

## Bevor Sie krank werden...

Wie schütze ich meine Gesundheit im Arbeitsleben? Jobwelt-Serie lädt zum Mitmachen ein

**OSNABRÜCK.** Wer arbeitet, muss auf sich selbst gut aufpassen. Mehr denn je ist vor allem die seelische Gesundheit der Menschen durch das Arbeitsleben gefährdet. Mehr denn je kommt es darauf an, dass Arbeitnehmer ihre Selbstverantwortung in Sachen Gesundheit ernst nehmen. Die Jobwelt lädt Sie daher ein, bei unserer Mitrate-Serie viel über sich und persönliche Risiken zu lernen.

Von heute an werden wir in Zusammenarbeit mit Doris Ostermann, die in Osnabrück als Gesundheits-Coach und Supervisorin arbeitet ([www.gesundheitscoaching-os.de](http://www.gesundheitscoaching-os.de)), jeweils einen Fall zum Mitraten und in der Woche darauf die Auflösung veröffentlicht. Und immer steht die Frage im Raum: Was würden Sie tun?

### Der Fall:

Herr M. ist ein engagierter und ehrgeiziger Mitarbeiter einer Behörde. In seinem Job wollte er stets erfolgreich sein und erarbeitete sich über die Jahre eine leitende Position. Zunehmend blieb er bis späten Abends im Büro. Seit einigen Wochen ist er müde, angespannt, unzufrieden. In der letzten Zeit passieren kleinere Fehler, was für Herrn M. ungewöhnlich ist und ihn umso mehr ärgert. Nachts kann er nicht schlafen, er denkt an unerledigte Arbeitsaufträge und überlegt, wie er sie schaffen soll. Den Skattermin am Dienstag hat er öfter abgesagt; vom Freundeskreis zieht er sich zunehmend zurück. Seine Frau kritisiert, dass er „nur noch Arbeit im Kopf hat“. Was würde Herr M. aus Ihrer Sicht helfen?

a) Herr M. muss einsehen, dass man nicht immer hundertprozentig fit sein kann. Solche Phasen vergehen auch wieder. Außerdem hat er ja auch in seiner Firma einiges erreicht und kann mit seinen Leistungen zufrieden sein.  
 Ja /  Nein

b) Es ist wichtig, dass Herr M. mehr mit seinen Freunden und insbesondere mit seiner Frau unternimmt. Das hilft, „die Arbeit zu vergessen“ und zu entspannen.  
 Ja /  Nein

c) Herr M. sollte professionelle Hilfe aufsuchen. In ei-

Keinen Appetit mehr, nur noch die Arbeit im Kopf, Sorge und Angst fahren Karussell? Vorsicht, dies können Warnzeichen für einen beginnenden Burn-out sein! Wir zeigen Ihnen, wie Sie Gefahren erkennen (kleines Bild: Gesundheits-Coach Doris Ostermann).



nem Gespräch sollte er seine persönliche Situation besprechen und reflektieren.  
 Ja /  Nein

d) Herr M. sollte sich Urlaub nehmen und könnte ggf. mit seinem Vorgesetzten über seine derzeitige Situation sprechen.  
 Ja /  Nein

### Die Lösung:

Herr M. sollte nicht passiv sein und warten, bis „die Phase“ vorbeigeht (Lösung a). Die Vorschläge b und d sind sicherlich gut: Es ist hilfreich, wenn Herr M. sich eine Auszeit gönnt. Jedoch reichen laut der Expertin diese oft genannten und gut gemeinten

Vorschläge nicht aus. Es ist ja gerade das Problem von Herrn M., dass er gedanklich nicht mehr abschalten kann – selbst nachts nicht mehr. Herr M. sollte sich professionelle Hilfe suchen. Denn die Symptome deuten auf den Beginn eines Burn-out-Prozesses hin. Psychische Erschöpfung macht sich schleichend bemerkbar und endet häufig mit einem körperlichen oder seelischen Zusammenbruch.

Ein Burn-out beginnt oft mit Schlafstörungen, Motivationsverlust, chronischer Müdigkeit und beeinträchtigter Erholungsfähigkeit.

