzentrum der Universität Augsburg in 2010 (N = 285)
- Beauftragung der PM-Expertinnen zur Initiierung der Studie im Feb. 2013 durch den Vorstand.
- Arbeitskreis: Eva Aue, Martina Baehr, Ilona Eggert, Anke Makkai
- Leitung: Roswitha Müller-Ettrich
- Kooperationspartner:  
Centrum für Disease Management der TU München,  
Studienleitung: Dr. Tatjana Reichhart

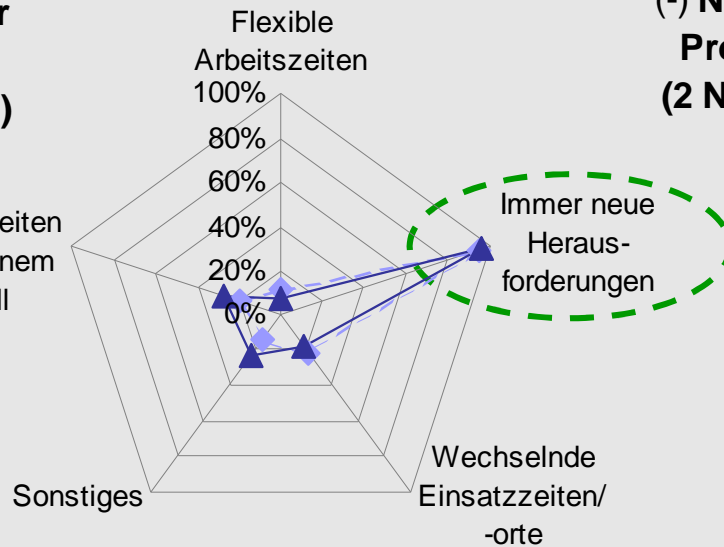


# Klare Vor- und Nachteile der Projektarbeit



## (+) Vorteile der Projektarbeit (2 Nennungen)

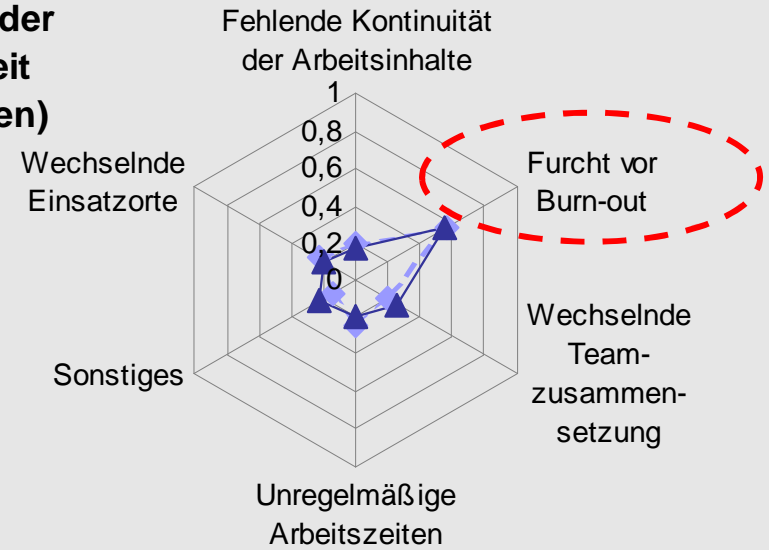
Neubeginn, Abschluss, Auszeiten entsprechen meinem Lebensmodell



--◆-- Vorteile (Männer)    --▲-- Vorteile (Frauen)

