

# Newsletter MoreINFO<sup>®</sup> 12/2010

- immer richtig informiert -



**MoreOFFICE<sup>®</sup>**

Setzen Sie verborgene Energien in Ihrem Unternehmen frei!

## Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz auf dem Vormarsch

Die Unterlagen stapeln sich auf Ihrem Schreibtisch, der Kunde wartet auf Rückruf und Ihr E-Mail-Postfach läuft über. Kennen Sie diese Situation nur zu gut?

Die heutige Arbeitsmarktlage setzt Arbeitnehmer zunehmend unter Druck. Doch zu viel Stress kann das Ausbrechen von psychischen Erkrankungen begünstigen. Inzwischen werden schon über 11% der Ausfalltage durch psychische Erkrankungen verursacht. Anfällig ist wer keine Techniken kennt, um sich selbst zu schützen und bei Überbelastung rechtzeitig Grenzen zu ziehen. Menschen brauchen Kenntnisse über psychische Erkrankungen für den eigenen Schutz, wie auch um Symptome an Kollegen wahrzunehmen und richtig mit Erkrankten umzugehen.

Aus diesem Grund haben wir speziell für diese Problematik 2 neue Seminarkonzepte entwickelt. Das Seminar

### ***Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz - Entstehen, Vermeidung, richtiger Umgang***

vermittelt Informationen zu Krankheitsbildern und zeigt Ihnen einerseits wie sie mit gefährdeten oder schon erkrankten Kollegen richtig umgehen, andererseits aber auch wie sie mit sich selbst achtsam umgehen.

Das Seminar

### ***„Wie ich als Führungskraft mit psychisch-kranken Mitarbeiter umgehen kann“***

richtet sich an Führungskräfte und zeigt sowohl präventive Maßnahmen, wie auch Maßnahmen für bereits erkrankte Mitarbeiter auf.

Da die Weihnachtszeit kurz bevor steht, möchten wir Ihnen auch einige Tipps und Anregungen für die sogenannte staade (ruhige) Zeit mitgeben.

„Pflege Deine Gedanken wie der Gärtner seinen Garten. Dabei achte auf die Früchte genauso wie auf das Unkraut.“

Japanisches Sprichwort

Inhalt:

[Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz](#)

[Stresstest](#)

[Psychischen Erkrankungen vorbeugen](#)

[Seelische Gesundheit heißt](#)

[4 Komponenten der Gesundheit und ihr Gegenteil](#)

[Orientierungsfragen](#)

[Zehn goldene Regeln](#)

[Daten und Fakten](#)

[Gut zu wissen](#)

[Weihnachten – Zeit für Dankbarkeit](#)

[Unser Tipp](#)

[Impressum](#)

## Stresstest (klinisch getestet)

Das folgende Bild ist im Krankenhaus von Bichat dazu benutzt worden, verschiedene Stress-Niveaus zu testen.

Schauen Sie sich die beiden Delphine, die aus dem Wasser springen, genau an. Die Delphine sind absolut identisch! Die Forscher haben festgestellt, dass Menschen, die unter Stress stehen, die beiden Delphine verschieden wahrnehmen. Je mehr eine Person unter Stress steht, desto unterschiedlicher werden die beiden Delphine wahrgenommen.

Generell gilt: Je mehr die beiden Delphine in der subjektiven Wahrnehmung voneinander abweichen, desto höher ist der aktuelle Stresslevel der betreffenden Person.