Über die Ursachen des Burn-outs gibt es verschiedene Theorien. Klar ist: Das

Risiko ist individuell. Untersuchungen zeigen, dass gerade Menschen besonders gefährdet sind, die in gesunden Zeiten leistungsstark, verantwortungsbewusst, zielorientiert, loyal und ehrgeizig sind; in der Regel Eigenschaften, die einen guten Mitarbeiter auszeichnen.

Es ist sicher hilfreich, mit dem Arbeitgeber über die Situation zu sprechen (Lösung d) und gemeinsam nach Veränderungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz zu suchen. Der wichtigste Schritt bei der Bewältigung und Prävention ist es jedoch, selbst auf sich zu achten: Welche Faktoren schaffen mir Stress? Wo mache ich mir selbst Druck? Und

ganz wichtig ist: Was tut mir gut? Nehme ich mir die Zeit, das zu tun, was mir guttut? Es gilt, eine „Innenschau“ vorzunehmen. Dieses geht am besten mit externer Hilfe (Lösung c). Achte ich genug auf mich? Welche Bedürfnisse habe ich? Welche Lebensbereiche kommen zu kurz? Wie schaffe ich es, Arbeit, Familie und Freizeit in eine gesunde Balance zu bringen? Und wichtig: Was kann ich – und muss ich tun?

**Nächste Woche** präsentieren wir einen neuen Fall. **Die Serie im Internet:** Mehr über Doris Ostermann, viele Links, weitere Informationen unter: [www.neue-oz.de/job-gesundheit](http://www.neue-oz.de/job-gesundheit)



## So packen Sie den Stress!

Serie zur Jobgesundheit, letzter Teil – Unsere Antworten auf Leserfragen

**OSNABRÜCK.** Wer arbeitet, muss auf sich selbst gut aufpassen. Mehr denn je ist vor allem die seelische Gesundheit der Menschen durch das Arbeitsleben gefährdet. Darum ging es in der großen Jobwelt-Serie. Vor zwei Wochen haben wir Sie aufgefordert, uns Ihre Fragen zuzusenden...

Hier sind die spannendsten drei Fragen. Die Antworten lieferte uns freundlicherweise Doris Ostermann, die in Osnabrück als Gesundheits-Coach arbeitet ([www.gesundheitscoaching-os.de](http://www.gesundheitscoaching-os.de)).

**Frage:** In unserer Firma sind Zeitdruck und Leistungserwartung sehr hoch. Seit einigen Wochen – insbesondere durch die Wirtschaftskrise – erlebe ich das als sehr belastend und stressig. Meine Kollegen finden, dass ich alles zu verbissen sehe. Sie wirken entspannter und gelassener als ich. Bin ich zu sensibel? Und: Wie kann ich mit dem Stress besser umgehen?

**Antwort:** Sensibilität ist an sich nichts Negatives. Es ist doch positiv, wenn Sie wahrnehmen, dass Sie belastet sind und etwas tun möchten/müssen. Wie jemand Stress empfindet, ist immer eine sehr persönliche Sache. Der Druck, der den einen richtig anspricht, macht dem anderen zu schaffen. Der Umgang mit Stressoren hängt von unseren Einstellungen ab.

Wer ein neues Verhaltensmuster entwickeln will, muss sein bisheriges Muster analysieren, d.h. sich fragen: Wann und in welchen Situationen fühle ich mich belastet? Was genau belastet mich? Woran merke ich das körperlich und psychisch? Und, wichtig: Wie bewerte ich die Situation – als herausfordernd, reizvoll oder undurchsichtig, bedrohlich? Beim Stress am Arbeitsplatz ist es hilfreich, sich zu fragen: Welchen Anspruch habe ich an meine Arbeit? Darf auch ich Fehler machen – oder will ich perfekt sein? Muss ich alles selber machen? Erst wenn man weiß, wann und wie das eigene Verhalten und Denken in einer Situation aussehen kann man gezielt gegensteuern. Durch anderes Verhalten oder eine andere Einstellung.