**Neue Herausforderungen als größter Vorteil**

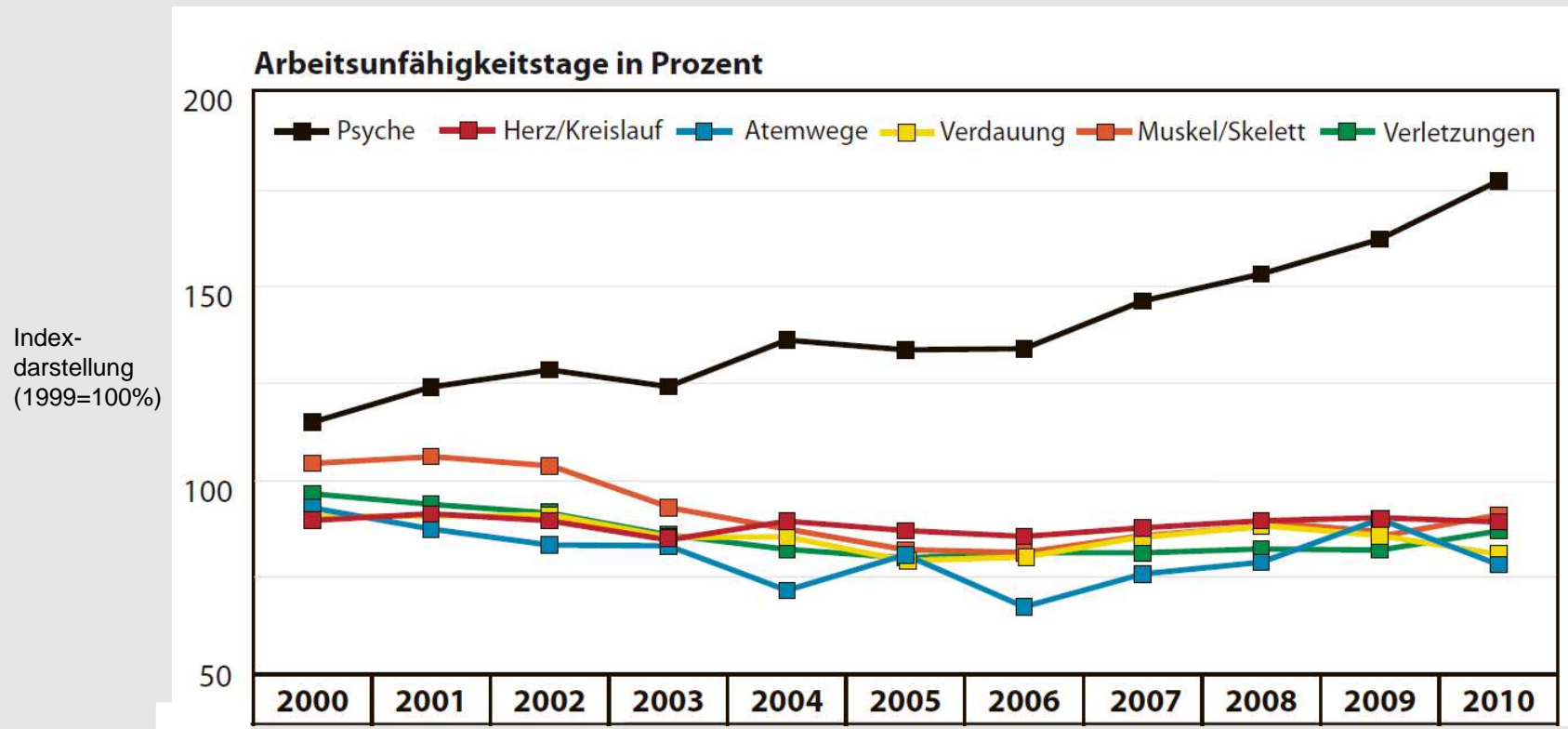
## (-) Nachteile der Projektarbeit (2 Nennungen)



--◆-- Nachteile (Männer)    --▲-- Nachteile (Frauen)

