

Wie bleibe ich leistungsfähig und trotzdem gesund?

Sandra Kohler

Was Sie als Betroffene dafür tun können, um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben, beleuchtet dieser Artikel. Gerade weil die Anforderungen an uns hoch und die Zeiten oftmals rau und windig sind, steht bei diesem Thema die Selbstverantwortung im Fokus. Denn es liegt nicht nur am Umfeld, sondern oftmals an uns selbst.

Der Arbeitsalltag ist von vielen Faktoren geprägt, welche uns in der Umsetzung einer gesunden Life Balance stark herausfordern. Wirtschaftliche, technologische, politische und sozio-kulturelle Entwicklungen führen zu einem permanent hohen Wettbewerbs- und Kostendruck für Unternehmen. Rationalisierungen und Reorganisationen sind insbesondere bei grösseren Firmen an der Tagesordnung. Leistungsorientierung, neue Arbeitsformen (z. B. Home Office) und Arbeitszeitregelungen (z. B. Vertrauensarbeitszeit, Teilzeitbeschäftigung) fordern uns immer wieder neu heraus. Studien zeigen, dass grosse Arbeitsmengen und damit verbundene lange Arbeitstage nur einer von vielen Stressoren sind, welche sich negativ auf unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit auswirken. Oftmals viel belastender sind häufige Arbeitsunterbrechungen und Termindruck. Die durch neue Technologien permanente Erreichbarkeit und die zunehmende Vermischung von Berufs- und Privatleben sind nicht nur ein Segen, sondern können zur Belastung werden. Durch veränderte Rollenbilder haben sich neue Familienmodelle entwickelt, bei denen Erwerbsarbeit und Kinderbetreuung durch beide Eltern wahrgenommen werden. Diese sehr

Die Belastung von Erwerbstätigen ist in vielen Unternehmen gross – und dies quer durch Hierarchien, Berufe und Branchen. Chronischer Stress, Erschöpfung und leider im Extremfall Burn-out gehören schon fast zum Arbeitsalltag wie früher die Stempeluhr. Dass über längere Zeit anhaltender Stress schmerzliche Auswirkungen auf Mitarbeitende, aber auch Unternehmen und die gesamte Gesellschaft hat, ist nicht mehr wegzudiskutieren.



positive und noch nicht abgeschlossene Entwicklung wirft aber auch neue Fragen bezüglich Life Balance auf – für Frauen und Männer.

Aus diesen und vielen weiteren Gründen kommt dem Thema Selbstmanagement sowohl auf individueller als auch Unternehmensebene zukünftig eine zentrale Bedeutung zu. Es geht dabei um die Bereitschaft und Fähigkeit, das eigene Leben selbstverantwortlich zu steuern und so zu gestalten, dass Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Wohlbefinden und Gesundheit gefördert und langfristig erhalten werden.

Umgang mit Stress und den eigenen Ressourcen

Eine umfassende Analyse der persönlichen Stressoren ist oftmals ein guter Einstieg in diese Thematik. Bereits die Benennung der Belastungen aus dem Berufs- und Privatleben kann zu einem ersten wichtigen Aha-Erlebnis führen. Für die wichtigsten Stressoren können Sie sich fragen, ob und wie Sie diese reduzieren können. Dabei werden Sie überrascht sein, wie viele davon Sie selbst aktiv beeinflussen können. Wenn Sie bereits auch nur eine Massnahme konsequent umsetzen, wird sich dies bereits merklich positiv auf Ihre Lebensqualität auswirken.

Nicht alle Menschen sind gleich belastbar. Die Bewertung des eigenen Stress-Levels ist sehr individuell und stets Ergebnis verschiedener Faktoren in Berufs- und Privatleben. Während die eine Person sich immer wieder spielend zahlreichen parallel

ausgeblendet. Gerade in Phasen, in denen unser Stress-Level hoch ist, vernachlässigen wir diese wichtigen Aspekte: So wird die Mittagspause mit einem ausgewogenen Essen zum Schnellverzehr von Sandwich und Energiedrink vor dem Computer, das Sporttraining weicht nach einem arbeitsintensiven Tag einem Abend mit Chips und Fernbedienung auf dem Sofa oder wir sitzen bis kurz vor dem Schlafengehen vor dem Laptop und gleiten anschliessend mit zahlreichen Gedanken an das Büro in den Schlaf. Neuste Erkenntnisse aus der Forschung zeigen eindrücklich, dass wir insbesondere in stressigen Phasen zum Verzehr von süssen und fettigen Speisen neigen sowie Bewegung und Schlaf reduzieren. Dadurch verschlechtert sich unsere Energiebilanz zusätzlich, sodass Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden weiter abnehmen. Der innere Schweinehund sorgt jeweils regelmässig dafür, dass gut gemeinte Vorsätze in diesem Zusammenhang nicht lange umgesetzt werden. Wer dem inneren Schweinehund nicht mehr allzu viel Gehör schenken will, plant z. B. die Zeit für ein ausgewogenes Mittagessen (allenfalls auch dessen Vorbereitung zu Hause oder den Einkauf von gesunden Snacks) ein. Ebenso erhöhen im Kalender eingetragene Fitnessbesuche, Yogastunden und Pilatestrainings die Chance, dass sie auch wahrgenommen werden. Vielleicht können Sie Ihre Mitarbeitenden ja sogar dafür begeistern, einmal in der Woche am Mittag gemeinsam laufen zu gehen oder einfach nur einen Spaziergang draussen zu machen? Nebst dem Gemeinschaftsgefühl wird dadurch auch die Motivation erhöht und der innere Schweinehund eher zum Verstummen gebracht. Unternehmen, welche Leistungsfähigkeit und Gesundheit nicht ausschliesslich als Selbstverantwortung der Mitarbeitenden sehen, betreiben ein Betriebliches Gesundheitsmanagement. Ein solches kann in KMU durchaus sehr pragmatisch aufgegleist sein – es geht jedoch in jedem Fall über die blosse Zurverfügungstellung von Wasser und Gratis-Früchten hinaus. Insbesondere die Diskussion von Selbstmanagement-Themen auf Unternehmensebene (z. B. Geschäftsleitung, Kader oder auch einzelne Teams) hat oftmals eine grosse Hebelwirkung.

Selbstmanagement als Lebensthema

Selbstmanagement und die damit verbundene Life Balance ist ein undelegierbares Lebensthema, das uns immer wieder herausfordern wird. Jeder Mensch ist für seine Leistung, Gesundheit und Lebensgestaltung selbst verantwortlich. Schwierige Situationen und lange andauernde Belastungen gehören heute zu unserem Arbeits- und Privatleben. Sich jedoch im Rahmen dieses Settings zu positionieren und mögliche Handlungsspielräume bewusst wahrzunehmen, liegt in der Hand jedes Einzelnen. Wann haben Sie sich zum letzten Mal gefragt, welche Motivatoren Sie in Ihrem Leben grundsätzlich leiten und was Ihnen wichtig ist? Der Abgleich zwischen Wunsch und der gelebten Realität ist oftmals erschreckend gross. Die Zeit, um Gegensteuer zu geben und in Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu investieren, kommt leider nie von selbst auf dem Silbertablett daher. Wir müssen uns die Zeit immer wieder selbst nehmen und irgendwo anfangen – Ansatzpunkte dazu gibt es glücklicherweise genug. ■