



Mehr Sicherheit.  
Mehr Wert.

# Presse-Information

---

Hintergrundwissen

28. Juli 2011

## Gelangweilt durch den Arbeitsalltag

**München. Wer am Arbeitsplatz unterfordert ist, leidet meist ebenso wie eine überforderte Person. In beiden Fällen sinkt die Zufriedenheit und damit auch die Leistungsfähigkeit, Stress-Symptome zeigen sich und das Betriebsklima leidet. Um erfolgreich zu sein, müssen Unternehmen ihre Mitarbeiter daher optimal einsetzen und eine offene Kommunikationskultur zulassen. Die Experten von TÜV SÜD erklären, wie ein Bore-out zustande kommt und was dagegen hilft. Zusätzlich wird der BalanceCheck von TÜV SÜD genauer erläutert.**

### Was ist Bore-out?

Bore-out ist das Gegenteil des Burn-out. Der Betroffene ist unterfordert, gelangweilt und desinteressiert. Die Gründe für diesen Zustand sind unterschiedlich. So kann einfach zu wenig Arbeit bereit stehen oder der Arbeitnehmer ist überqualifiziert für seine Stelle und sieht keine Herausforderung in seiner Tätigkeit. Diese Situation ist in zweierlei Hinsicht belastend. Zum einen ist es frustrierend, nichts zu tun zu haben oder nur vor sich hinzuarbeiten, ohne gefordert zu sein und ohne Erfolge zu verbuchen. Zum anderen besteht die Angst, negativ aufzufallen, weil man nicht arbeitet. Dies wird noch durch die heute vorherrschende Einstellung unterstützt: Wer nicht gestresst ist, ist nicht wichtig und somit auch nicht notwendig. Um Geschäftigkeit vorzutäuschen, werden private Dinge erledigt oder Spiele gespielt, die schnell im Hintergrund des Bildschirms verschwinden, wenn jemand in Sichtweite kommt. Was auf den ersten Blick ganz angenehm erscheint, ist für die Betroffenen eine große Belastung. Meist leiden sie unter den gleichen Symptomen, wie sie bei einer Überforderung auftreten. Schlafstörungen, Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen sowie Magen-Darm-Beschwerden sind nur einige von ihnen.

Doch das Bore-out-Syndrom ist paradox. Auf der einen Seite leiden die Arbeitnehmer, weil sie nichts zu tun haben. Auf der anderen Seite haben sie jedoch Strategien entwickelt, weitere Arbeit von sich fern zu halten. Schließlich sind sie ja nach außen hin extrem beschäftigt. Dadurch entwickelt sich ein Teufelskreis, den Betroffene nur durchbrechen können, wenn sie ihn sich bewusst machen und dagegen vorgehen.

---

**Interessant:** Der Zustand einer ausgeglichenen Zufriedenheit und Konzentration entsteht durch eine Balance zwischen den Fähigkeiten einer Person und den Herausforderungen, die an sie herangetragen werden.

### **Was hilft gegen Bore-out?**

Zunächst einmal muss sich jeder mit seiner eigenen Situation auseinander setzen und ehrlich zu sich selbst sein. Denn erst wer erkennt, dass er in der Bore-out Falle sitzt, kann sich auch daraus befreien. Der erste Schritt sollte sein, das eigene Verhalten zu überprüfen. Wenn Aufgaben immer wieder abgewiesen werden, da man angeblich schon überfordert ist, ist es klar, dass keine Arbeit zu erledigen ist. Hier sollte die Einstellung geändert und erneut mehr Aufgaben übernommen werden. Gibt es tatsächlich nicht mehr zu tun, steht ein Gespräch mit der Führungskraft an. Dabei sollte auf jeden Fall offen angesprochen werden, dass man sich unterfordert fühlt und gerne mehr leisten möchte. Eventuell lassen sich Aufgaben anders verteilen oder es kann ein zusätzlicher Arbeitsbereich übernommen werden. Ist es dem Arbeitgeber nicht möglich oder ist er nicht bereit, die Arbeit umzuverteilen, ist es an der Zeit, sich eine neue Stelle zu suchen. Ein Neustart kann auch für die eigene Einstellung oft Wunder wirken. Im Extremfall, wenn auch ein neuer Job nichts an der Situation ändert, sollte sich der Betroffene ärztliche Hilfe suchen.

