



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

Beruflicher Wiedereinstieg nach Burnout

Dr. med. Doris Straus, CEO & Klinikdirektorin

reWork Netzwerk Thurgau, 8. Mai 2025

Stressor



Individuelle Resilienz

Bewertung



Bewältigungsstil

Kontext



Ressourcen : Belastung
situativ - chronisch

14

STRESS FRÜHER



STRESS HEUTE



30% der Erwerbstätigen fühlen sich hierzulande emotional erschöpft.

Job-Stress-Index 2022

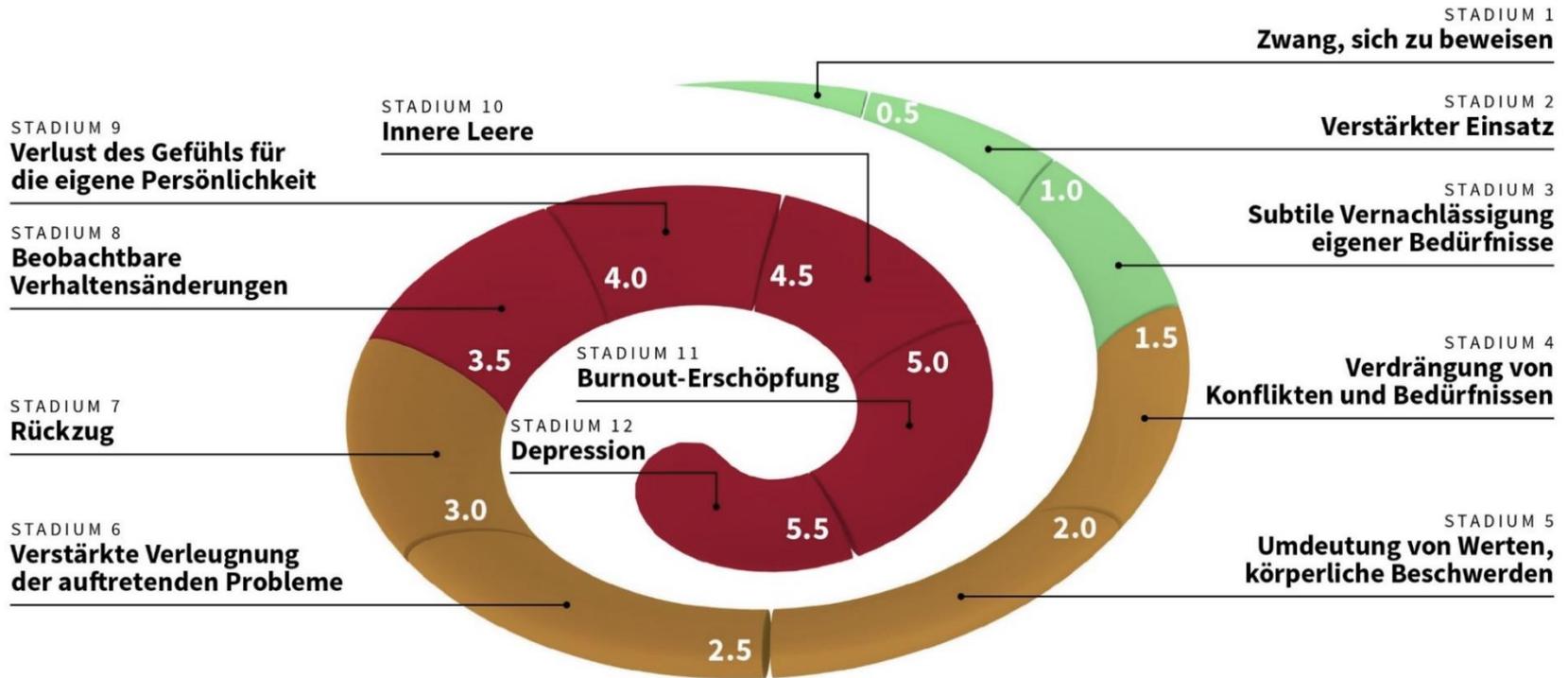
75% der Erwerbstätigen haben das Gefühl immer gesund und leistungsfähig sein zu müssen.

CSS Gesundheitsstudie 2024

Die Fehltage infolge psychischer Erkrankungen sind in den letzten 10 Jahren um 52% gestiegen.

Daten der DAK-Gesundheit 2013-2023

Burnout-Prozess



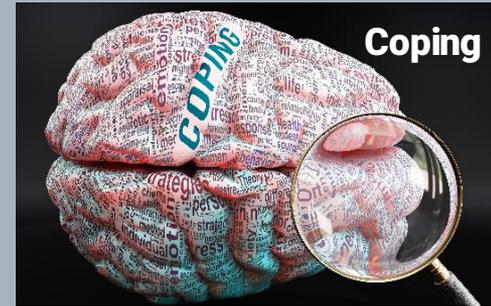
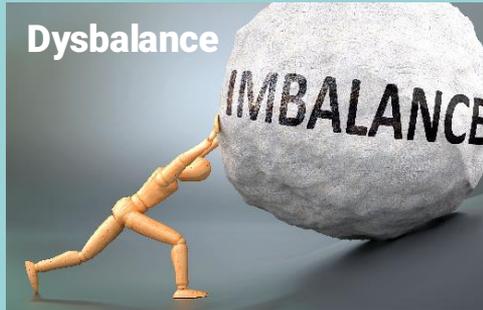
<https://check.burnoutprotector.com>
von Känel et al. 2016

Burnout-Risiken - an den Ursachen ansetzen

Organisationale Faktoren



individuelle Faktoren



...wie ist Ihre erste Reaktion?



