

# Wie Burnout-gefährdet sind Projektmanager?

**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



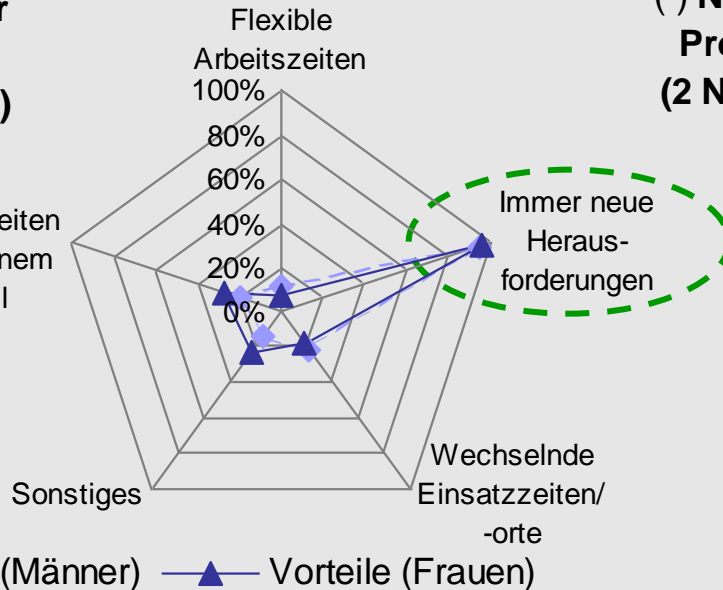
- Erkenntnisse einer quantitativen Gender-Studie zur „beruflichen Situation von Projektmanagern und Projektmanagerinnen“ der SIG PM-Expertinnen und dem Genderzentrum der Universität Augsburg in 2010 (N = 285)
- Beauftragung der PM-Expertinnen zur Initiierung der Studie im Feb. 2013 durch den Vorstand.
- 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

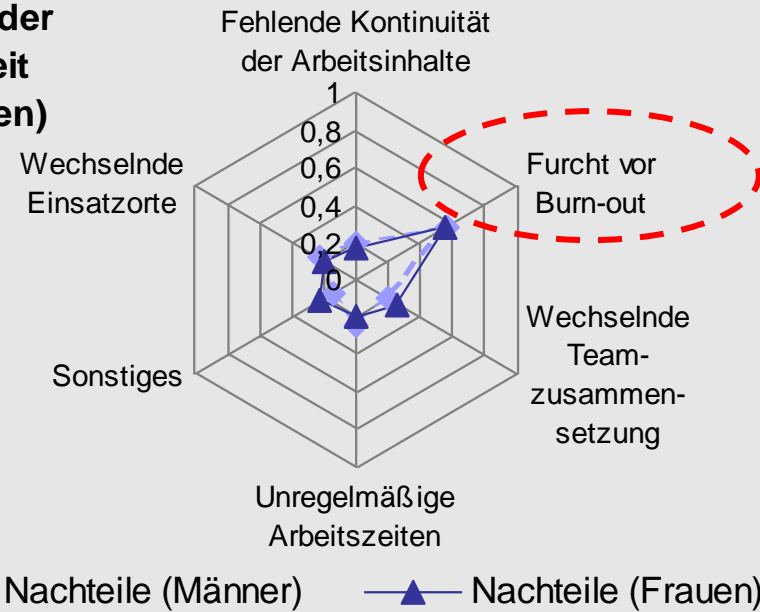
## (+) Vorteile der Projektarbeit (2 Nennungen)