Auch der Arbeitgeber kann dafür sorgen, dass die eigenen Mitarbeiter nicht an Unterforderung leiden. Dafür ist es wichtig, dass Aufgaben klar zugeteilt sind und sich bestimmte Arbeitsbereiche nicht überschneiden. Stellenbeschreibungen sollten immer dem aktuellen Stand entsprechen und nicht mehr Verantwortung versprechen, als die Stelle letztlich bietet. Die Führungskräfte brauchen eine gute Schulung und sollten Aufgaben gleichmäßig und sinnvoll delegieren. Außerdem ist es nötig, dass eine offene Kommunikationskultur herrscht und Mitarbeiter ohne Angst vor negativen Konsequenzen ihre Probleme und Bedürfnisse ansprechen können.

### **Der BalanceCheck**

Um zufrieden zu sein, braucht der Mensch ein Gleichgewicht zwischen seinen Fähigkeiten und den Anforderungen, die an ihn gestellt werden. Verlagert sich das Gewicht, sind Über- oder Unterforderung die Folge, was jeden unzufrieden macht. Gerade im Berufsleben ist diese Balance enorm wichtig, da davon die Leistungsfähigkeit eines Mitarbeiters abhängt. TÜV SÜD hat mit dem BalanceCheck ein Werkzeug entwickelt, mit dem die psychische Belastung und die vorhandenen Ressourcen der Mitarbeiter analysiert werden können. In 13 verschiedenen Themenbereichen, die einen beruflichen Kontext haben, geben die Arbeitnehmer ihre Einschätzung zur aktuellen und zur gewünschten

Arbeitssituation ab. Anhand dieser Antworten können Verbesserungsmöglichkeiten identifiziert werden. Für das Unternehmen hat die Durchführung eines BalanceChecks mehrere Vorteile. Es können Qualitätsverluste verhindert werden, Produktionsausfälle minimiert, Fehlzeiten eingedämmt und die Effizienz gesteigert werden. Außerdem verbessern sich das Arbeitsklima, die Arbeitszufriedenheit und die Motivation der Mitarbeiter, wenn auf ihre Bedürfnisse eingegangen wird.

**Bedenkenswert:** Der Ausfall eines Mitarbeiters kostet einem Unternehmen pro Tag etwa 400 bis 500 Euro.

### **Betriebliches Gesundheitsmanagement – Investition in die Zukunft**

Ständig wachsende Anforderungen stellen hohe Ansprüche an die Mitarbeiter eines Unternehmens. Von ihnen wird Leistungsbereitschaft, Eigenverantwortung und Flexibilität erwartet. Diese Faktoren können, wenn sie überbeansprucht werden, oft die Gesundheit eines Einzelnen beeinträchtigen, sei es physisch oder psychisch. Viele Unternehmen investieren deshalb in ein Betriebliches Gesundheitsmanagement, um das Wohlbefinden ihrer Beschäftigten zu erhöhen und somit die Produktivität zu stärken. Für Arbeitgeber und Arbeitnehmer entsteht dadurch eine „win-win-Situation“. Was für den einen ein positives Image als Arbeitgeber mit sich bringt, bedeutet für den anderen eine verbesserte Lebensqualität.

TÜV SÜD Life Service betreut die Mitarbeiter von knapp 10.000 Unternehmen in Deutschland beim Arbeits- und Gesundheitsschutz und entwickelt individuelle Lösungen zum Umgang mit Stress, zur Förderung der Arbeitsmotivation, bei Suchtgefährdung sowie Über- oder Unterforderung. Das Ziel ist stets, Bedingungen am Arbeitsplatz zu schaffen, die die Sicherheit und die Gesundheit der Mitarbeiter schützen, so dass Kosten durch Arbeitsunfälle, einseitige Belastungen und Krankheiten verringert werden. Das Kompetenz-Team von TÜV SÜD, bestehend aus mehr als 400 Psychologen, Ärzten und weiteren Fachkräften, berät und unterstützt Unternehmen bei der Implementierung eines ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements, basierend auf fünf miteinander verbundenen Handlungsfeldern (Arbeits- und Gesundheitsschutz, Betriebliche Gesundheitsförderung, Unternehmensführung, Personalmanagement, interne Unternehmenskommunikation). Unternehmen können somit ihre Risiken minimieren, Kosten senken sowie wettbewerbsfähig und wirtschaftlich erfolgreich sein.

Weitere Informationen für Medien zum Thema 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.