

Samstag 29. Juni 2013 - 08:14

Kategorie: P.T. Unternehmen, P.T. Arbeit

Gesund am Arbeitsplatz

Von: Leila Haidar

Führungsstil wichtiger als Ergonomie

Die Mehrheit aller Arbeitnehmer bewertet es als besonders wichtig, dass der Chef sich um die Gesundheit seiner Mitarbeiter kümmert. Das fand eine Studie der Personalvermittlung Hays gemeinsam mit der Hochschule Ludwigshafen heraus. Für mehr als 90 Prozent der 419 Befragten seien außerdem flexible Arbeitszeitregelungen wichtig. Unterstützung bei der Kinderbetreuung wurde von 48 Prozent genannt, Hilfe bei der Pflege Angehöriger wollen 32 Prozent. „Haben Mitarbeiter das Gefühl, dass ihr Unternehmen sie unterstützt, werden sie sich entsprechend stärker identifizieren und engagierter arbeiten“, sagt Hays-Kommunikationschef **Frank Schabel**.

Gründe für Psychostress

Bela Roth von der Coaching-Akademie roots & wings ist sich sicher, dass Zufriedenheit und Gesundheit im Berufsleben vor allem auf gute Führung zurückgehen. „Ungesunde Führungskultur ist Stressfaktor Nummer Eins. Wenn wir in ein Unternehmen gerufen werden, arbeiten wir meistens zuerst mit den Vorgesetzten“, erläutert die Chefin von 20 Trainern. „Unabdingbar für einen niedrigen Krankenstand ist der Aufbau einer gesunden Führungskultur und ein regelmäßiger fachkundiger Blick von außen“, weiß Roth, die jahrzehntelang mit eigener Praxis psychologisch tätig war. Sie kennt das Problem psychischer Belastung am Arbeitsplatz und nennt weitere Gründe für Psychostress: Höhere Eigenverantwortung, mehr Projektgeschäft und die Vermischung von Beruf und Privatleben. Immer mehr Schicht- und Nachtarbeit verdichten die Leistungsanforderungen weiter. „Die Menschen sollen in kürzerer Zeit mehr schaffen“, analysiert die Trainerin und Supervisorin, die seit 20 Jahren gestresste Mitarbeiter coacht.

Wertschätzen, Respekt erweisen, Informationen teilen

„Arbeitgeber, die ihre Mitarbeiter wertschätzen, bevormunden nicht, sie führen. Sie schaffen Einblick in die Sinnzusammenhänge der Unternehmensabläufe, binden ihre Mitarbeiter damit ein“, sagt Personalguru **Jörg Knoblauch** über gesundes Führen. Der Experte für Unternehmensführung ist nicht auf Kuschelkurs. „Ein Abteilungsleiter muss natürlich einem gewissen Druck standhalten können. Das schafft er aber auch, wenn man klare Ziele vereinbart und er einfach weiß woran er ist“, sagt Knoblauch. Der Unternehmer sei die prägende Persönlichkeit. Was ihm wichtig ist, passiert. Er müsse bereit sein, Verantwortung abzugeben und seine Mitarbeiter mit allen wichtigen Informationen versorgen. „Also muss der Unternehmer wertschätzen, Respekt erweisen, Informationen teilen, Verantwortung delegieren und dies alles selbst überzeugend leben“, weiß Knoblauch. Mit einer Boss-Mentalität schaffe das niemand.

Sieben Euro mehr Umsatz durch effizienteres Arbeiten

Auch Bela Roth von roots & wings empfiehlt, in Umstrukturierungen, Veränderungen oder Strategiewechseln immer die Mitarbeiter einzubeziehen. Wo Mitarbeiter Sinn oder Visionen bei der Arbeit sehen, stabilisiere das ihre Belastbarkeit und Gesundheit und verbessere das Arbeitsklima. In allen anderen Fällen sinke die Produktivität, sagt Roth. „Know-how haben wir in Deutschland genug, das Know-why fehlt Vielen.“, weiß die Münchnerin. Eine Führungskraft, die drei Monate wegen Burnout ausfällt, könne die Firma bis zu einer Million Euro kosten. Dabei summieren sich Personalkosten für die Krankheitsvertretung mit Umsatzausfällen und abspringenden Kunden. „Nach meiner Erfahrung sollten Geschäftsführer unbedingt präventiv tätig werden“, rät sie. Damit in der Unternehmenskultur erzielte Erfolge nachhaltig bleiben, verteilen die Trainer vom Starnberger See Aufgaben an die Belegschaft: ein Gesundheitsmanager hat für die Probleme seiner Kollegen ein offenes Ohr, Mentoren sind Ansprechpartner für Fragen rund um psychischen Stress. In Coaching investiertes Geld lohnt sich. Laut roots & wings bringt ein investierter Euro bis zu sieben Euro mehr Umsatz durch effizienteres, weil gesünderes Arbeiten.

Rücken ist Ausfallgrund Nummer eins

„Führungskräfte dürfen Respekt und Transparenz nicht nur einfordern. Sie müssen diese Werte selbst vorleben denn sie spielen bei der Gewinnung und Bindung der knappen werdenden Fach- und Führungskräfte eine zentrale Rolle.“, sagt Hays-Experte Schabel. Um die eigene Arbeitskraft möglichst lang und ausdauernd zu erhalten, sollten Chefs zusätzlich aber nicht ausschließlich in einen ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz investieren. Denn neben psychologischen Faktoren ist der Rücken Ausfallgrund Nummer eins. Die Wirtschaft reagiert auf den neuen Markt mit Büromöbeln und körpergerechtem Equipment, das in den statischen Bürotag, mehr Bewegung bringen will. Denn unser Kreuz ist für langes Sitzen ohne Bewegung evolutionsbiologisch nicht ausgerichtet. Neben Schreibtischen, die es erlauben, abwechselnd im Stehen und im Sitzen zu Arbeiten gibt es alles, was den Körper mobilisiert und die Muskeln lockert. Auf der Messe Corporate Health Convention Ende April in Stuttgart stellten Hersteller beispielsweise Fußstützen vor, die Schwingungen erzeugen. Der Vital-Sit, so der Name des Produkts, rüttelt den Sitzenden ganz schön durch. „Entspannung und Muskeltraining gleichzeitig“, verspricht der Hersteller. Vorteil des Geräts: es ist so kompakt und damit mobil, dass es von mehreren Mitarbeitern unter verschiedenen Schreibtischen abwechselnd benutzt werden kann. Zum Thema Aktivität und Bewegung während der PC-Tätigkeit, trägt die Marke Pedalo bei. Wer die Tretspielzeuge aus dem Sportunterricht kennt, ist auf dem richtigen Dampfer. Das Prinzip ist das Gleiche: Bei der Erwachsenenversion steht der Arbeitende auf einer sich bewegendem Plattform. So muss er nicht nur das Gleichgewicht halten, sondern trainiert auch seine Beine und den kompletten Rumpf. Investitionen, die nicht ganz billig sind. Doch die Hersteller von ergonomischen Arbeitsplatzlösungen sind sich einig: Jeder Euro, den man in betriebliche Gesundheit investiert, kommt um ein Vielfaches zurück. In Form von zufriedenen Mitarbeitern und vermindertem Krankenstand.



Jörg Knoblauch: "Arbeitgeber, die ihre Mitarbeiter wertschätzen, bevormunden nicht, sie führen."
(Foto: Leila Haidar)

Kommentar(e)

Keine Kommentare

----- **Kommentar hinzufügen** -----

© 2006-2013 OPS Netzwerk GmbH