Neubeginn, Abschluss, Auszeiten entsprechen meinem Lebensmodell



**Neue Herausforderungen als größter Vorteil**

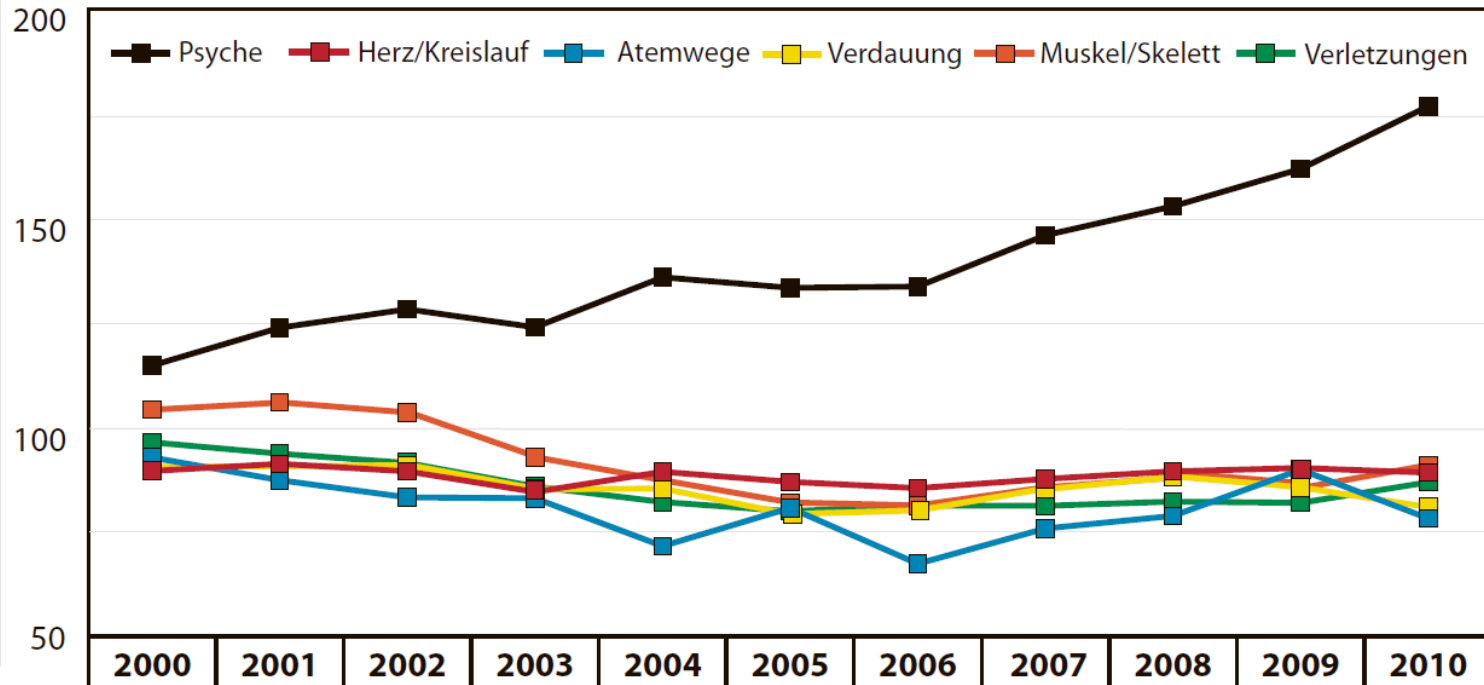
## (-) Nachteile der Projektarbeit (2 Nennungen)



**Furcht vor Burnout als größter Nachteil**

# Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen nehmen zu...