Wenn Sie die beiden Delphine sehr unterschiedlich sehen, hier ein guter Rat:

**Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf, gehen Sie nach Hause und ruhen Sie sich aus!!**



## Psychischen Erkrankungen vorbeugen – folgende Maßnahmen helfen:

- Sensibilisierung der Führungskräfte und Mitarbeiter
- Enttabuisierung
- Angemessenes Anforderungsniveau
- Herausforderung stellen
- Regelmäßige Gespräche
- Unterstützung gewähren
- Positive Teamatmosphäre fördern
- Kommunikationskultur fördern
- Respektvoller Umgang
- Fortbildungen ermöglichen
- Handlungsspielräume zulassen
- Ursachen für schlechte Leistungen erforschen und Hilfe anbieten

Quelle: Gisela Blümmert: Hilfe bei seelischen Erkrankungen am Arbeitsplatz. Expert Verlag; BKK 2006

## Seelische Gesundheit heißt,...

...dass man fähig ist, sich trotz großer Belastungen und trotz kritischer Ereignisse vor Krankheit zu schützen. Wer seelisch gesund ist, ist weniger anfällig für Stress und kennt Bewältigungsstrategien für Krisensituationen.

## 4 Komponenten der Gesundheit und ihr Gegenteil

Gesundheit	Gegenteil von Gesundheit
1) Commitment: Engagement und Selbstverpflichtung	Passivität und Vermeidungsverhalten
2) Control: Bewusste Steuerung und Einflussnahme	Hilflosigkeit und Abhängigkeit
3) Challenge: Veränderung als Herausforderung und als Lernchance	Veränderung als Bedrohung
4) Connection: Eingebundenheit in soziale Systeme	Isolation

## Orientierungsfragen

- Sind Sie mit Ihrer Arbeit zufrieden?
- Sind Sie mit der Ausstattung Ihres Arbeitsplatzes zufrieden?
- Kommen Sie mit den Kollegen klar?
- Erhalten Sie alle notwendigen Informationen?
- Erhalten Sie genug Rückendeckung?
- Wissen Sie, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie Hilfe benötigen?

„Die Gesundheit sieht es lieber, wenn der Körper tanzt, als wenn er schreibt.“

Georg Christoph Lichtenberg

## Zehn goldenen Regeln für Arbeitnehmer:

- Setzen Sie auf Information. Statt dem Flurfunk zu glauben und zu grübeln, sollten Sie recherchieren oder Fragen stellen. Häufig haben sich beängstigende Entwicklungen als reine Gerüchte entpuppt.
- Mobbing, Nein danke. Verzichten Sie selbst auf Mobbing um Ihre Ziele durchzusetzen, und unterstützen Sie andere nicht bei unfairen Angriffen
- Helfen Sie. Jeder Mitarbeiter verfügt über andere Kompetenzen. Was für den einen Stunden dauert, bewältigt ein anderer manchmal in Minuten. Setzen Sie dabei aber auch Grenzen, um nicht ausgenutzt zu werden.
- Zeigen Sie Interesse. Wenn Sie ehrliches Interesse zeigen, berichten Ihnen die Kollegen nicht nur von ihren Urlaubsplänen, sondern auch von ihren Sorgen und Ängsten. Nehmen Sie diese ernst und unterstützen Sie den Gesprächspartner.
- Stark im Team: Viele Kleinigkeiten müssen nicht zu Auseinandersetzungen führen, sondern lassen sich im Kollegenkreis regeln. Gemeinsam ist man stärker.
- Ermöglichen Sie sich und Ihren Kollegen Fehler zuzugeben und aus ihnen zu lernen. Wichtig ist nicht die Suche nach dem Schuldigen, sondern das Vermeiden des Fehlers für die Zukunft.
- Sprechen Sie in Abwesenheit nicht schlecht über Andere. Nur das direkte Gespräch führt zu Veränderung und damit zum Erfolg.
- Bleiben Sie flexibel. Durch ständige Weiterbildung werden Sie zum gefragten Ratgeber
- Machen Sie sich bewusst, was das größte Risiko in Ihrem Berufsleben ist. Vielfach ist das Risiko gar nicht so bedrohlich, wie man meint.
- Unterbrechen Sie die Angstspirale. Helfen Sie besorgten Kollegen eine realistische Sichtweise zu finden.

