

stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:
Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide
und Thusis

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:
stellen.suedostschweiz.ch

Gesundheit ist auch Chefsache

Nur gesunde Mitarbeitende halten Tempo und Veränderungen stand. Früher geschah Stressabbau oft durch Sport. Heute ist die Stärkung der individuellen Belastbarkeit ein komplexes Thema, das in jedem Unternehmen Chefsache sein muss.

Von Katrin Juntke*



Auch Unternehmen sollten ein Interesse an leistungsfähigen und leistungsfreudigen Mitarbeitenden haben.

Bild Archiv Keystone

Die Entwicklung moderner Technologien mit immer schneller werdenden Kommunikationsmitteln stellt die Arbeitswelt vor neue Herausforderungen: Das Produktivitätsvolumen muss trotz abnehmender Mitarbeiterzahlen gehalten oder gar gesteigert werden. Damit steigt die Stressbelastung der Mitarbeitenden. Eine 2003 vom Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) publizierte Studie schätzte die jährlichen Stresskosten an schweizerischen Arbeitsplätzen auf mindestens vier Milliarden Franken. Das erfordert Ver-

änderungen in der Unternehmenskultur. Die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Mitarbeitenden sollten ein wichtiges, unternehmerisches Ziel sein, das letztlich den wirtschaftlichen Erfolg sichert.

Einen Ausgleich finden

Durch die ständige Erreichbarkeit steigt die Gefahr, dass sich die Mitarbeitenden zu wenig von der Arbeit abgrenzen und ihre Gesundheit gefährden. Gesponsertes Training im Fitnesscenter, Angebote für Betriebs-

sport oder die Salatbar im Personalrestaurant reichen noch nicht aus, um das individuelle Gesundheitsverhalten zu verbessern. Führungskräfte sollten die Gesundheit ebenfalls zum Thema in Mitarbeitergesprächen machen und den Mitarbeitenden zeigen, wie sie in Arbeitsalltag und Freizeit aktiv einen Ausgleich finden können. Ein Ausgleich kann zum Beispiel mit Einzelcoaching, mit Atemtherapie mit Shiat-su, mit Yoga oder mit sportlichen Aktivitäten aller Art gestaltet werden.

Führungskräfte in der Pflicht

Wenn Massnahmen zur Gesundheitsförderung greifen sollen, müssen die Führungskräfte in die Pflicht genommen werden. Sie sind einerseits mitverantwortlich für die Gestaltung von Arbeitsbedingungen und haben so massgeblichen Einfluss auf die Zufriedenheit, Motivation und damit die Gesundheit von Mitarbeitenden. Als Gesundheitsmanager sind sie andererseits auch Vorbilder, die folgende Punkte beachten:

* Katrin Juntke ist Systemische Organisationsentwicklerin. Sie begleitet und coacht Organisationen bei Veränderungsprozessen sowie Mitarbeitende und Führungskräfte. Weitere Infos: www.katrinjuntke.ch, kjuntke@katrinjuntke.ch

5-Punkte-Programm:

- **Beteiligung:** Menschen sind leistungsfähiger und leistungsfreudiger, wenn sie in die Entscheidungsprozesse miteinbezogen werden, die Auswirkungen auf sie haben.
- **Information:** Menschen sind leistungsfähiger und leistungsfreudiger, wenn sie sich der Bedeutung ihrer Arbeit bewusst sind und ihre Kompetenzen und Verantwortungen kennen.
- **Anerkennung:** Menschen sind leistungsfähiger und leistungsfreudiger, wenn sie ein konstruktives Feedback und Wertschätzung für ihre Leistungen bekommen.
- **Führungsstil:** Menschen sind leistungsfähiger und leistungsfreudiger, wenn sie entsprechend ihren Fähigkeiten und ihrer Bereitschaft geführt werden.
- **Umgebung:** Menschen sind leistungsfähiger und bleiben gesünder, wenn ihre Umgebung die Möglichkeit dazu bietet.