



## Stress durch Nichtstun

**München. Langeweile, Desinteresse und Unterforderung am Arbeitsplatz sind der Hintergrund für einen Bore-out. Der Grund dafür ist häufig eine falsche Verteilung der Arbeit oder eine ungeeignete Besetzung von Stellen. Denn wer mehr leisten könnte, verliert schnell das Interesse, wenn er nicht gefordert wird. Die Experten von TÜV SÜD geben Tipps, wie Arbeitnehmer und Arbeitgeber dem Bore-out entgegenwirken können.**

### Tipps für Mitarbeiter:

- Wer sich seiner Situation bewusst ist und sich daraus befreien möchte, sollte zunächst einmal ein klärendes Gespräch mit dem Vorgesetzten führen. Hier sollte besprochen werden, ob eine Zuteilung neuer Aufgaben oder ein interner Jobwechsel möglich sind. Oder wie die Arbeit auf eine andere Weise interessanter gestaltet werden kann.
- Eine weitere Möglichkeit, sich aus dem Bore-out zu befreien, sind Weiterbildungen. Diese müssen natürlich auch mit dem Arbeitgeber abgesprochen werden und sollten ein konkretes Ziel anvisieren. Denn wenn es anschließend keine entsprechenden Aufgaben gibt, beginnt der Weg zum Bore-out von vorne.
- Lässt sich die Situation rein organisatorisch nicht ändern oder ist der Arbeitgeber nicht bereit, Änderungen vorzunehmen, sollte man sich auf die Suche nach einem neuen Job machen.

### Tipps für Unternehmen:

- Der Arbeitgeber sollte für eine gute Unternehmenskultur und eine sinnvolle Organisation sorgen. Dazu gehört es auch, angemessene Stellen zu schaffen und diese auch richtig zu besetzen. Ist jemand für einen Job deutlich überqualifiziert, wird er schnell unterfordert sein und sich langweilen – hier droht Bore-out. Ist dagegen jemand unterqualifiziert, droht der Burn-out.
-

- Weiterhin ist es wichtig, dass die Führungskräfte gut ausgebildet sind und Führungsqualitäten haben. Delegieren ist dabei ein wesentlicher Bestandteil. Die Aufgaben sollten gleichmäßig und den Fähigkeiten entsprechend verteilt werden.
- Besonders wichtig ist in einem Unternehmen die Kommunikation. Zunächst sollten Stellen so ausgeschrieben werden, dass sie die tatsächlichen Aufgaben widerspiegeln und nicht zu hohe Erwartungen schaffen. Während des Beschäftigungsverhältnisses sind regelmäßige und offene Gespräche von großer Bedeutung. So können Arbeitgeber und Arbeitnehmer ihre Lage gegenseitig besser einschätzen und besser damit umgehen.

Weitere Informationen für Medien zum Thema Gesundheit und Betriebliches Gesundheitsmanagement gibt es im Internet unter [www.tuev-sued.de/presse/BGM](http://www.tuev-sued.de/presse/BGM).

**Presse-Kontakt:**

Bettina Tillmanns TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation - ZERTIFIZIERUNG Westendstraße 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail <a href="mailto:bettina.tillmanns@tuev-sued.de">bettina.tillmanns@tuev-sued.de</a> Internet <a href="http://www.tuev-sued.de/presse">www.tuev-sued.de/presse</a>
---	---

**i** Die TÜV SÜD Life Service GmbH ist ein Unternehmen der TÜV SÜD Gruppe mit knapp 500 Mitarbeitern an 100 Standorten. Diese bieten umfassende Beratung und Betreuung auf allen Gebieten der Arbeitsmedizin, -sicherheit und Arbeitspsychologie an. Darüber hinaus sorgen Verkehrspsychologen und -mediziner für mehr Verkehrssicherheit und führen u.a. Medizinisch-Psychologische Untersuchungen durch.

TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern mit den Strategischen Geschäftsfeldern INDUSTRIE, MOBILITÄT und ZERTIFIZIERUNG. Mehr als 16.000 Mitarbeiter sind an über 600 Standorten weltweit präsent. Die interdisziplinären Spezialistenteams sorgen für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Als Prozesspartner stärken sie die Wettbewerbsfähigkeit ihrer Kunden.