**Furcht vor Burnout als größter Nachteil**

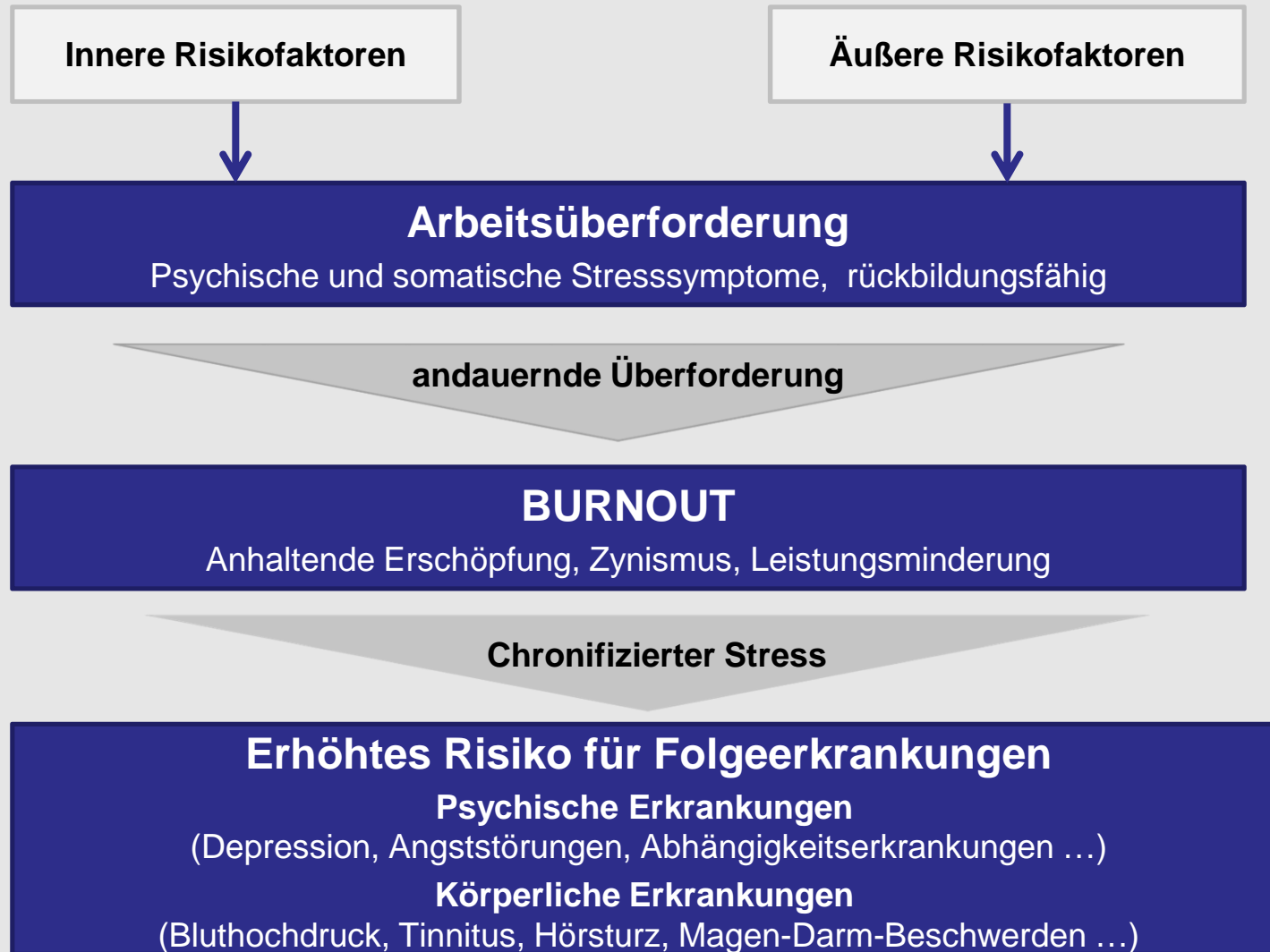
# Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen nehmen zu...



- Anteil psychischer Erkrankungen an AU-Fällen gesamt: ca. 5%
- Pro AU- Fall aufgrund psychischer Erkrankung durchschnittlich 30 Fehltage

Quelle: Fehlzeitenreport 2011

# Das Burnout-Syndrom ist eine Überlastungsreaktion



## Daten zur Erhebung

- **965** vollständig ausgefüllte **Bögen**
- **71%** aus **Deutschland**, **24%** aus **Österreich** und **5 %** aus der **Schweiz**
- **63,3% männliche** und **36,7 % weibliche** Teilnehmer
- **Durchschnittsalter** der Befragten: **42 Jahre**
- **Arbeitserfahrung** als Projektmanager/-leiter: **10 Jahre**
- Durchschnittliche **Arbeitszeit** / Woche: **47,4 Stunden**



