

# UNTER 4 AUGEN

*Mein Workload hat stetig zugenommen. Ich bin immer erschöpft, aber ich funktioniere noch. Schließlich bin ich für die IT-Sicherheit unserer Hochschule verantwortlich. Erholung am Wochenende: Fehlanzeige. So geht es nicht weiter. Was tun? – das fragt ein Abteilungsleiter der Hochschulverwaltung*

**Coach Claudia Eilles-Matthiessen antwortet:** Eine verbreitete Reaktion auf zu hohe Arbeitsbelastung und Verantwortung ist es, zunächst die eigenen Anstrengungen zu verstärken. Man bemüht sich, alles zu schaffen, allem gerecht zu werden und stellt die eigenen Bedürfnisse zurück. Eine solche Zwickmühle zwischen Pflichtbewusstsein und Erholungsbedürfnis ist – vor allem, wenn sie länger andauert – ein Risikofaktor für Erschöpfung. In Verbindung mit hoher Gewissenhaftigkeit führt das dazu, dass gerade leistungsfähige Menschen tatsächlich lange funktionieren. Dieses Phänomen wird in jüngerer Zeit als Burn-on bezeichnet. Im Unterschied zum Burn-out bleiben die Betroffenen trotz Überlastung noch lange leistungsfähig – auf Kosten von Wohlbefinden und Gesundheit. In Ihrem Fall kommt dazu, dass das Thema IT-Sicherheit in den letzten Jahren aufgrund der rasanten technologischen Entwicklungszyklen, des pandemiebedingten Digitalisierungsschubs und der Gefahr eines Hackerangriffs enorm an Bedeutung und Komplexität gewonnen hat. Was also tun?

Fragen Sie sich zunächst, ob Sie sich alleine für die IT-Sicherheit der Hochschule verantwortlich fühlen. Wenn ja, dann haben Sie sich zu einer unlösbaren Aufgabe verpflichtet, was früher oder später zu Erschöpfung führt. Das Problem lässt sich nur auf struktureller Ebene lösen. IT-Sicherheit ist eine strategische Aufgabe der Hochschulleitung. Sie sind keinesfalls alleine für das Thema verantwortlich. Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick darüber, welche Aufgaben in Ihrer Abteilung in den letzten Jahren dazugekommen sind. Wie hat sich der Verantwortungsbereich verändert? Ist auch das Team gewachsen? Sind Stellen vakant? Werden Weiterbildungen benötigt? Gibt es einen Notfallplan? Mit einer solchen Bestandsaufnahme suchen Sie das Gespräch mit Ihrem oder Ihrer Vorgesetzten. Klären Sie, welche Art von Unterstützung Sie benötigen, um Ihrer Verantwortung gerecht zu werden. Neben der transparenten und lösungsorientierten Kommunikation des Problems nach oben können Sie auch in Ihrem Team nach Unterstützung fahnden: Was können Sie delegieren? Gibt es Mitarbeitende, die gerne mehr Verantwortung übernehmen und Sie entlasten könnten? Schließlich: Scheuen Sie sich nicht, in dieser herausfordernden Situation professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu schützen.

Weitere Tipps für Sie: Machen Sie sich klar, dass nie alles erledigt sein wird. Klären Sie die Grenzen Ihrer Verantwortung. Entscheiden und kommunizieren Sie bewusst, was Sie erledigen können – und was nicht. Nehmen Sie sich Zeit, um sich zu erholen. Fragen Sie sich mehrmals am Tag: „Was kann ich jetzt in diesem Moment für mich tun?“, um eine Haltung der Selbstfürsorge zu etablieren. Dabei helfen feste Pausen, Spaziergänge, eine Tasse Tee und kurze Bewegungseinheiten, die sich auch in die Arbeitszeit einbauen lassen. Beenden Sie den Arbeitstag mit einem Ritual – räumen Sie etwa den Schreibtisch auf oder legen Sie eine Liste für den nächsten Tag an. Fahren Sie Ihren Arbeitsrechner und das Diensthandy außerhalb von Arbeitszeit und Bereitschaft dann herunter und verbinden Sie dieses Ritual mit einer kleinen Atemübung: Mit jedem Ausatmen gewinnen Sie mehr und mehr Abstand und der Stress fällt von Ihnen ab. //



Foto: privat

## DR. CLAUDIA EILLES-MATTHIESSEN

ist Diplom-Psychologin, Autorin, Konflikt- und Businesscoach sowie psychologische Mediatorin (BDP). Sie berät Hochschulen, wissenschaftliche Einrichtungen und Unternehmen und ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft, das Partner des DUZ Magazins ist.

**Literatur:** Te Wildt, Bert; Schiele, Timo (2023). Burn On: Immer kurz vorm Burn Out. Das unerkannte Leiden und was dagegen hilft. Verlag Droemer Knauer

[www.plan-c-frankfurt.de](http://www.plan-c-frankfurt.de)

[www.coachingnetz-wissenschaft.de](http://www.coachingnetz-wissenschaft.de)