

## „Verkaufen Sie Ihr Können, nicht Ihre Seele“

Datum: 24.04.2014 11:29

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Andrä Coaching

Dies rät Coach Kirsten Susanne Andrä anlässlich des Welttages für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz am 28.4.14.

Arbeitgeber und Arbeitnehmer profitieren gleichermaßen von gesundheitsfördernden Arbeitsbedingungen. Darin sind sich Studien so unterschiedlicher Auftraggeber wie Gewerkschaften, Krankenkassen oder Bundesministerium für Arbeit und Soziales sowie Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin einig. Auch die wichtigsten Krankmacher am Arbeitsplatz sind schnell identifiziert: Geringer Handlungsspielraum, mangelnde fachliche Anerkennung und persönliche Wertschätzung, ständiger Zeitdruck, häufige Unterbrechungen, dauernde Erreichbarkeit, auch im Urlaub oder am Wochenende, große Arbeitsplatzunsicherheit, mangelnde Unterstützung sowie langandauernde Monotonie führen die Negativliste an. So klagen Arbeitnehmer, die ständig erreichbar sein müssen, beispielsweise überdurchschnittlich häufig über Schlafstörungen, körperliche Beschwerden wie Tinnitus, Magen- oder Rückenschmerzen. Die Ergebnisse des DAK-Gesundheitsreports 2013 lassen ausserdem die Schlussfolgerung zu, dass eine hohe Erreichbarkeit einhergeht mit einem erhöhten Risiko für psychische Erkrankungen. Demnach leiden beispielweise ca. 25 Prozent der in hohem Maße Erreichbaren an einer Depression.

Diese Krankheitsquote zeigt nach Meinung von Stressmanagement-Coach Kirsten Susanne Andrä klar: „Weniger ist oft mehr.“ Sie ergänzt: „Wer seine Arbeit liebt und lange leistungsfähig bleiben möchte, tut gut daran, sich rechtzeitig Zeitinseln zu schaffen, in denen er oder sie nicht erreichbar ist. Regelmäßig ohne Handy im Wald, am Tisch mit der Familie, in Zweisamkeit oder beim Sport mit Freunden aufzutanken, ist kein Luxus, sondern ein Zeichen von Verantwortungsgefühl.“

Wie Firmen und Institutionen dieses Verantwortungsgefühl ihrer MitarbeiterInnen fördern können, zeigt beispielsweise die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“. Ein gutes Beispiel sind auch die in vielen Betrieben bereits fest verankerten „bewegten Pausen“. Da Führungskräfte Vorbilder sind, an deren Verhalten sich die MitarbeiterInnen einer Abteilung – bewusst oder unbewusst – orientieren, ist der Krankenstand eines Unternehmens nicht zuletzt abhängig davon, wie verantwortungsbewusst Vorgesetzte mit ihrer eigenen Gesundheit umgehen. Hat der Chef „kein Zuhause“ oder schleppt sich die Chefin krank zur Arbeit, treibt das die Leistung des Teams nicht etwa nach oben, sondern eher im Gegenteil. Ein Führungskräftecoaching, am besten eingebettet in ein gemeinsam erarbeitetes Gesundheits-Leitbild, ist daher eine sinnvolle Maßnahme für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz. „Damit Sie auch als Unternehmen Ihre Produkte oder Dienstleistungen verkaufen – und nicht Ihre Seele“ resümiert Kirsten Susanne Andrä.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kirsten Susanne Andrä  
Plittersdorfer Str. 25  
53173 Bonn

Tel.: 0228 / 90 28 92 5

E-Mail:

[www.andrae-coaching.de](http://www.andrae-coaching.de)

[www.stress-loesen.de](http://www.stress-loesen.de)

Andrä Coaching berät und begleitet Firmen und Einzelpersonen in Fragen der Arbeits- und Lebensbalance, des Stressmanagements, der Gesundheitsprophylaxe, der Führungskultur und des werteorientierten Veränderungsmanagements.52