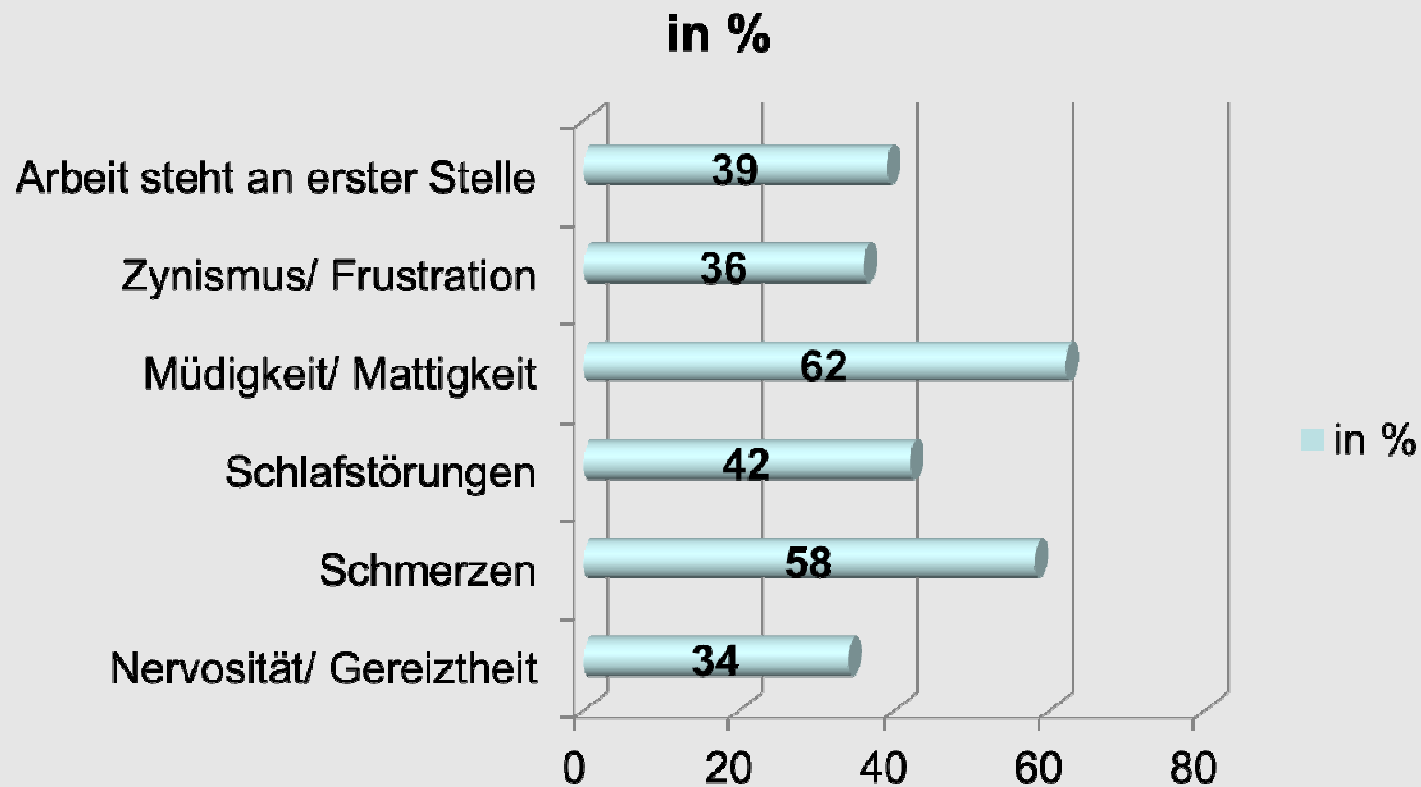


### 35% stark Burnout-gefährdet

- 56% sind in Behandlung wegen körperlicher Beschwerden
- 18% sind in Behandlung wegen psychischer Beschwerden
- 64% haben in den letzten 12 Monaten trotz Krankheit gearbeitet
- 22% beurteilen ihren Gesundheitszustand als weniger gut / schlecht
- 27% schätzen ihre Lebensqualität als weniger gut / schlecht ein

