

# Mittelstand.

Das Unternehmensmagazin



## Zukunft Mittelstand

Zwischen Krise und Perspektiven  
Seite 30

Sicher durch unruhige Zeiten  
Seite 48

# Familienunternehmen: Zwischen hohen Erwartungen und Burnout

In Familienunternehmen sind geschäftliche und familiäre Belange oft eng miteinander verknüpft, was zu psychischen Belastungen führen kann. Doch es gibt Strategien zur Förderung der mentalen Gesundheit und zur Schaffung einer harmonischen Work-Life-Balance.

**T**raditionelle Werte und familiäre Erwartungen erhöhen in Familienunternehmen den Druck auf einzelne Mitglieder erheblich, oft verbunden mit dem Anspruch, nach außen Stärke und Erfolg zu zeigen. Ängste vor Versagen und vor der Offenbarung persönlicher Schwächen können dabei leicht in chronischem Stress, Erschöpfung oder sogar Burnout münden.

Wenn der Abendbrottisch zum Ort geschäftlicher Diskussionen wird oder familiäre Konflikte ins Büro getragen werden, leidet die mentale Gesundheit aller Beteiligten. Die Grenzen zwischen Privatem und Beruflichem verschwimmen, was eine gesunde Work-Life-Balance erschwert. Zudem werden oft hohe Erwartungen an die nächste Generation gestellt. Diese Erwartungen können klar definiert oder subtil durch unausgesprochene Annahmen vermittelt werden. Insbesondere jüngere Familienmitglieder fühlen sich dadurch häufig eingeengt und stehen unter Druck, den Vorstellungen der älteren Generation gerecht zu werden. Dies erschwert es ihnen, ihren eigenen Weg zu finden und eigene Stärken authentisch einzubringen.

**Wie können Familienunternehmen diesem Teufelskreis entgegenwirken und eine psychisch gesündere Atmosphäre schaffen?**

**1. Klare Kommunikationskanäle schaffen:** Regelmäßige, gut strukturierte Meetings im Team und innerhalb der Familie sind essenziell, um Probleme frühzeitig anzusprechen und Missverständnisse auszuräumen. Offenheit und ein sachlicher Austausch ermöglichen die konstruktive Lösung von Konflikten.

**2. Externe Beratung einbeziehen:** Neutrale Coaches oder Berater können Konflikte objektiver betrachten und moderieren. Ihre Außenperspektive hilft, Dynamiken zu erkennen, die innerhalb der Familie häufig verborgen bleiben, und sie bietet emotionale Entlastung.

**3. Förderung der Selbstfürsorge:** Die Unternehmensführung sollte eine Kultur etablieren, in der Selbstfürsorge ausdrücklich gewünscht und vorgelebt wird. Regelmäßige Auszeiten und flexible Arbeitszeitmodelle helfen, persönliche Ressourcen aufzufüllen und Burnout vorzubeugen.

**4. Mentoring und Weiterbildungen:** Programme zur persönlichen Entwicklung unterstützen Mitarbeitende und Familienmitglieder und vermitteln Strategien zur Stressbewältigung. Dies stärkt das individuelle Wohlbefinden und die Gesamtstabilität des Unternehmens.

**5. Akzeptanz individueller Arbeitsweisen:** Familienunternehmen sollten Raum für unterschiedliche Perspektiven und Arbeitsweisen schaffen. Die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse reduziert Druck und fördert eine Atmosphäre, in der sich jedes Familienmitglied gemäß seiner Talente einbringen kann.

**6. Schaffung klarer Rollen und Grenzen:** Klare Definitionen von Verantwortlichkeiten und Rollen im Unternehmen und in der Familie helfen, emotionale Spannungen zu reduzieren. Diese Klarheit schafft Freiräume für persönliche Entfaltung und verhindert Missverständnisse.

Eine bewusste und proaktive Haltung gegenüber mentaler Gesundheit ist unverzichtbar, um Familienunternehmen langfristig gesund zu erhalten. Offenheit, Empathie und klare Strukturen sind entscheidend, um sowohl das Unternehmen als auch die Familie vor den Folgen psychischer Überforderung zu schützen und eine gesunde, erfolgreiche und nachhaltige Zukunft zu sichern.

## Gut zu wissen

Weitere Informationen zur nachhaltigen Unternehmensführung bietet das Buch „Nachhaltigkeit heißt für uns Verantwortung: Tipps und Mut machende Erzählungen von erfolgreichen Unternehmer:innen und Gründer:innen“, erschienen im Springer Verlag.

**Prof. Dr. Anabel Ternès von Hattburg**  
Leadership-Expertin  
Family Office 360grad AG  
BVMW-Mitglied  
[www.familyoffice-360grad.ch](http://www.familyoffice-360grad.ch)

