

Un- glücklich im Job?

1

2

3



Foto: © djd/CB12.com/thx

Belastungen im Job gelten als (mit)verantwortlich für eine Vielzahl gesundheitlicher Probleme – von Rückenschmerzen, Augenproblemen über Schlafstörungen bis hin zu Depressionen.

4 5 6

Dabei könnte die Arbeit eine Quelle von Freude und Gesundheit sein.

VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

In 7 Schritten zu mehr Zufriedenheit

1 ICH BIN IN MEINEM RHYTHMUS!

Immer weniger Mitarbeiter leisten immer mehr Arbeit: Mit dem gegenwärtig verbreiteten Phänomen stellt sich bei vielen unweigerlich das Gefühl der Überforderung ein. „Dass die Arbeitsvolumina zunehmen, erlebt heute wahrscheinlich so gut wie jeder“, bestätigt DDr. Karl Hochgatterer vom Arbeitsmedizinischen Zentrum Perg. „Dramatisch wird es, wenn das Verlangte gar nicht mehr oder nur mehr mit extremem Einsatz zu bewältigen ist.“

Was tun? Gerade, wenn es hektisch zugeht, sollte man Ruhe bewahren, erklärt die Wiener Arbeitspsychologin Mag. Martina Neubauer. „Wenn man mit hohem Tempo arbeitet und Fehler oder Konflikte auftauchen, sollte man vom Gas gehen.“ Es braucht Phasen der Selbstreflexion, in denen man überprüft: Wohin will ich? Welcher

Schritt ist der nächste? Auch kann man nicht immer „stakkato“ funktionieren, es braucht den Wechsel von An- und Entspannung. „So wie ansprechende Musikstücke nicht immer den gleichen Rhythmus haben, sollte auch unser Leben Tempowechsel beinhalten“, sagt Neubauer. Die Selbstverantwortung, in der Arbeit so gut wie möglich im eigenen Rhythmus zu bleiben, sollte man sich nicht nehmen lassen!

2 ICH SORGE FÜR PAUSEN UND ERHOLUNG!

Zum stetig steigenden Arbeitspensum gesellt sich fast unweigerlich Zeitdruck – der Stress wächst. Wer ständig über die eigenen Grenzen geht und chronisch gestresst ist, schadet der Gesundheit.

Wie dem entgegenwirken? „Es braucht unter anderem eine gewisse Selbstdisziplin, um sich Freiräume zu schaffen, in denen man wieder zur Ruhe und Muße findet“, betont Hochgatterer, der außerdem Referent für Arbeitsmedizin der Österreichischen Ärztekammer ist. So wie man im Arbeitsjahr einen wirklich erholsamen Urlaub benötigt, sollten wir uns im Arbeitsalltag regelmäßig Erholungspausen gönnen: Bildschirm-pausen, Kaffeepausen, eine geruhsame Mittags-pause. Um Stress zu redu-



DDr. Karl Hochgatterer

zieren darf – und sollte – man sich außerdem von energieraubenden Ablenkungen abgrenzen: E-Mails werden zum Beispiel nur alle zwei Stunden bearbeitet, die mitteilungsbedürftige Kollegin wird auf die Kaffeepause vertröstet. →

3 ICH SCHAFTE MIR SPIELRÄUME!

Ob man in der Dorfbäckerei, einem großen Bauunternehmen oder einer Anwaltskanzlei arbeitet: Wenn ganz genau reglementiert ist, wie man eine Arbeit zu verrichten hat, werden Belastungen im Job weniger gut verkraftet. Anders, wenn die Beschäftigten Handlungsspielräume haben: „Man weiß, dass selbst eine stark fordernde Arbeit nicht gesundheitsschädlich sein muss, wenn die Beschäftigten bei der Durch-



2

3

4

5

6

In 7 Schritten zu mehr Zufriedenheit

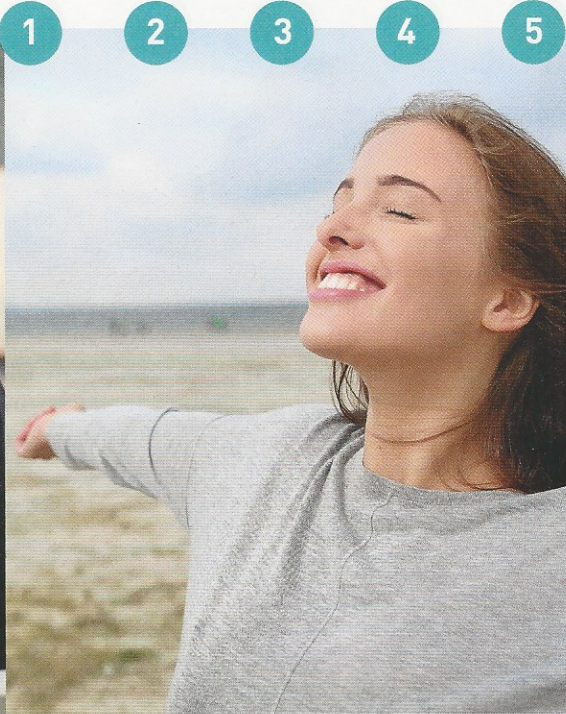
führung selbstbestimmt sein können“, berichtet Hochgatterer. Autonom zu arbeiten ist jedoch längst nicht überall möglich: Oft sind die Anwesenheitszeiten genau vorgegeben oder Kunden bzw. Maschinen bestimmen den Takt. Nichtsdestotrotz sollte man das Bedürfnis nach Spielräumen einbringen – etwa im Rahmen der Dienstplangestaltung. „Sind solche Spielräume gegeben, werden auch Arbeitsfrust und Zeitdruck als viel weniger belastend erlebt“, betont Hochgatterer.