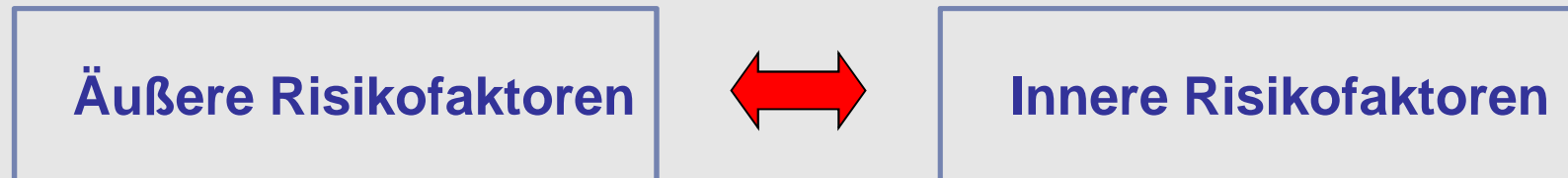


# Frühwarnsymptome bei Projektmanagern

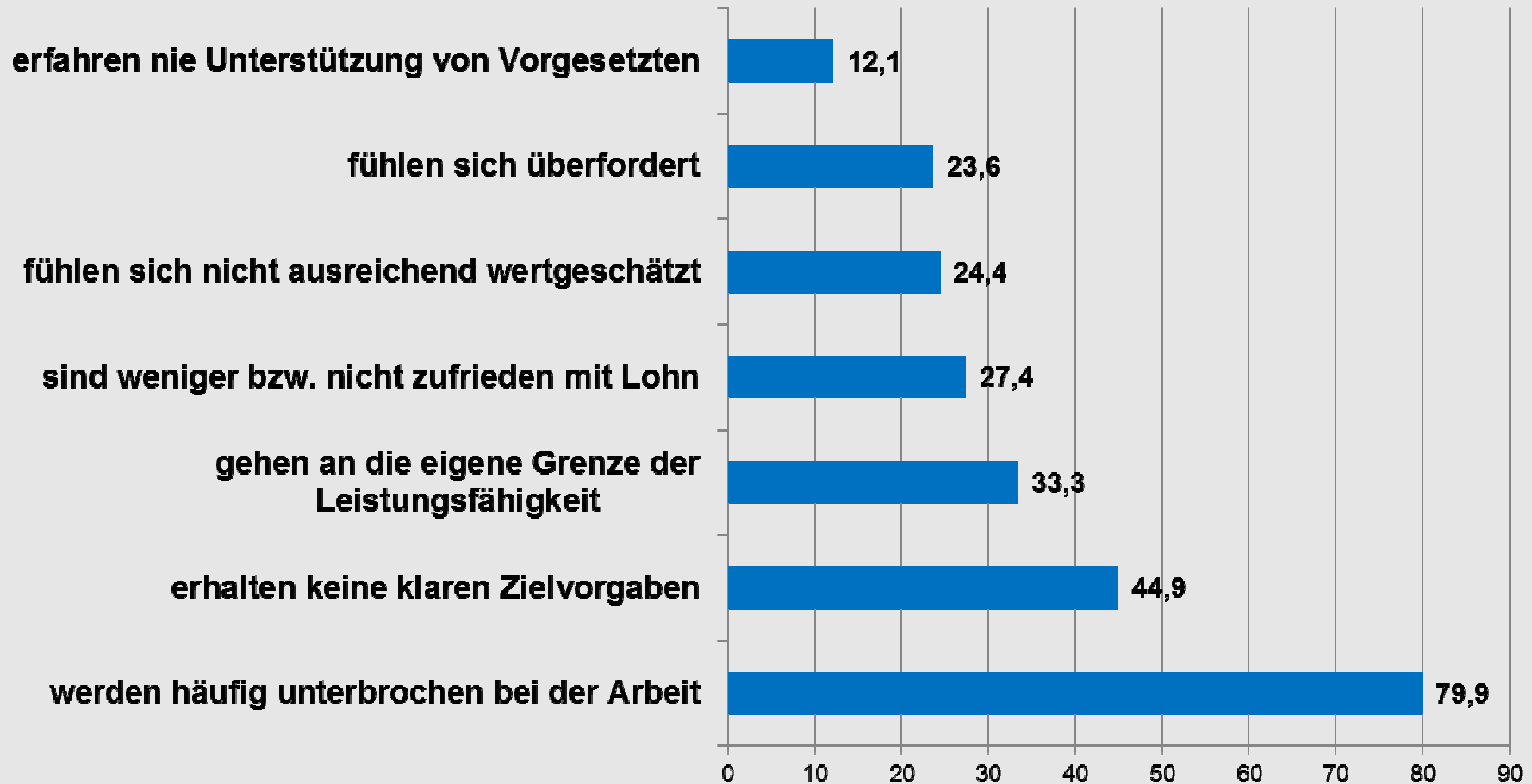


- Arbeitseffektivität bei 27% im kritischen Bereich
- Erschöpfung bei 35% im kritischen Bereich