Quelle: Hans-Michael Klein und Christian Kolb: Angstfrei im Job. Cornelsen Verlag 2008

### Daten und Fakten

- 24% der Beschäftigten in Deutschland glauben, dass sie unter ihren jetzigen Arbeitsbedingungen nicht bis zum Rentenalter gesund weiter arbeiten können.
- 59% haben Angst um ihren Job oder ihre Position (Quelle: INQA).
- 50% der Beschäftigten sind im Jahr 2009 zweimal oder öfter krank zur Arbeit gegangen (Quelle: DGB-Index Gute Arbeit).



## Gut zu Wissen

US-Forscher zeigen in einem Experiment, **dass Schenken glücklich macht.**

Das schlossen sie aus einer Befragung von 632 Amerikanern, die angaben, wie viel Geld sie monatlich für sich selbst und für andere (Geschenke + Spenden für gute Zwecke) verwendeten. Dazu sollten sie angeben, wie glücklich sie sich fühlen. Ergebnis:

Wie viel man sich selbst gönnt, hat keinen Einfluss auf das eigene Glücksempfinden, die Ausgaben für andere sehr wohl.

## Weihnachten – Zeit für Dankbarkeit

Die "staade" Weihnachtszeit, wie man in Bayern sagt, ist die Zeit im Jahr, die Ruhe und Besinnlichkeit für die ganze Familie bringen soll.

Oft übersieht man im hektischen Alltag die schönen Kleinigkeiten, die man erlebt und ist nicht dankbar für das, was man hat.

Eine Studie hat ergeben, dass Dankbarsein erlernbar ist und positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat.

Wissenschaftler bildeten dafür zwei Gruppen. Die erste Gruppe sollte sich auf die ärgerlichen Dinge des Lebens, wie rote Ampeln, arrogante Kunden usw. konzentrieren und diese zweimal wöchentlich stichwortartig notieren. Die zweite Gruppe sollte sich dagegen auf die Dinge fokussieren, für die sie dankbar sind.

Nach einigen Wochen untersuchten die Forscher das Blut ihrer Versuchspersonen auf Anzeichen für Stress und Ärger und befragten sie über ihre Stimmung. Die Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe fühlten sich subjektiv besser als die der Ärgergruppe, hatten bessere Blutwerte in Bezug auf Stress und Ärger und waren ausgeglichener und zufriedener, wie sogar ihre Angehörigen bemerkten.

„Auf Dauer nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an.“  
Marc Aurel

## Unser Tipp



Nutzen Sie doch die Weihnachtszeit, um dankbar zu sein. Schreiben Sie in ein kleines Büchlein all die Dinge, für die Sie in der letzten Zeit dankbar waren. Auch einmal „Danke“ zu denjenigen zu sagen, die man liebt und die einen mit Worten oder Taten unterstützen, tut gut.

Wir hoffen, wir konnten Ihnen mit diesem Newsletter nützliche Anregungen geben und würden uns freuen Ihre Sicht der Dinge in unseren Seminaren kennen zu lernen.

Wir wünschen Ihnen ein fröhliches Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und eine guten Rutsch ins neue Jahr.

Ihr MoreOFFICE-Team

## Impressum

Auf dem Bildungsmarkt tut sich einiges. Über Neuerungen den Überblick zu bewahren, ist nicht immer ganz einfach.

Dabei möchten wir Sie mit diesem Newsletter in Form einer E-Mail verstärkt unterstützen. Eine Themenliste am Anfang bietet Ihnen einen Überblick über die Inhalte.

Da MoreINFO® für Sie gemacht wird, freuen wir uns über [Themenvorschläge](#) Ihrerseits ganz besonders.

Falls Sie nicht an MoreINFO® interessiert sind, [stornieren](#) Sie den Newsletter einfach. Vielen Dank.

MoreOFFICE® GmbH

Poststr. 7a

82152 Planegg

Tel.: (0 89) 8 95 20 69-0

Fax: (0 89) 8 95 20 69-9

Homepage: <http://www.moreoffice.de>