

# CORPORATE HEALTH – MIT SICH UND DER WELT IN FRIEDEN SEIN

JOHANNES PFAFFENHUEMER

Mediation als Basis für eine psychosoziale Gesundheitsentwicklung in Berufs- und Privatleben



Lichtmeister / Shutterstock.com

## **Mobbing, Stress, Burnout – macht uns die Arbeit wirklich krank?**

Die WHO erklärt Mobbing, Stress und Burnout zur gefährlichsten Bedrohung der Gesundheit im 21. Jahrhundert.

Seit 1997 sind laut WHO die Krankenzustände durch psychische Erkrankungen um 70 Prozent gestiegen. Viele ArbeitnehmerInnen klagen über Konflikte, die das Arbeitsleben vergiften, die Freude am Job vermiesen, jede Motivation töten und bis ins Privatleben hineinwirken. Unbewältigte Konflikte machen im Extremfall krank.

In Österreich gehen jede dritte Frau und jeder fünfte Mann wegen psychischer Erkrankung frühzeitig in Pension. Durchschnittlich 37 Arbeitstage pro Jahr fallen Betroffene wegen seelischer Erkrankungen aus.

Mittlerweile schlagen PsychologInnen, ArbeitnehmerInnen- und ArbeitgeberInnenorganisationen gleichermaßen Alarm. Laut Österreichischem Bundesverband für Psychotherapie mussten 44,5 Prozent aller im Jahr 2012 in Österreich für arbeitsunfähig erklärten Angestellten aus psychischen Gründen aus dem Erwerbsleben ausscheiden.

In vier von zehn Büros wird laut IMAS-Studie zur Arbeitsmotivation der ÖsterreicherInnen gemobbt und 1,5 Millionen ÖsterreicherInnen sind burnoutgefährdet.

Psychische Erkrankungen kosten die österreichische Volkswirtschaft jährlich in etwa sieben Milliarden Euro. In Deutschland hat jede/r fünfte ArbeitnehmerIn innerlich gekündigt, zwei Drittel machen Dienst nach Vorschrift und nur 15 Prozent sind wirklich hoch motiviert, berichtet der AOK-Fehlzeitenreport 2011.

## Erfolgreiche Kommunikation mit sich selbst und anderen

### MEHR LEBENSQUALITÄT

Privat und beruflich vital, erfolgreich und mit entsprechender Lebensqualität glücklich zu sein, ist eine große Herausforderung. Erfolgreiche Menschen können ihre inneren Sehnsüchte leben und erreichen das, was sie sich von Herzen wünschen. Sie haben meist neben den fachlichen Voraussetzungen visionäre und doch sehr klare Ziele und sind gestärkt von einer guten inneren Einstellung. Sie verfügen in der Regel über eine hohe soziale Kompetenz mit viel Interesse an Menschen und haben Freude daran, sich und ihren Körper gesund und vital zu erhalten. Gleichwertiges Miteinander bedeutet für sie auch begleiten und unterstützen. Geben und Nehmen sind in Balance. Die Basis für erfolgreiche Kommunikation ist ein guter innerer Zustand, Interesse zeigen und würdigen zu können.

### BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

Die beste Medizin gegen Mobbing, Stress und Burnout, das hat die Studie „Burnout Gefährdung in Großbetrieben & die Rolle von Führung und Schicht“ vom Fonds Gesundes Österreich aus dem Jahre 2012 ergeben, ist „Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)“. BGF ist eine Unternehmensstrategie, die darauf abzielt, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotentiale zu stärken und das Wohlbefinden in Berufs- und Privatleben zu erhöhen. Wesentliche Themenschwerpunkte sind:

- › Psychosoziale Gesundheitsentwicklung: Eigen-, Team- und Führungsverantwortung
- › Information und Aufklärung: Analyse der Unternehmenskultur, Audit Familie und Beruf
- › Sensibilisierung und Qualifizierung der Führungskräfte
- › Rollen- und Aufgabenklarheit herstellen: lebendige integrierte Managementsysteme

- › MitarbeiterInnengespräche regelmäßig führen
- › Arbeits- und Arbeitszeitgestaltung, Auszeit oder Berufspause
- › Qualifizierung, Weiterbildung der gesamten Belegschaft
- › Arbeitspsychologische Beratung, Mediation, Mentoring
- › Ernährung, Entspannung, Bewegung
- › Hilfe zur Selbsthilfe
- › Kultur des respektvollen Umgangs etablieren
- › CSR – Corporate Social Responsibility: globale Verantwortung wahrnehmen

### MIT RESPEKT UND TOLERANZ KONFLIKTE LÖSEN ...

Professioneller Umgang mit Konflikten ist die Basis für menschliche Beziehung und Corporate Health.

Jeder Mensch kennt in sich entgegengesetzte innere Dialoge, die manchmal gegensätzliche Handlungsimpulse aussenden, etwa: „Immer wenn ich gemütlich beim Lesen meiner Fachartikel bin, denke ich mir, ich sollte mich sportlich in der frischen Luft bewegen, und etwas für meine Gesundheit tun – immer wenn ich sportlich unterwegs bin, denke ich an meine liegen gebliebene Arbeit.“ Manchmal kann das so weit gehen, dass eine Person nahezu handlungsunfähig wird (Ambivalenzkonflikt).

Liegen zwei innere Persönlichkeitsanteile miteinander in Konflikt und treten diese beiden Teile gleichzeitig auf, dann stören diese sich gegenseitig. Durch Verhandlung und Finden eines gemeinsamen Zieles wird eine Kooperation zwischen beiden Persönlichkeitsmerkmalen hergestellt. So wird mehr Kongruenz hinsichtlich der Verhaltensweise der Person möglich.

### CORPORATE HEALTH: NACHHALTIGER NUTZEN EINER PRÄVENTIVEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Unternehmen stehen heute vor sehr großen Herausforderungen, um die Wettbewerbsfähigkeit für morgen zu sichern.

Mit der modernen Unternehmensstrategie einer präventiven „Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)“ gelingt es, die körperliche, seelische, soziale und geistige Leistungsfähigkeit und somit das Wohlbefinden der Beschäftigten langfristig zu erhalten und laufend zu verbessern. Nur wer sich an seinem Arbeitsplatz wohlfühlt, kommt gern und arbeitet begeistert mit. So leistet jeder einzelne einen entscheidenden Beitrag zur Produktivität in seinem Betrieb.

### Win-win-Situation für Unternehmen, MitarbeiterInnen und Gesellschaft:

- › Ausgeglichene MitarbeiterInnen sind mit sich und der Welt zufrieden
- › Höhere Arbeitszufriedenheit führt zu mehr Produktivität und Qualität
- › Achtsamkeit mit sich und anderen sichert langfristig die Arbeitsfähigkeit
- › Kommunikation und Betriebsklima verbessern sich
- › Gesundheitliche Beschwerden reduzieren sich
- › Krankenstände und Fluktuation sinken
- › Imageplus für Unternehmen, Management und EigentümerInnen
- › Reduktion der Ausfallkosten durch weniger Krankenstandstage
- › Umschichtung der sozialen Aufwendungen



### AUTORENINFO

**Dr. Johannes Pfaffenhuemer**  
Unternehmer, Management Trainer

T: +43 664 4449 337

office@pfaffenhuemer.at