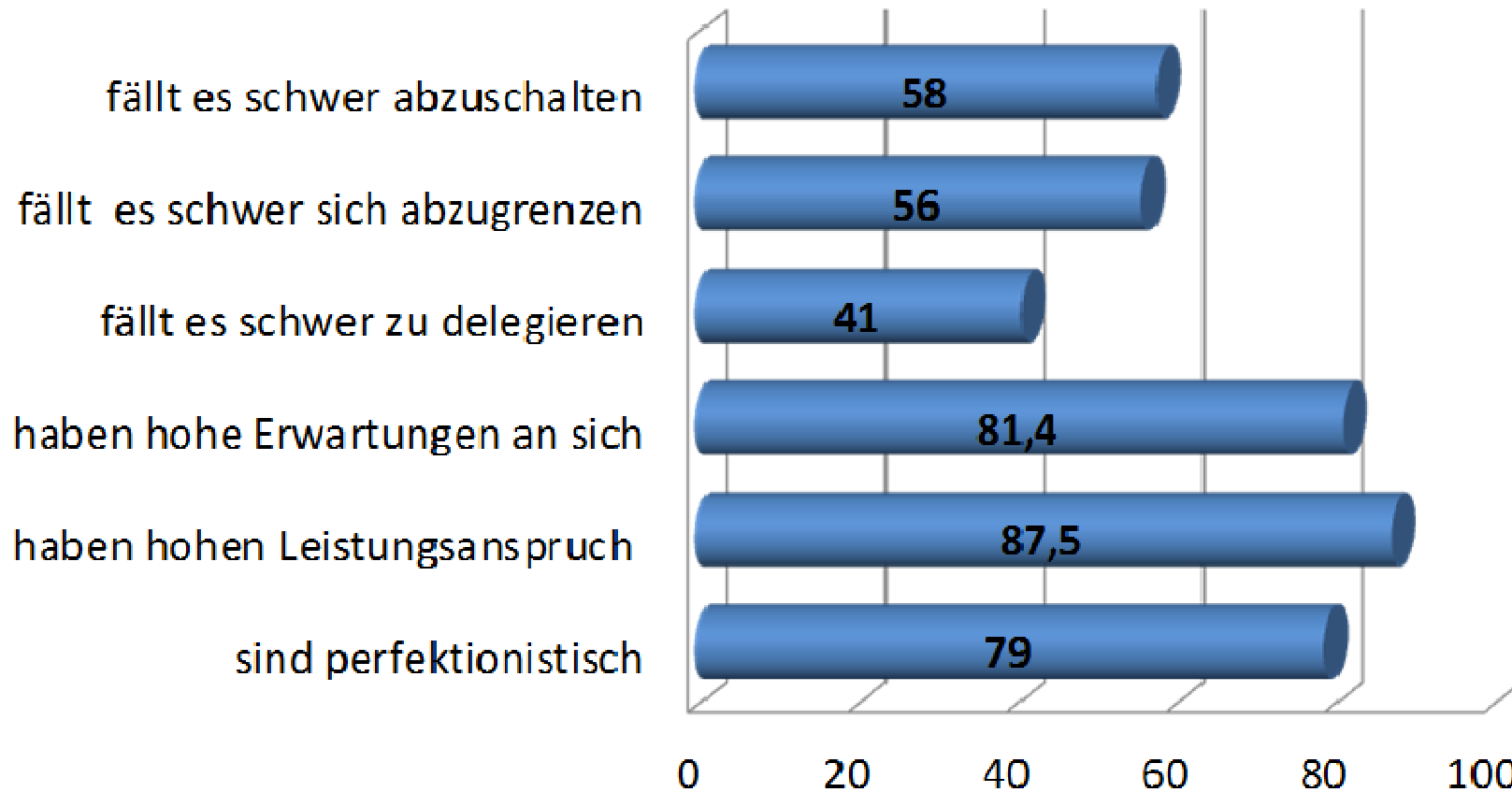
# Ursachen für die Burnout-Gefährdung



## %-Anteil der Studienteilnehmer



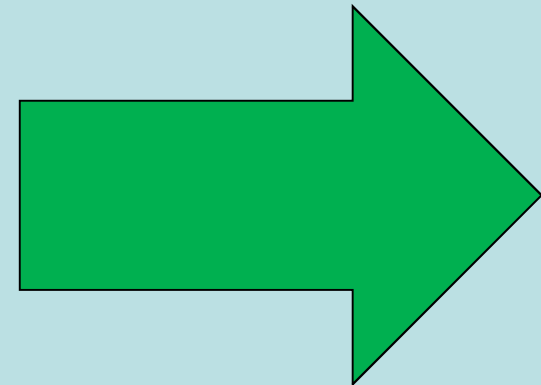
## %-Anteil der Projektmanager ...



## Faktoren mit geringer Burnout-Gefährdung

- Arbeitszeit
- Anzahl gleichzeitiger Projekte
- Interkulturelles Arbeitsumfeld
- Häufigkeit der Reisetätigkeit
- Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit
- Mehrere berufliche Funktionen gleichzeitig

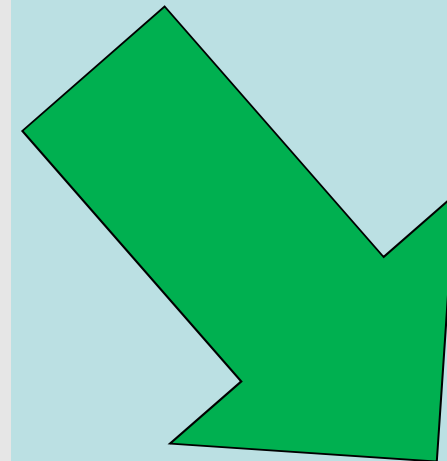
Burnout- Risiko



## Risikomindernde Faktoren

- Berufserfahrung als Projektmanager
- Alter
- Handlungsspielraum  
*häufige Möglichkeit selbst zu planen haben  
78% der Befragten; nur 5% können ihre Arbeit  
nicht flexibel einteilen*
- Arbeitsplatzsicherheit  
*nur 5% sind befristet angestellt*
- Regelmäßige Entspannung  
*60% tun regelmäßig etwas für ihre  
Entspannung*

## Burnout- Risiko



## **Die Big-Five zur Burnout-Prävention**

(Dr. Werner Kissling, CFDM, TU München)

- 1. Tägliche, ausreichende Kurzpausen einlegen**
- 2. Regelmäßig Sport treiben**
- 3. Mindestens 7 Stunden Schlaf täglich**
- 4. Nicht in allem perfekt sein wollen**
