

22. 9. 2025

Izgorelost pri podjetnikih

Izgorelost ali burnout je izraz, ki se pogosto uporablja za označevanje duševne in telesne izčrpanosti, ki nastane zaradi dolgotrajnega stresa na delovnem mestu. Čeprav se pogosto povezuje z običajnimi zaposlenimi, so podjetniki še posebej izpostavljeni tveganju za izgorelost. Zaradi visoke odgovornosti, nenehnega pritiska na dosego ciljev, dolgih delovnih ur in negotovosti poslovnega okolja, podjetniki pogosto trpijo zaradi visokih stopenj stresa, kar lahko vodi v izgorelost.

Izgorelost ima lahko resne posledice, ne le za posameznika, temveč tudi za podjetje, saj lahko vpliva na ustvarjalnost, produktivnost in celo dolgoročno trajnost podjetja.

Definicija izgorelosti in njegovi simptomi

Izgorelost je bila prvič opisana v 70. letih 20. stoletja s strani psihologa Herberta Freudenbergerja, ki je opazoval stanje izčrpanosti pri zdravstvenih delavcih. Kasneje so različni raziskovalci razširili definicijo na druge poklice, vključno s podjetništvom. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je leta 2019 vključila izgorelost v Mednarodno klasifikacijo bolezni kot poklicni pojav ni pa razvrščena kot zdravstveno stanje in se je ne sme posploševati na druga področja življenja.

Izgorelost pri podjetnikih se običajno razvija postopoma in je označena z več ključnimi simptomi:

1. **Kognitivna izčrpanost:** Podjetniki pogosto poročajo o zmanjšani sposobnosti za koncentracijo, težavah pri sprejemanju odločitev in splošni mentalni izčrpanosti.
2. **Fizična izčrpanost:** Zaradi dolgotrajnega stresa se pojavi utrujenost, ki ni le posledica napornega dela, temveč tudi pomanjkanja spanja, slabe prehrane in pomanjkanja telesne aktivnosti.

3. **Emocionalna izčrpanost:** Podjetniki se pogosto počutijo preobremenjeni, obupani, brez motivacije in brez upanja za izboljšanje.
4. **Ciničnost in negativizem:** Pogosti so občutki, da njihovo delo nima smisla, podjetje pa ne dosega želenih rezultatov.
5. **Zmanjšana produktivnost:** Klasičen znak izgorelosti je upadanje produktivnosti, čeprav podjetnik še naprej deluje na visoki intenzivnosti.

Vzroki za izgorelost pri podjetnikih

Izgorelost pri podjetnikih je pogosto rezultat številnih dejavnikov, ki se lahko prepletajo in povečajo tveganje za razvoj tega stanja. Med ključnimi dejavniki, ki prispevajo k izgorelosti, so:

1. Visoka odgovornost

Podjetniki so odgovorni za celotno poslovanje svojega podjetja – od financ do kadrov, produktov in strategij rasti. Ta nenehna odgovornost, pogosto v povezavi z občutkom, da ne morejo zaupati drugim ali delegirati nalog, lahko vodi v občutno psihološko obremenitev. Kljub temu, da podjetniki pogosto uživajo v svoji samostojnosti, ta odgovornost lahko postane obremenjujoča in povzroči stres.

2. Dolg delovni čas in pomanjkanje ravnotežja med delom in zasebnim življenjem

Podjetniki so pogosto navajeni delati daljše ure, pogosto brez ustreznih premorov. Ta način dela vodi v izčrpanost in zmanjšano sposobnost obvladovanja stresa, posledično pa lahko pride tudi do izgorelosti.

3. Negotovost in nenehni pritiski

Podjetništvo je povezano z visoko stopnjo negotovosti, saj podjetniki pogosto ne vedo, kaj prinaša prihodnost. To ustvarja občutek stalnega stresa in negotovosti, ki lahko privede do izgorelosti. Podjetniki so pogosto pod pritiskom tako pri iskanju financiranja, pri konkurenci na trgu kot tudi pri iskanju novih strank in poslovnih priložnosti.

4. Pomanjkanje podpore

Podjetniki se pogosto znajdejo v situaciji, kjer nimajo ustrezne podpore od sodelavcev ali mentorjev. V nekaterih primerih je podjetnik edini, ki sprejema pomembne odločitve, kar povečuje občutek osamljenosti in stresa. Pomanjkanje socialne podpore lahko pomeni, da podjetniki nimajo možnosti za razbremenitev stresa ali deljenje svojih težav.

Posledice izgorelosti pri podjetnikih

Izgorelost ima lahko resne posledice, ki segajo od poslabšanja zdravja podjetnika do zmanjšanja učinkovitosti podjetja in njegovega dolgoročnega preživetja.

1. Zdravstvene posledice

Poleg duševne utrujenosti, izgorelost povečuje tveganje za fizične težave, kot so srčne bolezni, povišan krvni tlak, težave s prebavo in motnje v spancu. Dolgotrajni stres lahko vodi tudi v težave s psihološkim zdravjem, vključno z anksioznostjo, depresijo in drugimi duševnimi motnjami.

2. Zmanjšanje produktivnosti

Ko podjetnik doživi izgorelost, njegova produktivnost pogosto upade. To lahko vpliva na različne vidike podjetja, kot so kakovost odločitev, sposobnost reševanja problemov in kreativnost. Dolgotrajna izgorelost lahko vodi tudi v zmanjšanje sposobnosti za učinkovito vodenje ekipe.

3. Upad motivacije in poslovnega uspeha

Izgorelost vodi do zmanjšanja motivacije, kar lahko zmanjša podjetnikovo zmožnost za razvoj poslovanja. Ko podjetnik ni več navdušen nad svojim delom, lahko to vodi do negativnega vpliva na kulturo podjetja in oslabitve odnosa s strankami in zaposlenimi.

