

09. März 2021

Pressemitteilung

Studie

Top-Führungskräfte kaum von Burnout bedroht

Große Verantwortung – große Burnout-Gefahr? Eine Studie zum Zusammenhang von Karrierestufe und Burnout-Gefahr der Kühne Logistics University (KLU) zeigt das Gegenteil: Führungskräfte in den oberen Rängen sind demnach weniger von Burnout bedroht als Führungskräfte im mittleren und unteren Management. Die Studie identifiziert zwei entscheidende Faktoren und benennt mögliche Maßnahmen, um alle Managerinnen und Manager besser vor Burnout zu schützen.

„Unsere Untersuchung zeigt: je höher in der Hierarchie eine Führungskraft steht, desto weniger gefährdet ist sie, ein Burnout zu erleiden“, sagt Jennifer Korman. Zusammen mit Prof. Niels Van Quaquebeke und Prof. Christian Tröster untersuchte sie in einer aktuellen Studie den Zusammenhang zwischen der Position in der Unternehmenshierarchie und der Gefahr eines Burnouts.

Mehr Kontrolle, weniger Stress

Frühere Studien legten bereits nahe, dass ein höheres Hierarchielevel allgemein zu einer besseren mentalen Gesundheit führt. Offen war die Frage, ob sich das auf den Erschöpfungszustand Burnout übertragen lässt – Führungskräfte hier also besser geschützt sind. Prof. Niels Van Quaquebeke: „Vereinfacht ausgedrückt besitzen Menschen in Führungspositionen mehr Kontrolle, zum Beispiel über die Gestaltung der eigenen Aufgaben oder über die Menschen, mit denen sie zusammenarbeiten. Dieses Gefühl, die Dinge im Griff zu haben, schützt vor mentalen Belastungen wie Stress, Angst oder, wie unsere Studie nun zeigt, auch Burnout.“ Welche Faktoren beeinflussen diesen Zusammenhang?

Macht und Selbstwirksamkeit

Die Forschenden konzentrierten sich in ihrer Untersuchung auf zwei mögliche Faktoren, beides Facetten von ‚Kontrolle‘. Ein Faktor ist das ‚Machtgefühl‘, d. h. die Möglichkeit, Menschen im eigenen Umfeld zu beeinflussen. Der zweite Faktor ist die ‚Selbstwirksamkeit‘ der Führungskräfte, d. h. das Gefühl, die Aufgaben im Arbeitsumfeld aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich meistern zu können. Befragt wurden in zwei Runden einmal 580 und einmal 154 Managerinnen und Manager plus eine ihnen nahestehende Person. „Es zeigte sich, dass sowohl das eigene Machtgefühl als auch die Selbstwirksamkeit unabhängig voneinander und in gleichem Ausmaß den Zusammenhang von Hierarchielevel und Burnout

PRESSEKONTAKT

Caroline Kieke, Lisa Wolf
PR-Managerin
Kühne Logistics University
Telefon +49 40 328707-212, -208
presse@the-klu.org

KÜHNE LOGISTICS UNIVERSITY

Wissenschaftliche Hochschule für
Logistik und Unternehmensführung
Großer Grasbrook 17
20457 Hamburg | Germany

www.the-klu.org

erklären“, sagt Korman. Beide Faktoren erwiesen sich auch als notwendige Voraussetzungen, damit Burnout seltener auftritt.

Mentale Gesundheit von Führungskräften stärken

„Natürlich können Unternehmen nicht einfach alle Führungskräfte ins höhere Management befördern, um sie vor Burnout zu schützen“, sagt Van Quaquebeke. „Bereits die Verbesserung des abstrakten Denkens von Führungskräften im mittleren Management, also das große Ganze im Blick zu haben, verbessert aber schon das eigene Kontrollerleben und schützt so vor Burnout.“ Um die Selbstwirksamkeit zu fördern, sind ferner eine positive Fehlerkultur, Resilienz-Trainings und Vorbilder im eigenen Unternehmen hilfreich. „Mentoring und kompetente Kolleginnen und Kollegen können Führungskräften helfen, an sich selbst zu glauben und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen“, sagt Korman. „Unternehmen sollten ihre Führungskräfte außerdem darin fördern, ihren Job möglichst selbstständig zu gestalten und zu verbessern.“

Publikation: Korman, Jennifer, Niels Van Quaquebeke and Christian Tröster (In press): Managers are less burned-out at the top: The roles of sense of power and self-efficacy at different hierarchy levels, *Journal of Business and Psychology*.

Bildmaterial:

- [Foto Jennifer Korman](#)
- [Foto Niels Van Quaquebeke](#)
- [Bildmaterial KLU](#)

Über die KLU

Die staatlich anerkannte Kühne Logistics University – Wissenschaftliche Hochschule für Logistik und Unternehmensführung (KLU) ist eine private Hochschule mit Sitz in der Hamburger HafenCity. Die Forschung konzentriert sich auf die Schwerpunkte Sustainability, Digital Transformation und Creating Value in den Bereichen Transport, globale Logistik und Supply Chain Management.

*Die KLU hat das Promotionsrecht und kann damit als eine von wenigen privaten Hochschulen in Deutschland eigenständig Dokortitel vergeben. Das Ranking der Wirtschaftswoche 2021 weist die KLU im Fach BWL als eine der forschungsstärksten Universitäten in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Hinsichtlich der Forschungsleistung pro Professor*in belegt die KLU den 4. Platz in Deutschland und den 8. in der DACH-Region. Im neusten CHE-Hochschulranking erreicht die KLU in allen Hauptkriterien die Höchstbewertung.*

Mit einem Bachelor- und drei Masterstudiengängen, einem strukturierten Doktorandenprogramm und einem berufsbegleitenden MBA bietet die KLU ihren 400 Studierenden eine hohe Spezialisierung und exzellente

Studienbedingungen. Ein internationales Team von 23 Professorinnen und Professoren unterrichtet auf Englisch. Fach- und Führungskräfte profitieren in offenen und maßgeschneiderten Managementseminaren von der Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse auf praktische Fragestellungen.

- *Folgen Sie uns auf LinkedIn und Twitter (@THE_KLU).*
- *Forschung, Events & Weiterbildung: [KLU Business Newsletter](#)*
- *Jubiläumsmagazin „[This is your KLU](#)“ mit Highlights aus zehn Jahren KLU*
- *Mehr Informationen: www.the-klu.org.*