



Articles

People

Learning

Jobs

Games



Foto: Pexels, Mikhail Nilov

**Mehr als jede 10. Führungskraft ist von Burn-out betroffen:  
Wie eine offene Unternehmenskultur helfen kann ...**

(Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023)

eMail: [drkaikaufmann@icloud.com](mailto:drkaikaufmann@icloud.com)  
[www.kai-kaufmann-training.com](http://www.kai-kaufmann-training.com)



# Psychische Belastungen von Führungskräften: Wie eine offene Unternehmenskultur helfen kann

...



**Dr. Kai Kaufmann**

+ Follow

kai-kaufmann-training.com / Training, Coaching, Expert on Resilience,  
Stressmanagement, New Work, Medical Writing

Published Feb 3, 2025

Als Führungskraft "Schwäche" zeigen? Schwieriges Thema. Obwohl es offensichtlich nicht gut steht um die mentale Gesundheit von Führungskräften in Deutschland: **Mehr als jede zehnte Führungskraft berichtet von Burn-out und befürchtet, künftig ihren Arbeitsanforderungen nicht gewachsen zu sein.** Kaum weniger erleben depressive Symptome.

Diese Zahlen aus einer neueren Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin muss man erst einmal sacken lassen. Insbesondere vor dem Hintergrund des aktuellen Fachkräftemangels.

**Bei Führungskräften sollte die psychische Belastung Teil der Gefährdungsbeurteilung sein.** (Studie "Psychische Belastung und mentale Gesundheit bei Führungskräften" der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023)

Als Gründe heben die Autoren der Studie die emotionalen Anforderungen und überlange Arbeitszeiten hervor. Das macht sehr viel Sinn, denn vor dem Hintergrund einer immer komplexeren und transformativeren Arbeitswelt hat sich die Führungsrolle deutlich geändert: weg vom Mikro-Management, hin zur Rolle des Befähigers, "Enablers" und Coaches. Die psychischen, emotionalen Anforderungen an Führungskräfte sind entsprechend gewachsen.

**Die veränderte Führungsrolle als "Befähiger" kostet viel emotionale Kraft.**

Doch so wünschenswert und absolut unverzichtbar Empathie, Wertschätzung und Mattering sind: All das kostet viel Kraft. Wer als Führungskraft fast grenzenlos empathisch sein will, um die „perfekte“ moderne Führungskraft zu sein, droht selbst auszubrennen.

Ebenfalls alarmierend sind Studien über die mentale Gesundheit von gehobenen Führungskräften und CEOs in den USA. **Fast zwei Drittel der Senior Business Leaders (64 %) leiden unter Ängsten, Stress und Depressionen, ergab eine Studie der Krankenversicherung Bupa Global.**

**Mehr als jede zweite Führungskraft findet es schwierig, über mentale Gesundheit zu sprechen.**

Besonders interessant: **Über die Hälfte dieser gehobenen Führungskräfte (58 %) geben an, dass es in ihrer Position schwierig ist, über mentale Gesundheit zu sprechen.** Und dies scheint umso schwieriger zu werden, je höher man die

Erfolgsleiter hochklettert. Eine von vier Befragten gab an, dass sie sich mit wachsender Verantwortung von ihrem Unternehmen weniger mental unterstützt fühlen.

## **Möglicherweise sind die befürchteten Folgen von Offenheit auch begründet.**

Weshalb es so schwierig ist, als Führungskraft – insbesondere der höheren Etagen – über Probleme der mentalen Gesundheit zu sprechen? **Als Grund geben die Befragten an, sie befürchteten, Offenheit über psychische Probleme würde ihre Kompetenzen und Karrierechancen infrage stellen.** Und allzu oft werden diese Ängste leider auch begründet sein.

Das klingt bitter, aber überrascht nicht wirklich. Umso wichtiger ist es für Unternehmen, deutliche Signale für einen offeneren Umgang mit dem Thema mentale Gesundheit zu setzen. Andernfalls bleiben für die Betroffenen viele Türen für so dringende Hilfe verschlossen. Zudem kann das Verdecken der eigenen psychischen Belastungen und möglicherweise Erkrankungen enorm viel Kraft kosten. Studien zeigen, wie sehr das Vorspielen guter Gefühle stresst und zusätzlich belastet. Natürlich wird es dennoch viele Betroffene geben, die aus anderen Gründen im Unternehmen nicht über diese sehr persönlichen Themen sprechen möchte.

## **Recommended by LinkedIn**

**Manager:innen haben einen größeren Einfluss auf die...**

taxado – empowering talents in tax · 10 months ago

## Mental Health

Cloudfreunde GmbH · 2 years ago

***Es hat mir noch nie geschadet, in meinem Team Schwäche zu zeigen. (Führungskraft und Coaching-Kunde)***

Dass Offenheit möglich ist, zeigt eine Bemerkung, die einer meiner Coaching-Kunden, eine Führungskraft auf Direktoren-Ebene, formulierte: "Es hat mir noch nie geschadet, in meinem Team Schwäche zu zeigen." Und ein Geschäftsführer, in dessen Unternehmen ich Trainings für Führungskräfte durchführen durfte, geht seit Jahren offen mit seinem überstandenen Burn-out um.

Sicher sind beide Beispiele nicht die Regel. Und ein überstandenes mentales Syndrom ist bestimmt leichter zu thematisieren als eine akute Belastung. Möglicherweise hat aber in diesen positiven Beispielen auch die jeweilige Unternehmenskultur einiges zur Offenheit der Betroffenen beigetragen.

### Einige Empfehlungen für Führungskräfte und Unternehmen:

- Unternehmen sollten in Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements investieren – klingt selbstverständlich, ist es aber nicht
- Führungskräfte sollten für ihre Vorbildfunktion im Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit sensibilisiert und in gesundheitsförderlicher, resilienzorientierter Führung geschult werden

- Führungskräfte sollten mögliche Signale für psychische Belastungen bei sich und Mitarbeitern kennen
  - Betroffene Führungskräfte sollten sich im Unternehmen zunächst an Vertraute wenden
  - Regelmäßige Anlässe wie ein Mental Health Day oder eine Mental Health Week können in einem Unternehmen zeigen: Wir gehen offen mit diesem Thema um, nutzt unsere Angebote
  - Eine offene Unternehmenskultur sollte den enttabuisierten Umgang mit mentaler Gesundheit einschließen und dies sollte ausdrücklich kommuniziert werden
- 

## MEHR ZU STRESSMANAGEMENT UND RESILIENZ:

🧠 Melde dich jetzt an für mein **2-tägiges Training für Stressmanagement und mehr Resilienz vom 31.03.2025 - 01.04.2025 im Beach Motel an der Nordsee.** **Plus Yoga und Meditation.** Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. 10 % Rabatt bei Mehrfachbuchungen. Für Infos sendet mir gern eine PM oder Mail an [drkaikaufmann@icloud.com](mailto:drkaikaufmann@icloud.com)

👉 folge mir hier auf LinkedIn

👉 besuche meine Homepage für Infos zu Trainings u. Vorträgen: <https://kai-kaufmann-training.com>

---

## Quellen:

- Studie "Psychische Belastung und mentale Gesundheit bei Führungskräften", A. Lohmann-Haislah, H. Burr; Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2023
- Studie, Bupa Global, 2018

#Resilienztraining #FührungskräfteTraining #Stressmanagement  
#MentaleGesundheit

 Like

 Comment

 Share

To view or add a comment, [sign in](#)