

Auf die Zähne beiessen und ausharren?

Der Arbeitsmarkt zeigt immer noch wenig Lichtblicke. In Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit strengen sich Führungskräfte und Mitarbeitende doppelt an und engagieren sich beruflich noch mehr. Durch Konkurrenz am Arbeitsplatz entstehen vermehrt Spannungen und Konflikte im Betrieb. Psychosozialer Stress kann zu Mobbing und dann zum Burnout führen. Wer diesem nicht erliegen will, achtet gut auf sich selbst.

Viele Firmen machen grössere Gewinne, und trotzdem werden keine neuen Arbeitsplätze geschaffen. Mitarbeitende und Führungskräfte müssen immer mehr Leistung erbringen. Dieser Leistungsdruck, Sparmassnahmen und Angst vor der Kündigung bedrohen das berufliche Umfeld und führen zu Unsicherheit und Spannungen innerhalb der Betriebe.

Wenn es zu spät ist

Zuerst steht der wachsende Druck am Arbeitsplatz. Damit einher geht das Gefühl von Bedrohung, die Arbeits-

stelle zu verlieren und die Existenz nicht mehr gesichert zu haben. So beginnen qualifizierte Fachleute und Führungskräfte sich beruflich stärker zu engagieren, abends länger am Arbeitsplatz zu bleiben, Überstunden zu machen und öfters auf Pausen und Ferien zu verzichten. Wenn sich stark engagierte Berufsleute über längere Zeit keine regenerativen Auszeiten und Pausen gönnen, am Wochenende zudem noch aufdrehen und auch nicht

auf die ehrenamtlichen Engagements verzichten, kann sich die Überbelastung kumulieren. Die Befürchtungen um den Verlust des Arbeitsplatzes belasten zusätzlich enorm. Die Betroffenen werden unsicher und verlieren an Selbstvertrauen. Die Negativspirale beginnt sich zu drehen; Druck und Stress vergrössern sich. Bei chronischem Stress erhöht sich das Krankheitsrisiko. Darunter leiden auch die Beziehungen am Arbeitsplatz, und

Teammitglieder werden zu Konkurrenten. Es entstehen vermehrt Konflikte. Diese wiederum können zu Mobbing führen. Der psychosoziale Stress am Arbeitsplatz wird grösser. Die betroffenen Berufsleute sind nun besonders für ein Burnout gefährdet. Und dies ist kaum eine gute Grundlage für wirtschaftliche Produktivität und Entwicklung. Mobbing und Burnout haben gravierende Folgen sowohl für erwerbstätige Menschen als auch für den Betrieb.

Erste Anzeichen wahrnehmen

Es ist wichtig zu lernen, die persönlichen Stressfaktoren zu identifizieren, um sie wahrzunehmen und bewältigen zu können. Ausgebrannte Menschen beklagen sich zum Beispiel über Kopfweg, Magen-Darm-Probleme, Muskelverspannungen, Bluthochdruck oder Schlafstörungen. Gereiztheit, Niedergeschlagenheit und Konzentrationsprobleme mindern die Leistungsfähigkeit. Chronische Erschöpfung und eventuell Gewichtszunahme zeichnen sich ab. Starke Gefühle von innerer Leere und Energielosigkeit stellen sich ein. Anspruchsvolle Aufgaben können nicht mehr effizient erledigt werden. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit nehmen ab. Ein Gefühl von Gleichgültigkeit nimmt zu. Nichts macht mehr so richtig Freude. Wenn sich dann Ver-

zweiflung einstellt, ist es fünf vor zwölf für professionelle Hilfe.

Mobbing und Burnout bewältigen

Beratungs- und Unterstützungsmassnahmen sind für Betroffene in dieser Situation äusserst wichtig. Dies können spezifische Therapieverfahren und Rehabilitationsmassnahmen sein. Aber auch Selbsthilfe ist angesagt: genügend Schlaf, gute Ernährung, tägliche Bewegung an der frischen Luft, sportliche Tätigkeit. Auf Kaffee und Alkohol möglichst verzichten. Entspannungstechniken, Meditation, Stärkung des Selbstwertgefühls und Wahrnehmungsmethoden können helfen.

Präventionsmassnahmen

Um die persönliche Gesundheit am Arbeitsplatz zu wahren, ist es auch wichtig, das Augenmerk auf die eigene Fort- und Weiterbildung zu richten. Diese zeigt mögliche Perspektiven und eröffnet neue Wege. Dies wiederum gibt Mut und Motivation. Schwierige Situationen am Arbeitsplatz werden so leichter bewältigt.

Fachstelle Beratung für Arbeit und Beruf der Frauenzentrale Graubünden, Gürtelstr. 24, 7000 Chur, Information und Beratungstermine über das Sekretariat, Montag bis Donnerstag, von 8.15–12.15 Uhr, Tel. 081 284 80 75, www.frauenzentrale.ch. www.plusplus.ch.



Durch Stress am Arbeitsplatz entstehen vermehrt Konflikte. Diese wiederum können zu Mobbing führen.

Bild SO