METHODENKARTE

PRESSEMITTEILUNG VERFASSEN

AUFBAU

1. **Headline/Überschrift**
eine Zeile aus wenigen Wörtern, die auf den Artikel neugierig machen soll

2. **Lead/Teaser**
enthält die Hauptaussage des Artikels, beantwortet die W-Fragen

3. **Mittelteil**
der eigentliche Artikel

4. **Schluss**
beinhaltet weniger wichtige Informationen und kann ggf. gekürzt werden

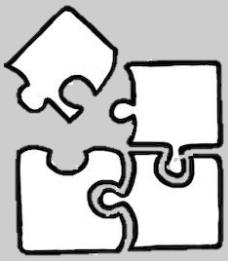
DIE KÜCHENMAUS

Burnout in der Gastronomie – Wie die Küche nicht nur das Essen ausbrennt

Die Gastronomie ist ohnehin nicht als „zimperliches“ Berufsfeld bekannt. Die aktuellen Zahlen der Arbeitskammer sind jedoch alarmierend. Warum der Umgangston Teil der Burnout-Ursachen ist und wie Sie sich davor schützen können, erfahren Sie hier.

Ein Anstieg von 36 % aller Burnout-Erkrankten der Gesundheitskasse wurde zwischen den Jahren 2011 und 2020 verzeichnet. Für das Jahr 2020 bedeutet dies eine Krankschreibungsrate von ca. 180 000 Menschen mit insgesamt 4,5 Millionen Fehltagen. Dabei sind es vor allem Personen aus den Berufsgruppen Marketing, Pflege oder aus pädagogischen Berufen. Von der Gastronomie ist kaum die Rede. Dabei ist genau diese Branche ein Umfeld, in dem die Arbeit viel Lebenszeit einnimmt. Dauerhafte Ermüdung ist zur Normalität geworden und die geringe Anerkennung sowie die barsche Kommunikation zur Selbstverständlichkeit – das ist das 5-Minuten-Rezept für Burnout.
Sind unsere Gastronomen und Gastronominnen dann dauerhaft gestresst, erschöpft und komplett unzufrieden, ist es meistens schon zu spät und doch wird dies ignoriert und weitergekocht.
Burnout-Experten empfehlen die hochbejubelte Work-Life-Balance als Präventionsmaßnahme. „Halten Sie an Ihren sozialen Kontakten und Hobbies fest. Diese ermöglichen Ihnen einen gesunden Lebensstil mit Bewegung und sozialem Austausch.“ Beides sei zwingend notwendig, um nicht dem Kochlöffel die Macht über das eigene Leben und damit die eigene Gesundheit zu geben. Zudem sei es essenziell, in sich hineinzuhorchen, Bedürfnisse und Emotionen wahrzunehmen und Stressquellen zu identifizieren.

Denken Sie daran, dass das Kochen und die Dienstleistung zwar Ihre Passion sind, aber nicht Ihr Ruin. Es wäre schade um Sie und Ihr Können, und Ihre Gäste möchten auch beim nächsten Mal in den Genuss Ihres Talents kommen.



W–FRAGEN

Warum Wo Wann Was Wie Wer

CHECKLISTE EINER GUTEN PRESSEMITTEILUNG

1

KURZE SÄTZE

= besserer Lesefluss

Beispiel: Wenn Kundinnen und Kunden in langen Sätzen viel bestellen, verliert die Servicekraft den Faden, vor allem, wenn sie schnell sprechen.

Verbesserung: Die Servicekraft verliert schnell den Faden, wenn Kundinnen und Kunden viel bestellen. Das passiert vor allem beim schnellen Sprechen.

2

FORMULIERUNGEN IM AKTIV

= **persönlicherer und ansprechenderer Text**

Beispiel: Das Catering wurde von Sophia Frick eröffnet.

Verbesserung: Sophia Frick eröffnete das Catering.

3

DRITTE PERSON

= **Neutralität, sachlicher Ton**

Beispiel: Wir haben unseren Umsatz verdoppelt.

Verbesserung: Das Hotel hat seinen Umsatz verdoppelt.

4

BILDLICHE FORMULIERUNGEN

= besseres Verständnis

Beispiel: 5 Tonnen

Verbesserung: so schwer wie ein Elefant

5

WENIGE WIEDERHOLUNGEN

= **abwechslungsreicherer Text**

Beispiel: Das Hotel… Das Hotel… Das Hotel…

Verbesserung: Das Hotel… Der Betrieb… Die Pension…