Strategije za preprečevanje in obvladovanje izgorelosti

Preprečevanje in obvladovanje izgorelosti sta ključnega pomena za ohranjanje tako osebnega zdravja kot tudi dolgoročnega uspeha podjetja. Nekatere učinkovitosti strategije vključujejo:

1. Učinkovito upravljanje s časom

Pomembno je, da podjetniki načrtujejo svoj delovni čas tako, da vključujejo redne odmore, počitke in aktivnosti, ki zmanjšujejo stres. Razdeljevanje nalog in delegiranje odgovornosti je ključno za zmanjšanje obremenitve.

2. Iskanje socialne podpore

Podjetniki morajo razviti podporno mrežo, vključno z mentorji, kolegi podjetniki ali družino. Socialna podpora lahko zmanjša občutke osamljenosti in pomaga pri obvladovanju stresa.

3. Zdrav življenjski slog

Redna telesna aktivnost, zdrava prehrana in dovolj spanja so ključni za obvladovanje stresa. Podjetniki morajo posvetiti več pozornosti svojemu telesnemu in duševnemu zdravju.

4. Postavljanje realnih ciljev in pričakovanj

Podjetniki se pogosto soočajo z občutkom, da morajo biti vedno boljši, hitrejši in uspešnejši. Pomembno je, da se zavedajo svojih meja in si postavijo realna pričakovanja. Postavljanje dosegljivih ciljev in njihovih mej lahko zmanjša občutek preobremenjenosti ter omogoči boljše obvladovanje stresa. Prav tako je pomembno, da podjetniki prepoznajo, da uspeh ni vedno merjen zgolj s količino dela ali s hitrostjo doseganja ciljev, temveč tudi s kakovostjo življenja in psihološkim zdravjem.

5. Redno reflektiranje in iskanje ravnotežja

Podjetniki bi morali redno preverjati svoje osebno in poklicno ravnotežje. To vključuje tako mentalno kot fizično samooskrbo, pa tudi čas za počitek, hobije in druge dejavnosti, ki niso povezane z delom. Razmišljanje o lastnem počutju in potrebah jim pomaga pravočasno prepoznati znake izgorelosti in prilagoditi svoj način življenja ter dela.

6. Zaposlovanje in delegiranje nalog

Zanimanje za zaposlitev usposobljenih sodelavcev, ki lahko prevzamejo ključne naloge, je ključnega pomena za preprečevanje izgorelosti. Podjetnik mora imeti zaupanje v svojo ekipo, kar pomeni, da mora biti sposoben delegirati naloge in zaupati, da bodo opravljene učinkovito. S tem se zmanjša pritisk, ki ga podjetnik čuti, in izboljša se splošno počutje.

7. Dostop do strokovne pomoči

V primeru, da podjetnik opazi znake izgorelosti, bi bilo smiselno poiskati pomoč strokovnjaka, kot so psihologi ali terapevti. Terapija, kot je kognitivno-vedenjska terapija (CBT), lahko pomaga pri razumevanju in spreminjanju vzorcev mišljenja, ki prispevajo k stresu in izgorelosti.

Pomen podjetniške kulture za preprečevanje izgorelosti

Podjetniška kultura ima ključno vlogo pri zmanjšanju tveganja za izgorelost pri podjetnikih in njihovih zaposlenih. Podjetja, ki spodbujajo pozitivno in podporno okolje, kjer so zdravi delovni odnosi, odprta komunikacija in ravnotežje med delom in zasebnim življenjem, pogosto uspevajo pri ohranjanju višje ravni motivacije in manjši stopnji izgorelosti. Takšne organizacije pogosto vlagajo v duševno zdravje zaposlenih ter zagotavljajo ustrezne delovne pogoje, ki zmanjšujejo stres.

Pri tem je izjemno pomembno, da podjetniki sami postavijo dober zgled. Če podjetnik spodbuja svojo ekipo, da skrbi za svoje zdravje, obvladuje stres in vzdržuje ravnotežje med delom in osebnim življenjem, bo verjetno tudi sam bolj uspešen pri preprečevanju izgorelosti.

Zaključek

Izgorelost je resna grožnja, ki lahko pomembno vpliva na podjetnika in njegovo podjetje. Vendar pa je možno to stanje preprečiti, če podjetniki sprejmejo ustrezne ukrepe za obvladovanje stresa in ravnotežje v življenju. Prepoznavanje zgodnjih znakov izgorelosti, postavljanje realnih ciljev, iskanje socialne podpore in skrb za lastno fizično in duševno zdravje so ključni koraki v boji proti izgorelosti.

Podjetniki, ki vlagajo v sebe in svojo ekipo ter ustvarjajo pozitivno podjetniško kulturo, so bolj pripravljeni na obvladovanje stresnih situacij in bolj odporni na izčrpanost. Kljub vsem izzivom, ki jih prinaša podjetništvo, lahko podjetniki s pravim pristopom ohranijo svojo strast do dela in dosežejo dolgoročni uspeh.

Literatura in viri:

- <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- <https://sci-hub.se/downloads/2019-01-19/9c/freudenberger1974.pdf>
- <https://www.researchgate.net/publication/328342433> Emotional intelligence and entrepreneurial intentions an exploratory meta-analysis
- <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/411.pdf>
- <https://www.researchgate.net/publication/222627071> Job stressors emotional exhaustion and need for recovery A multi-source study on the benefits of psychological detachment
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4911781/>

Urška Mikuž, podjetniška mentorica

Inkubator d.o.o. Sežana