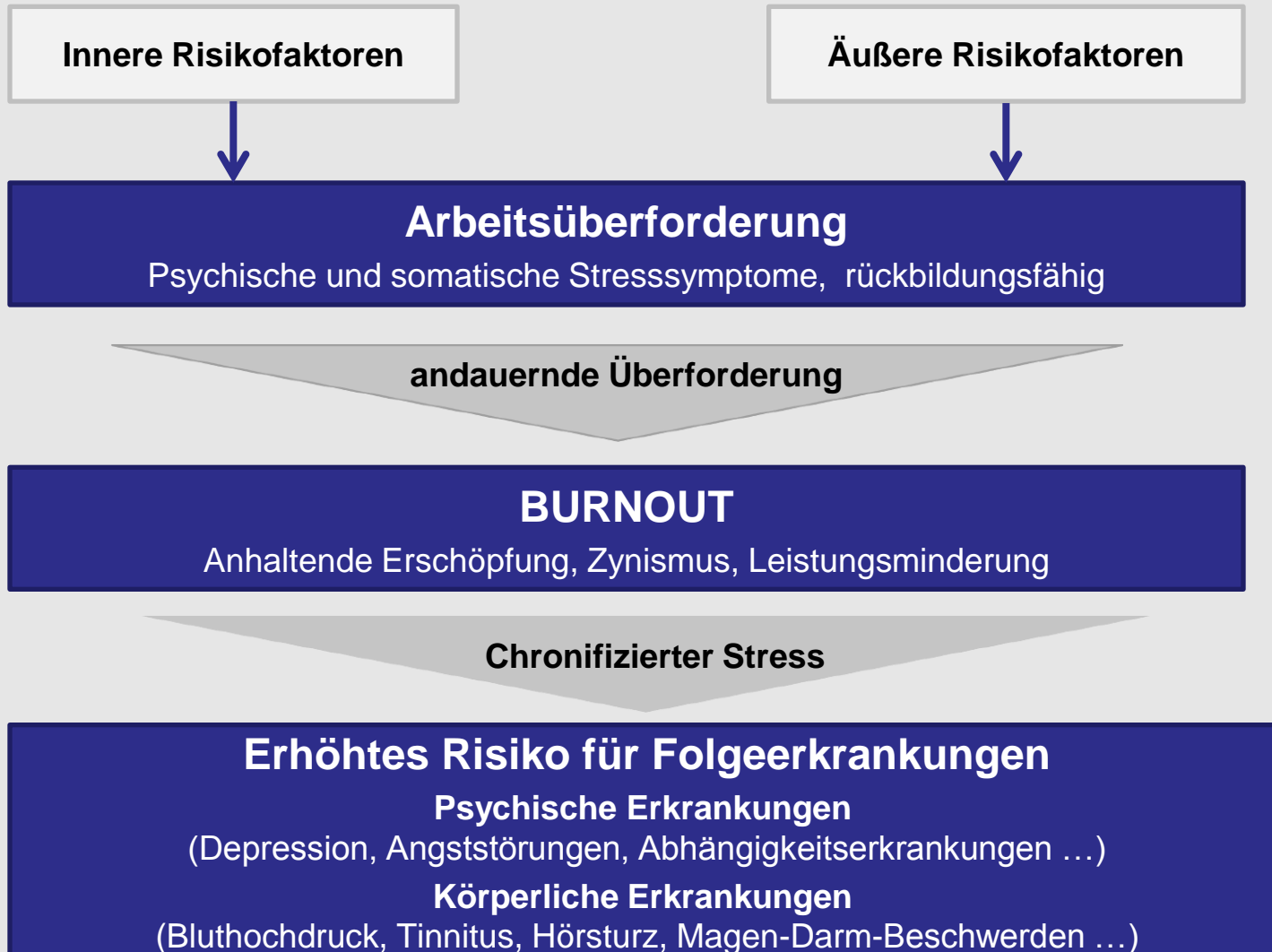
## Arbeitsunfähigkeitstage in Prozent



Index-  
darstellung  
(1999=100%)