4 ICH BRINGE PROBLEME AUF DEN TISCH!

Die Kollegin, die einen mit ihrer Verdrießlichkeit regelmäßig runterzieht; der missgünstige Kollege, der hinterrücks schlecht über einen redet: Soziale Spannungen werden als besonders belastend erlebt und können jemanden sogar in die Krankheit treiben.

Was tun? „Ich empfehle, mit den jeweiligen Kollegen, unter Einbeziehung des Vorgesetzten, ein klärendes Ge-

spräch zu suchen“, sagt Neubauer. Auch das jährliche Mitarbeitergespräch kann genutzt werden, um soziale Probleme auf den Tisch zu bringen. Anstatt mit Vorwürfen konfrontiert man den Vorgesetzten besser mit seinen konkreten Anliegen. Und wenn die Konflikte das gesamte Team betreffen? „Dann sollte man diese mit dem Vorgesetzten und im Team konstruktiv ansprechen und gemeinsam nach Verbesserungsmöglichkeiten suchen“, rät die Psychologin. →



5 ICH HOLE MIR FEEDBACK!

Wertschätzung und Lob, konstruktive Kritik und ehrliche Rückmeldungen: Das braucht letztlich jeder – der Arbeiter in einer Produktion genauso wie die Führungskraft. So wichtig das ehrliche, konstruktive Feedback wäre, so sparsam wird es in vielen Unternehmen verteilt. Dabei ließe sich mit einfachen Mitteln viel bewirken: „Lob kostet nichts, es muss nur ausgesprochen werden“, sagt Hochgatterer.

Bleibt das Feedback aus, könnte man versuchen, es sich im Gespräch mit dem Vorgesetzten „abzuholen“, schlägt Neubauer vor. 'Ich hätte gern eine Rückmeldung zum letzten Projekt, damit ich weiß, wie ich zukünftig am besten vorgehe.' Konstruktive Kritik kann motivieren – und sinnvolle Ziele aufzeigen. „Erst indem man Sinn in einer Tätigkeit findet, fühlt man sich wirklich wohl und kann seine Leistungsbereitschaft ausschöpfen“, ist Hochgatterer überzeugt. Und natürlich darf man sich auch



Mag. Martina Neubauer

selbst auf die Schultern klopfen und Erfolge feiern!

6 ICH SCHAU AUF MEINEN KÖRPER!

Ob in einem Restaurant im Service, auf einer Baustelle oder am Bildschirm: Jede Branche birgt auch die Gefahr von gesundheitsschädigenden Beanspruchungen in sich. „Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sind für bis zu einem Drittel der Krankenstände verantwortlich“, berichtet Hochgatterer. Neben der falschen Beanspruchung oder gar einer Überbeanspruchung des Bewegungsapparats gibt es weitere belastende Faktoren, z. B. Lärm, Hitze oder Kälte.

Auch ungünstige Lichtverhältnisse belasten: „Wenn die Ausleuchtung nicht der Norm entspricht, erhöht dies zudem die Fehlerhäufigkeit“, warnt Hochgatterer. Entsprechend ist die gesundheitsförderliche Gestaltung des Arbeitsplatzes entscheidend für alle Beschäftigten – präventiv sowie für jene, die bereits Beschwerden

haben. Zwar gebe es hinsichtlich dieser Belastungen „gute Konzepte“, betont der Arbeitsmediziner. Wer sich dennoch belastet fühlt, sollte dies offen ansprechen – etwa beim Arbeitsmediziner oder der unmittelbaren Führungskraft.

7 ICH LEBE AUSGEGLICHEN!

Ob Überforderung, Spannungen im Team oder Lärm: Mit Belastungen im Job wird man umso besser fertig, je ausgeglichener der eigene Lebensstil ist. Es braucht nicht nur eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf. Um etwa mit Stress besser umgehen bzw. diesen abbauen zu können, empfehlen sich regelmäßige Bewegung und das Erlernen einer Entspannungstechnik. Besonders wichtig ist das Pflegen von Freundschaften und anderen sozialen Kontakten. Ein ausgewogener Lebensstil senkt zudem das Risiko, dass private Probleme das Berufsleben beeinträchtigen, betont Hochgatterer. „Die Zufriedenheit am Arbeitsplatz wird auch beeinflusst von der Stabilität im privaten Umfeld.“