



10.09.2018 | von: Carolin Kirchhoff

Work-Life-Balance aus der Balance?

Immer mehr können die Arbeitnehmer zur Homeoffice-Variante greifen und in Cafés oder von unterwegs aus arbeiten. Dies führt aber auch dazu, dass Arbeitswelt und Freizeit miteinander verschwimmen. Ständige Erreichbarkeit per Handy und Social-Media-Kanäle sind da eine Folge. Die ständige Bereitschaft zur Arbeit führt langfristig zu Hetze und schlussendlich zu einer völligen Erschöpfungssituation. Mehr und mehr werden die Stimmen der Psychologen und Coaches laut, dass unsere Gesellschaft sich bereits jetzt in einer völligen Erschöpfung befindet. Nun ist es wichtig die Stressmuster zu erkennen und sich mehr auf das Träumen zu konzentrieren. Der Traum an sich wirkt als Ventil der Realität und kann tatsächlich Stress reduzieren, wenn man es zu dem Punkt schafft an dem man wieder richtig gut träumen- und damit auch richtig gut schlafen- kann und anschließend in der Lage ist, die Entspannung des Traums auch phasenweise in seinen Joballtag mit einzubringen- zum Beispiel in Form von kurzen Tagträumen, um zu entspannen. So können Stressmuster rechtzeitig erkannt und reguliert werden.

Achtsamkeit ist das Stichwort

Bereits bei den Großunternehmen im Silicon Valley, wie beispielsweise Facebook, Twitter, Apple und Google, sind „Mindful Lunches“ und Meditationen während der Arbeitszeit etabliert. Sie trainieren die Achtsamkeit und schulen gleichzeitig die Agilität der Arbeitnehmer. Dies ist in der Tat kein Widerspruch (mehr), da sich Konzepte entwickelt haben, die beides miteinander vereinen. In den USA haben sich ganze Mindful-Business-Bewegungen gebildet, die Achtsamkeit und Agilität der Arbeitnehmer in die tägliche Arbeit in Unternehmen bringen sollen. Eine große Problematik besteht darin, dass typische Stresssituationen weder von Arbeitnehmern noch von Arbeitgebern ausreichend erkannt werden.

Gekonntes Stressmanagement als Prävention

Die Konsequenzen von nicht erkanntem, dauerhaften Stress sind oftmals weitreichend: Burnout, Herzinfarkt und psychische Probleme sind Folgefolgen einer über Jahre vernachlässigten Stresspolitik in Unternehmen. Wenn Unternehmen jedoch

wachsam sind, können sie ihre Arbeitnehmer davor bewahren in eben jene Fallen zu tappen. Die Krise lässt sich somit zur Wachstumschance umprogrammieren, von der am Ende sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer profitieren.

Gesundheitsapps

Diese digitalen Helfer versprechen Abhilfe: Gesundheitsapps sind auf dem Vormarsch, da sie ein bequemes und kostengünstiges Tool sind, um die eigene Achtsamkeit zu stärken. Die Studie „#whatsnext – Gesund arbeiten in der digitalen Arbeitswelt“ zeigte, dass die Führungskräfte der Unternehmen die Personengruppe ist, bei der angesetzt werden muss, da sie ihre Arbeitsenergie an die anderen Mitarbeiter weitergeben. Nur mit dem Engagement der Führungskräfte lässt sich langfristig etwas am Gesundheitsmanagement des Gesamtkonzerns verändern. Dabei muss die Sensibilität für psychische Krankheiten und einer drohenden Arbeitsüberlastung geschaffen werden. Wie erkennt eine Führungskraft, ob ein Mitarbeiter von psychischer Überlastung bedroht ist? Wie spricht man mit dem Mitarbeiter darüber? Ziel ist es die vollständige Arbeitskapazität jedes einzelnen Mitarbeiters zu erkennen, zu fördern und zu schützen.

Aktuell stellen die Generation Babyboomer und die Generation X die größte Arbeitnehmerzahl in Unternehmen dar. Welche gesundheitlichen Probleme haben die Mitarbeiter 45+? Was sind ihre Sorgen und was sind psychische Belastungen, in denen sie sich schnell wiederfinden?

Kerstin B. Reile
Diplom Ökonomin
Systemischer Coach

[T] 0211 / 8 28 29 00
[M] 0172 / 2 03 65 03
[E] reile@reile-consulting

Gutenbergstraße 39
40235 Düsseldorf

www.reile-consulting.de
www.reile-personal.de