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

Quelle: Fehlzeitenreport 2011



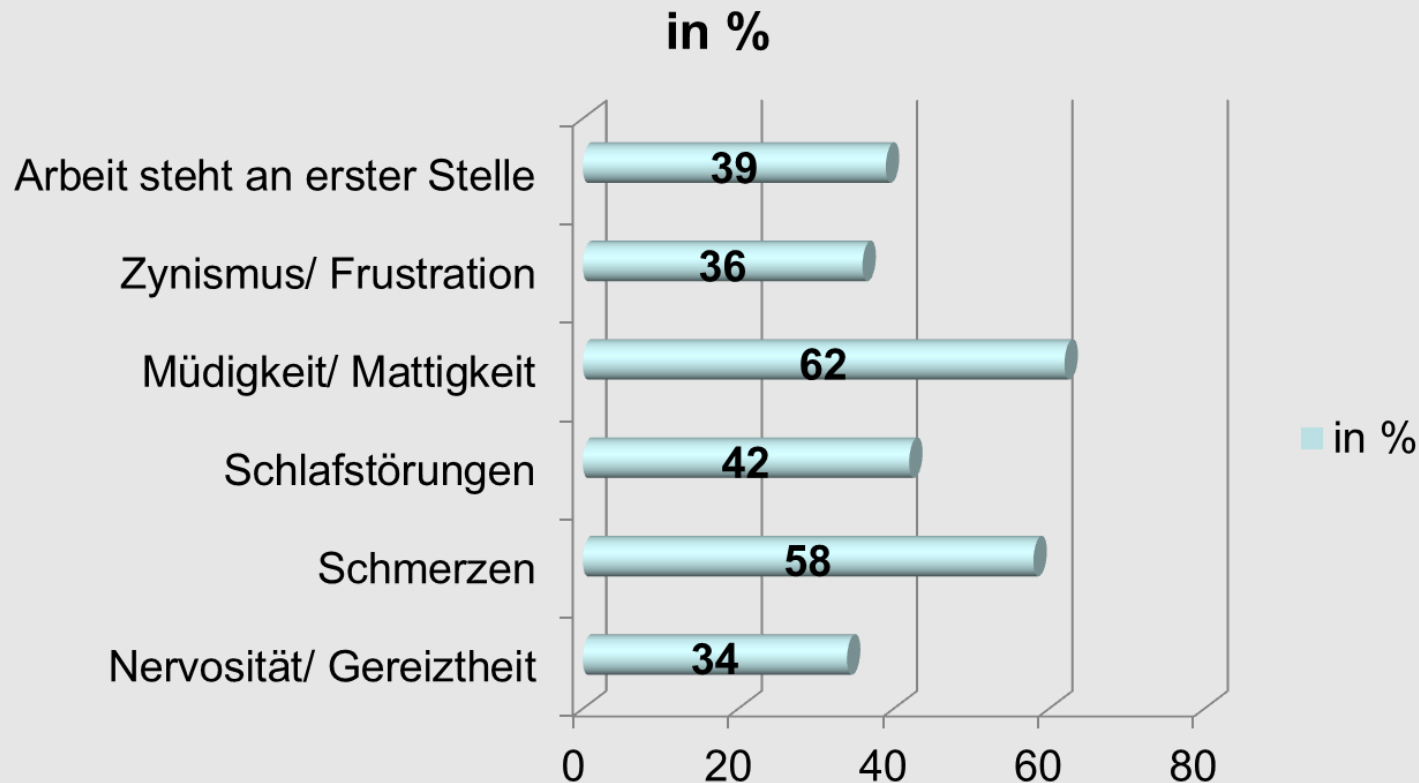
- **965** vollständig ausgefüllte **Bögen**
- **71%** aus **Deutschland**, **24%** aus **Österreich** und **5 %** aus der **Schweiz**
- **63,3%** männliche und **36,7 %** weibliche Teilnehmer
- **Durchschnittsalter** der Befragten: **42 Jahre**
- **Arbeitserfahrung** als Projektmanager/-leiter: **10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



## 35% stark Burnout-gefährdet

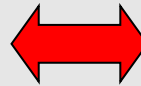
- 56% sind in Behandlung wegen körperlicher Beschwerden
- 18% sind in Behandlung wegen psychischer Beschwerden
- 64% haben in den letzten 12 Monaten trotz Krankheit gearbeitet
- 22% beurteilen ihren Gesundheitszustand als weniger gut / schlecht
- 27% schätzen ihre Lebensqualität als weniger gut / schlecht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





