

Der Leistungs- und Erfolgsdruck am Arbeitsplatz nimmt stetig zu



... und das sagt das SECO dazu

Eine repräsentative Erhebung des Staatssekretariats für Wirtschaft (seco) zur Stress-Situation in der Schweiz ergab, dass 82,6 Prozent aller ArbeitnehmerInnen das Gefühl des Leistungs- und Erfolgsdrucks am Arbeitsplatz bestens kennen.

Am Arbeitsplatz heisst das konkret:
Mein Kollege wird zu meinem Konkurrenten. Der ständige psychische Stress führt unweigerlich zu Konzentrationsmangel. Und schon sind wir Gefangene in der Stressspirale, die nur eine Richtung kennt - nämlich nach unten ...



PRAXIS BRÜCKE
IHR KARRIERE PARTNER

Stress findet vor allem in unseren Köpfen statt. Damit ist unser „Lymbisches System“, das Angstzentrum im Gehirn in ständiger Alarmbereitschaft. Dadurch nimmt die Leistung massiv ab und Gedanken des Versagens verstärken sich. Wir ziehen uns von sozialen Kontakten zurück und werden allgemein gereizter.

Resilienz besteht aus verschiedenen Ebenen:

Wenn man die Resilienz per se als Wort aufgreift, poppen direkt viele Begriffe dazu auf: (Innere) Konflikte erkennen und anerkennen, meinen Umgang mit schwierigen Situationen, Sachliches und Persönliches trennen, konstruktive vs. destruktive Denkmuster, ruhig bleiben wenn's drauf ankommt, Verantwortung übernehmen, eine gute Beziehung zu sich selbst entwickeln, Antreiber und Verhinderer kennen, meine Life-Balance... und noch vieles mehr.

Raus aus der Stressspirale

Um aus diesem Teufelskreis auszubrechen gibt es nur eine Antwort, „Verhaltensänderung“. Dies ist einfacher gesagt als getan. Wenn man nur noch im Hamsterrad seine Kilometer abspult und am Feierabend so erschöpft ist, dass man nur noch ausspannen will, ist das für eine gesündere Zukunft eben auch nicht vorteilhaft.

Die Gedanken sind frei

Wir haben jederzeit die Wahl ob wir „mental“ der Krise trotzen oder uns dieser hingeben wollen. Entscheiden Sie selbst: Bei welcher Person fühlen Sie sich besser aufgehoben? Bei der Person die pauschal sagt „Die Rezession ist da und wir müssen jetzt halt den Gürtel enger schnallen“ oder bei der Person die sagt „Ja, wir stecken in einer Rezession, dies ermöglicht uns jetzt aber, dass wir unsere Mitarbeiter und Kunden informieren und mit Ihnen gegebenenfalls Entwicklungsgespräche führen“? Die Frage lautet immer – was machen wir aus den Informationen, die uns täglich förmlich überfluten.

Henry Ford prägte dazu einen Satz, der alles über mentale Stärke beschreibt: „Ob Du denkst Du kannst es – oder Du kannst es nicht, Du wirst auf jeden Fall recht behalten“.

Veränderungsarbeit hat immer einen Kreislauf

1. Man muss zuerst erkennen, dass etwas schief läuft. Auf Aussagen aus dem Umfeld achten.
2. Dann wird reflektiert. Gewisse Themen mit Freunden besprechen. Das alleine bringt schon Entspannung.
3. Man sollte sich ein Modell des veränderten Verhaltens in der Zukunft entwerfen (Spaziergänge, Sport, Kurse zur allgemeinen Entspannung, Zeit zum Lesen etc.).
4. Jetzt ist es an der Zeit, das Modell im Alltag auszuprobieren. Nehmen Sie Anpassungen vor, bis Sie die gewünschten Resultate erhalten.

Ihre Gesundheit und Ihr Umfeld werden es Ihnen danken!

Ich bin – was ich den ganzen Tag denke

Mit anderen Worten gesprochen heisst dies, unsere Gedanken beeinflussen direkt unser Verhalten. Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie oft wir an einem Tag gedacht oder gesagt haben, „das geht nicht“, „unmöglich“, „... schon wieder ich“ etc. Alles verneinende Gedanken und Worte. Ein durchschnittlicher Schweizer bringt es täglich locker auf 40–120 solche negierende Gedächtnisinhalte oder Worte.

Die Gehirnforschung hat herausgefunden, dass dies direkt und dauerhaft auf unser tägliches Leben Einfluss hat. Am Einfachsten lässt es sich mit dem Satz „Ich bin – was ich den gesamten Tag denke“ zusammenfassen. Falls das oben gesagte Anklang findet, sollte man weiterlesen.

Mentale Veränderungsarbeit und Umkehrung

Eine gute Methode um negierende Gedanken oder Worte in neutrale oder positive zu verändern, ist die Umkehrung. Hier ein Vorschlag zur praktischen Umsetzung:

1. Man muss zuerst erkennen, dass etwas schief läuft. Auf Aussagen aus dem Umfeld achten. Wie viele Male denke ich am Tag. „Es geht nicht, das fällt mir schwer, etc.“ Machen Sie z.B. eine Strichliste. Wenn Sie diese Liste 3 Tage bewusst geführt haben, wollen Sie automatisch etwas daran ändern.
2. Nehmen Sie sich aus den verneinenden Sätzen einen heraus und beginnen Sie mit der Umkehrung. Z.B. „Das fällt mir schwer“ in „Ich probiere es und vertraue darauf dass es immer besser gelingt“.
3. Sagen Sie diesen Satz regelmässig für sich auf, bis er sich etabliert hat. Danach kann der nächste Satz folgen.

Das ist ein guter Anfang ...

Nach einiger Zeit werden Sie feststellen, dass das Glas wieder häufiger halbvoll ist – als halb leer.

Und vergessen Sie nicht; Ihre Gedanken und Worte steuern direkt Ihre Handlungen und Gewohnheiten. Probieren Sie es aus. Mit ein wenig Übung gelingt es täglich besser.

Ihr
Hanspeter Fausch



In unserem Workshop – in Kooperation mit dem wbz Lenzburg

Resilienz und Umgang mit Veränderungen am Arbeitsplatz – 28.10.2022

gehen Sie auf die Suche nach Ihren Ressourcen, um in herausfordernden oder schwierigen Situationen souveräner zu handeln und belastende Situationen künftig besser zu meistern.

Ziele:

- Sie erkennen, was Ihnen Stärke verleiht
- Sie lernen negativen Erfahrungen Sinn zu geben und sie dadurch positiv umzudenken
- Sie erkennen, wie Sie auch unter grossem Druck eine gesunde Distanz halten
- Sie begegnen Herausforderungen mit Mut, Disziplin und Glauben an die Wirksamkeit

Inhalte:

- Geistige Stabilität entwickeln und Herausforderungen als Lerngeschenke und Wachstumschancen nutzen
- Fähigkeiten, die uns krisenfest machen
- Emotionale Distanz; Wie man Abstand gewinnt und nach Tiefschlägen zurück ins Gleichgewicht findet
- Sich im Spannungsbogen von Erfolg und Scheitern zuversichtlich weiterentwickeln
- Mut zur Entscheidung und Vertrauen, den Herausforderungen gewachsen zu sein und sinnvoll zu handeln

Für weitere Informationen oder direkt zur Anmeldung klicken Sie [hier](#).