- 5. Befriedigende Sozialkontakte pflegen**

**Viele wissen das, warum tun wir es nicht?**

**Wir brauchen konkrete Maßnahmen für unseren  
Projektalltag!**



**Welche praktikablen Maßnahmen  
haben sich bewährt?**

# Risikofaktoren und Maßnahmenbeispiele (1)



Wertschätzung

Erfolgstagebuch

Standup-Meeting

Ständige Erreichbarkeit

Vereinbarung von Telefonzeiten

„Bitte nicht stören“-Schild  
auf dem Schreibtisch

Einschränkung der Zeiten,  
in denen emails abgerufen werden

Berufserfahrung

Altersgemischte Teams

## Risikofaktoren und Maßnahmenbeispiele (2)



Pausen

„Richtig“ Mittag essen gehen

Bei Teamregeln  
Risikofaktoren berücksichtigen

Pausen einhalten

Gegenseitige Unterstützung

Offenheit

Perfektionismus

80/20-Regel berücksichtigen

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Anke Makkai, [Anke.Makkai@lsh-ag.de](mailto:Anke.Makkai@lsh-ag.de)  
Martina Baehr, [baehr@gelassenheitsformel.com](mailto:baehr@gelassenheitsformel.com)

Link zur Studie:

[http://www.gpm-ipma.de/fileadmin/user\\_upload/Know-How/studien/141015\\_Burnout-Studie\\_Web\\_Final.pdf](http://www.gpm-ipma.de/fileadmin/user_upload/Know-How/studien/141015_Burnout-Studie_Web_Final.pdf)