

# Seelisches Krafttraining: Langer Atem im Job

## Wie Unternehmen ihre Mitarbeiter stärken

Dr. phil. Kai Kaufmann | Datum 24. August 2018 |



### Kurz & bündig

- Jeder Vierte leidet an Stress im Job, Tendenz steigend
- Stress kostet Arbeitgeber ca. 5,7 Milliarden CHF pro Jahr
- Trainings für seelische Widerstandskraft (Resilienz) schützen vor Folgen
- Stressmanagement wird individuell umgesetzt und ist erlernbar

*Unsere Arbeitswelt erfindet sich rasend schnell neu. Industrie 4.0, Web 2.0 und Globalisierung schaffen nonstop veränderte Anforderungen für Unternehmen und ihre Mitarbeiter: Trau dich, deine seelische Widerstandskraft (Resilienz) und Stressmanagement wappnen sie dafür.*

Stress ist normal und sogar wichtig, denn er führt uns blitzschnell zu Hochleistungen. Doch ständiger Stress am Arbeitsplatz kann richtig weh tun: Mitarbeiter werden davon krank und Unternehmen verlieren durch Leistungs- und Arbeitsausfälle horrenden Summen. «Stress kostet die Arbeitgeber rund CHF 5.7 Milliarden pro Jahr», heisst es im aktuellen «Job-Stress-Index» der Gesundheitsförderung Schweiz. Jeder vierte Erwerbstätige hat Stress, das hohe Belastungen als Ressourcen am Arbeitsplatz. Und jeder vierte Erwerbstätige ist erschöpft. Tendenz: Laut Statistik steigt die Zahl der Erwerbstätigen mit besonders hohen Belastungen und starker Erschöpfung zu.

Wer als Unternehmer dafür sorgt, dass seine Mitarbeiter bei Kräften bleiben, muss also kein Samariter sein. Es reicht, wenn er ein guter Rechner ist. Für Personalabteilungen gibt es deshalb den Trainingsklassiker «Stressmanagement» als neueres Zauberwort das Resilienztraining.

## **Stressmanagement: Effizient und stressfreier**

Im Stressmanagement lernen Mitarbeiter, ihre persönlichen Stressauslöser und Signale für übermässigen Stress zu erkennen. Mentale Techniken helfen Ihnen, einen gesunden Abstand zu diesen Stressoren herzustellen und eine vernünftige und effektive Arbeitshaltung zu fördern. Arbeitstechniken wie Zeitmanagement oder zielorientierte Kommunikation machen ein entspannteres Arbeiten möglich.

## **Wiederaufsteher-Qualitäten entwickeln**

Enorme Belastungen und Rückschläge erlebt dennoch jeder von uns. Manche Menschen sind dabei wie Steinhau. Sie haben eine hohe seelische Widerstandskraft, die man Resilienz nennt. Eine hohe Resilienz heisst nämlich, dass man nie zu Boden gehen wird. Vielleicht haut es sehr widerstandsfähige Menschen nicht ganz so schnell um, was aber ist: Resiliente Menschen finden eher die Kraft, wieder aufzustehen.

Neben privaten Rückschlägen können auch berufliche Belastungen wie stressige Projekte, Teamkonflikte oder unsere psychischen und physischen Ressourcen überschreiten. Es macht also Sinn, sich zu rüsten.

Die gute Nachricht: Man kann Resilienz erlernen. Genetiker und Psychologen wissen, dass die meisten unserer Persönlichkeitsmerkmale um mindestens die Hälfte beeinflussbar sind. Der Grad unserer psychischen Widerstandskraft wird ganz massgeblich von mentalen Faktoren wie Sichtweisen, Glaubenssätzen und Handlungsstrategien bestimmt.

## Zehn Resilienzfaktoren und ihre Rolle in einem gelingenden Berufsleben:

- Kohärenzgefühl: Sinn im eigenen Leben, Handeln und der Arbeit empfinden;
- Realistischer Optimismus: Eine positive Einstellung auf Basis realistischer Erwartungen;
- Emotionssteuerung: Die eigenen Emotionen kennen und modulieren;
- Impulskontrolle: Konzentriert vorgehen können, ohne von plötzlichen inneren Impulsen abgelenkt zu werden;
- Verantwortung: Sie selber übernehmen, aber auch von Kollegen und Führungskräften einfordern;
- Akzeptanz: Was sich nicht ändern lässt, akzeptieren – auch «schwierige» Kollegen
- Zielorientierung/ Zukunftsorientierung: Das grosse Bild im Blick behalten, z.B. Projekte und Karriereziele langfristig verfolgen;
- Stressbewältigung: Eigene Stressoren kennen, ein effektives Stressmanagement entwickeln;
- Netzwerkorientierung: Netzwerke entwickeln und nutzen;
- Flexibilität: Einer der wichtigsten Resilienzfaktoren nach Meinung der American Psychological Association

ARBEITSPLATZ

STRESSMANAGEMENT

RESILIENZ

PRÄVENTION

## ÄHNLICHE ARTIKEL

Psyche & Stress

**Massnahmen zur Burnout-Prophylaxe und zur Wiedereingliederung**

Work-Life-Balance

**Bis bald!**

Work-Life-Balance

**Superwoman mit Teil**