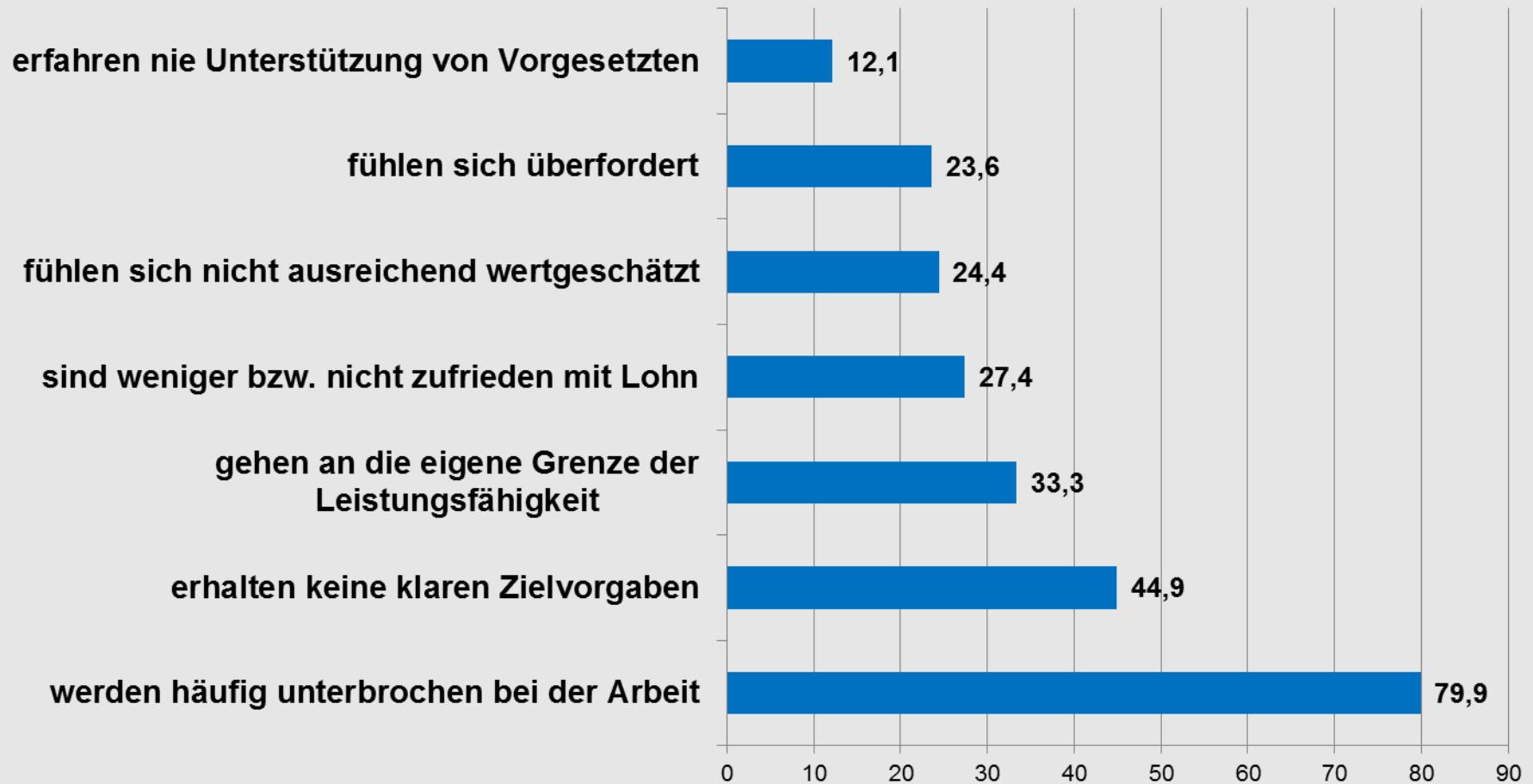
- Arbeitseffektivität bei 27% im kritischen Bereich
- Erschöpfung bei 35% im kritischen Bereich
- Zynismus bei 36 % im kritischen Bereich