**Frage:** Ich erlebe einen meiner Kollegen als äußerst an-



**Immer im Stress**, das kann auf Dauer zu Krankheit und Erschöpfung führen. Aber wie soll man dem begegnen? Unsere Jobwelt-Serie gibt Antworten. Das kleine Bild zeigt Doris Ostermann, die Ihre Fragen beantwortet hat. Foto: colourbox/Archiv

strengend. Mich stört, dass er eine zynische Art an sich hat und Pessimismus verbreitet. Unser Arbeitsklima ist dadurch gestört, und ich selbst schlafe unruhig. Was kann ich tun, damit er sich verändert?

**Antwort:** Sie können Ihren Kollegen nicht verändern, aber Sie können sich selbst und Ihr Verhalten verändern und dadurch den Kollegen bewegen, etwas zu verändern. Konkret heißt das, dass Sie sich erst einmal selbstkritisch betrachten und überprüfen, ob und was Sie selbst dazu beitragen, dass die Situation entstanden ist oder heute besteht. Ist Ihr Kollege nur bei Ihnen oder auch bei den anderen Kollegen zynisch? Was vermuten Sie steckt hinter dem Zynismus – Wut, Enttäuschung, gab es Kränkungen, gibt es Neid oder Konkurrenz?

Was haben Sie bereits aktiv getan, um die Situation zu verändern? Weiß der Kollege, dass er Sie mit seinem Verhalten nervt? Und wenn ja, wie und in welcher Form haben Sie es ihm mitgeteilt?

Nicht hilfreich ist es, unerwünschtes Verhalten anzuklagen, zu bewerten/abzuwerten und dem anderen ungefragt Ratschläge zu geben. Häufig führt das zur Verschärfung des Konflikts. Die Ansprache sollte in sogenannten „Ich“- statt „Du“-Botschaften erfolgen. „Ich erlebe dich als...“ ist auf jeden Fall besser als „Immer machst du...“ Bleiben Sie ruhig im Ton, aber bestimmt und klar in Ihrer Haltung.

**Frage:** Ich habe Ihre Serie mit sehr viel Interesse verfolgt. Besonders hat mich der Fall „Burn-out“ angesprochen und „aufgerüttelt“. Was schützt mich und was hilft mir dabei,

ein eigenes Ausbrennen zu verhindern?

**Antwort:** Leider kann es nicht die eine Empfehlung und das Rezept gegen Burn-out geben, da Menschen einzigartig und einmalig sind. Daher ist es immer notwendig, sich den Menschen in seiner persönlichen Situation anzuschauen. Trotzdem lassen sich ein paar allgemeine Richtlinien geben:

1. Belastungen verringern/ Stressmanagement erlernen – es ist wichtig, dass Sie sich und Ihr eigenes Persönlichkeitsmuster im Umgang mit Stress und Druck erkennen.

2. Achtsamkeit für sich selbst – Burn-out beginnt oft mit Schlafstörungen, Motivationsverlust, beeinträchtigter Erholungsfähigkeit. Der wichtigste Schritt ist, rechtzeitig die Signale zu sehen.

3. Die eigenen Grenzen erkennen – niemand kann je-

den Tag 14 Stunden arbeiten, jedenfalls nicht effektiv. Finden Sie ein gesundes Maß. Nicht jede Überstunde ist notwendig.

4. Genießen und Erfolge „feiern“ – kann ich mich über meine Erfolge freuen? Oder geht es schon wieder mit Power zum nächsten Ziel? Wichtig ist auch zu sehen, was man erreicht hat.

5. Balance schaffen – was zählt, ist ein guter Ausgleich neben der Arbeit.

Und zu guter Letzt: Warten hilft nicht! Aufschieben hilft nicht! Fangen Sie jetzt an!

### Ausführlichere Antworten:

Dieser Artikel stellt die Antworten in gekürzter Form dar. Die komplette Fassung findet sich im Internet.

**Die ganze Serie online:** Alle Folgen der Serie finden Sie unter [www.neue-oz.de/jobgesundheit](http://www.neue-oz.de/jobgesundheit)