

Leserbrief zum Artikel „Stetiger Wandel als Stressfaktor“ vom 11. April 2014

Im Artikel „Stetiger Wandel als Stressfaktor“ der Erlanger Nachrichten vom 11. April 2014, der sich auf den vierten GEK-Gesundheitsdialog bezog, wurde Transparenz als bedeutendes Instrument gegen psychischen Stress am Arbeitsplatz ausgelobt. Das entspricht auch den Erfahrungen, die wir als Trainerinnen und Coaches gemacht haben. Doch wir möchten diese Begrifflichkeit weiter fassen: Transparenz sollte nicht nur den Umgang mit Informationen zu unternehmerisch wichtigen Entscheidungen auf höchster Ebene meinen – im EN-Artikel waren hier etwa Umstrukturierungen genannt. Auch die unmittelbare Führungskraft sollte sich transparent zeigen, rationell und emotional. Mitarbeiter wollen so gut es eben geht verstehen, was ihren Vorgesetzten gerade beschäftigt, welche Herausforderungen er managen muss und auch mal wissen, welche Bedürftigkeiten und Befindlichkeiten er aktuell hat. Wo es „menschelt“, fühlen sich Menschen meist wohler und arbeiten lieber mit, weil die Beziehungsebene stimmt. Und dennoch... zur Prävention gegen psychischen Stress gibt es kein Rezept für das nur der Arbeitgeber zuständig wäre. Je mehr Lebensqualität im großen Ganzen und Halt ein Mensch auch außerhalb des beruflichen Bereiches hat, desto solider wird er mit dem stetigen Wandel der Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz umgehen. Deshalb ist psychische Prophylaxe also nicht nur Unternehmens- oder Chefsache. Sondern vor allem eine Frage der persönlichen Selbstfürsorge.

Verfasser:

Andrea Baumgartl-Krabec, Coach & Trainerin

zeit|raum Coaching & Seminare GbR

Lachnerstraße 45

91058 Erlangen

(09131) 933520-0

www.mein-zeitraum.de