~~is~~ possible

...ein Mitarbeiter
seit 10 Jahren im Betrieb
teilt Ihnen mit, dass er wegen
einer Bandscheiben-OP
längere Zeit ausfallen wird...

...wie ist Ihre erste Reaktion?

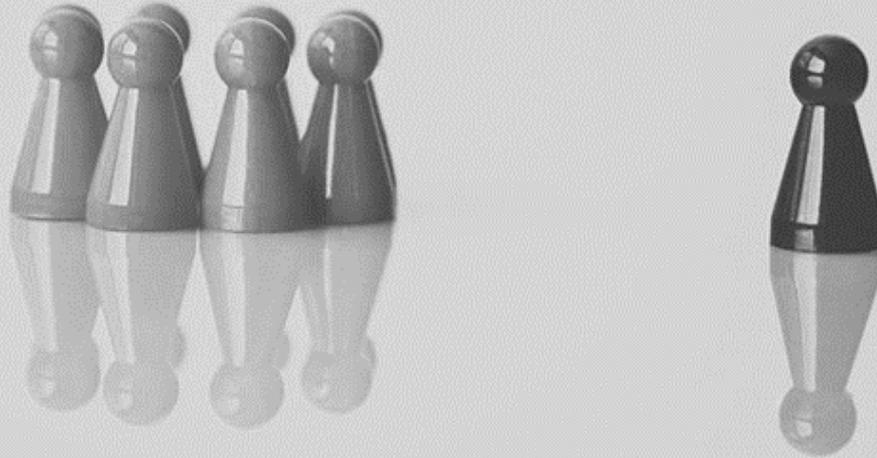


~~is~~ possible

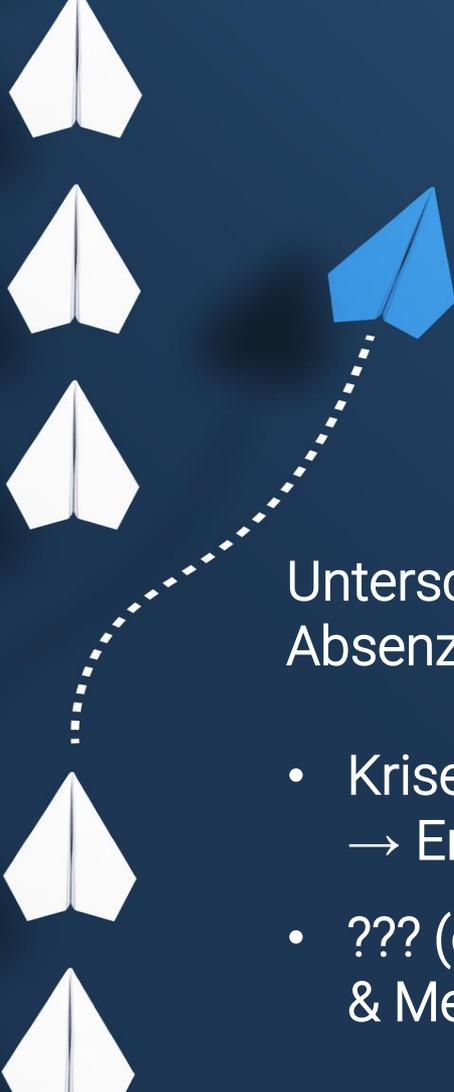
...eine Mitarbeiterin
seit 10 Jahren im Betrieb
fällt plötzlich wegen
Erschöpfung aus...

Beruflicher Wiedereinstieg

Verunsicherung auf beiden Seiten



Beruflicher Wiedereinstieg



Unterschiedliche Perspektiven auf die Zeit der
Absenz

- Krisenbewältigung & Therapeutischer Prozess
→ Erkenntnisse & veränderte Strategien
- ??? (offene Fragen, fehlende Information)
& Mehrbelastung im Team



Beruflicher Wiedereinstieg



Gute Planung – gemeinsam
Vereinbarung von «Spielregeln»
Regelmässige Evaluation

Beruflicher Wiedereinstieg



...ungeklärte Konflikte?

Arbeit an den Ursachen

beim Betroffenen selbst
in der Führung
im Team



Beruflicher Wiedereinstieg nach Burnout - Erfolgsfaktoren

The background of the slide features a dark grey surface with a white curved line. Along this line, there is a path of small, square blocks. Most blocks are red and have a white scribble on top, representing a complex or tangled path. One block at the end of the path is yellow and has a white arrow pointing forward, symbolizing a clear direction or goal.

- ✓ so früh & flexibel wie möglich
- ✓ mit therapeutischer Begleitung
- ✓ Veränderung der Ursachen
 - Gesunde (Selbst)Führung
- ✓ Kultur der Zusammenarbeit
 - Selbtsorge & Unterstützung
 - offene Kommunikation
 - regelmässige Regeneration

Beruflicher Wiedereinstieg

A close-up photograph of four hands holding wooden puzzle pieces. The hands are positioned around the pieces, which are arranged in a horizontal line. From left to right, the pieces are orange, white, green, and red. The hands are of different skin tones, suggesting a diverse group of people. The background is a blurred, light blue-grey color.

...eine geteilte
Verantwortlichkeit

Vielen Dank



Dr. med. Doris Straus

CEO & Klinikdirektorin

doris.straus@oberwaid.ch

+41 (0) 71 282 0711

ReSeT Akademie

Resilienz · (Selbst)Führung · Teamentwicklung

Rorschacher Strasse 311 – 9016 St. Gallen

OBERWAID.CH