**Äußere Risikofaktoren**

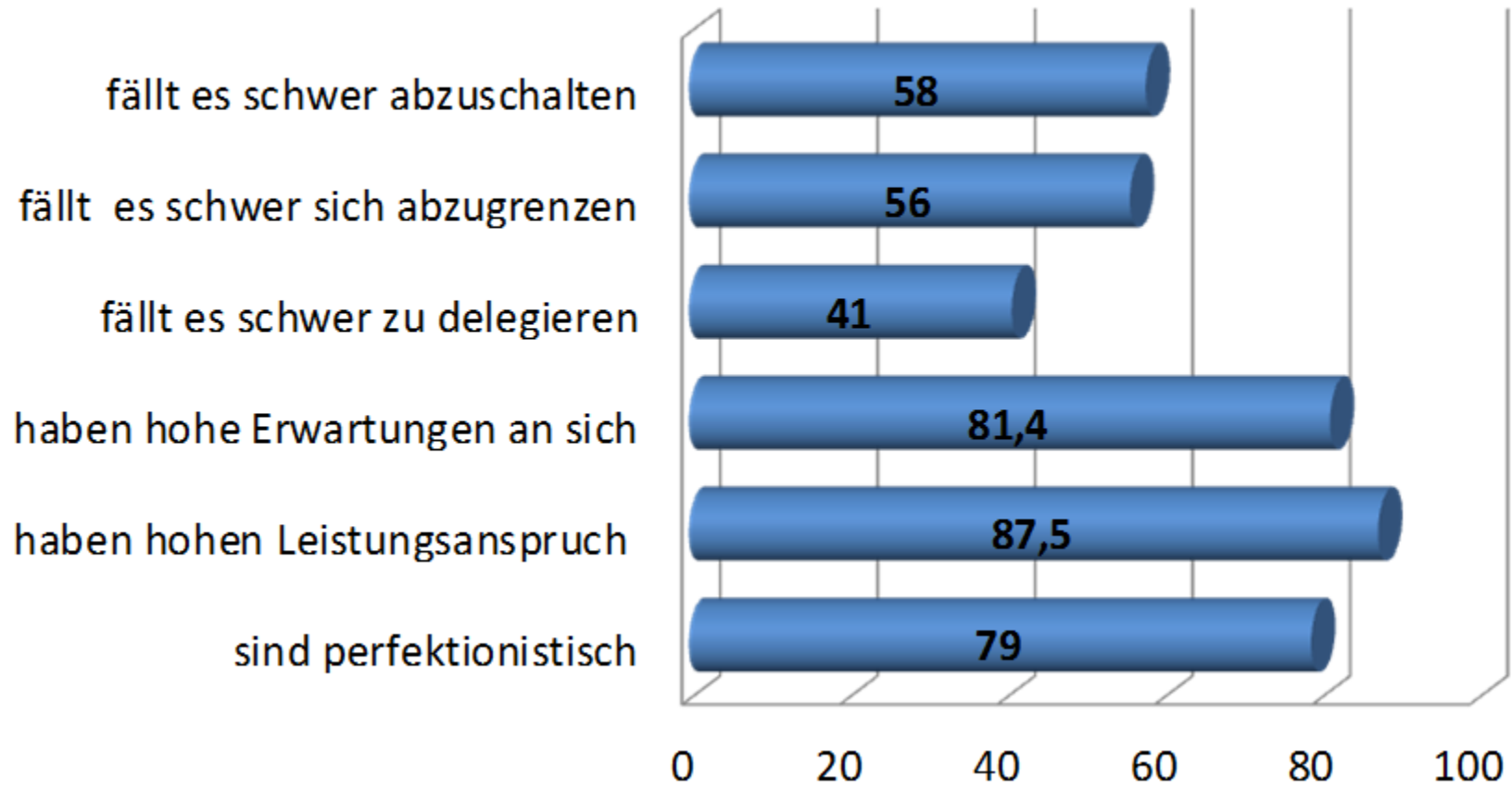


**Innere Risikofaktoren**

## %-Anteil der Studienteilnehmer

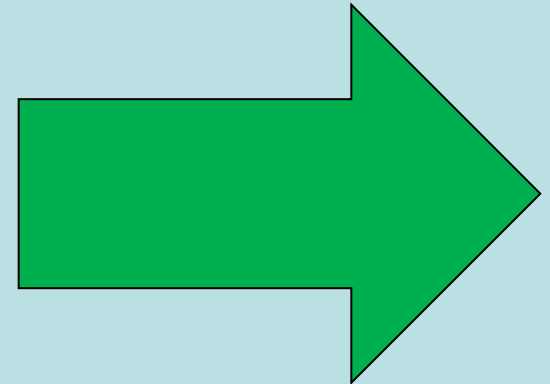


## %-Anteil der Projektmanager ...



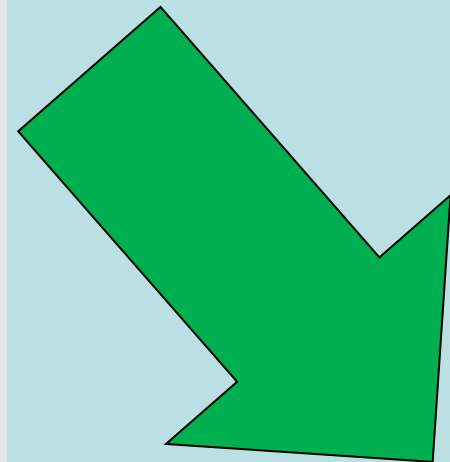
- Arbeitszeit
- Anzahl gleichzeitiger Projekte
- Interkulturelles Arbeitsumfeld
- Häufigkeit der Reisetätigkeit
- Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit
- Mehrere berufliche Funktionen gleichzeitig

Burnout- Risiko



- 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*

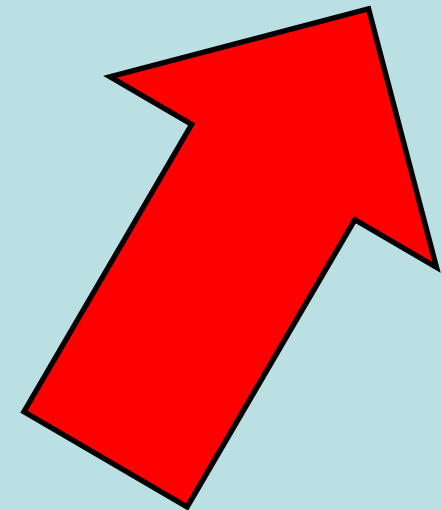
## Burnout- Risiko



# Risikoerhöhende Faktoren

- Geringe Wertschätzung *24,4% fühlt sich nicht ausreichend wertgeschätzt, 37% fühlt sich nicht ausreichend entlohnt, 90% fühlen sich dadurch belastet*
- Hohe Arbeitsbelastung *33% gehen häufig an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit*
- Häufige Unterbrechung bei der Arbeit *80% sind betroffen, 79% fühlen sich dadurch belastet*
- Geringe Unterstützung durch den Vorgesetzten *63% bekommen nur manchmal Unterstützung, 46% fühlen sich dadurch belastet*
- Keine klaren Projekt- und Zielvorgaben
- Geringer Handlungsspielraum

## 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?**

- **Im Selbstmanagement?**
- **Im Team?**
- **In der Projektorganisation?**
- **In der PM-Methode?**
- **Projektkultur ?**
- **Im Unternehmen?**

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Martina Baehr, CorBusiness,  
email [baehr@corbusiness.de](mailto:baehr@corbusiness.de), Telefon 02202 9310185  
[www.corbusiness.de](http://www.corbusiness.de)

Eva Aue  
email [eva.aue@aue-pm.de](mailto:eva.aue@aue-pm.de)

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)