

Wie kann ich Stress am Arbeitsplatz besser bewältigen?

Jeder Mensch hat vitale Grundbedürfnisse. Wenn diese nicht erfüllt werden, kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen, insbesondere psychosomatischen Krankheitskomplexen. Jeder Mensch braucht lebenswichtig Liebe, Zuwendung, Anerkennung. Dies ist so wichtig wie Essen, Trinken, Schlafen, Sex.

Da die wirtschaftliche Existenz vom Arbeitsplatz abhängig macht und in der heutigen Zeit Arbeitsplätze hart umkämpft sind, ist ein Arbeitsplatzverlust für die Masse der Arbeitnehmer mit erheblichen Risiken verbunden. Hinzu kommt der ständig steigende Arbeitsdruck, da die Unternehmen regelmäßig auf Gewinnmaximierung ausgelegt sind und jedes Jahr neue Höchstleistungen im Rahmen von oft nicht erreichbaren Zielvorgaben abverlangt werden, steigt auch der innere Druck bei vielen Arbeitnehmern dramatisch an.

Der Druck wird von oben nach unten systematisch weitergegeben. Der Faktor Mensch und die Anerkennung der Leistung kommen vielfach zu kurz. Stattdessen wird der Druck durch permanente Überwachung und Kritik erhöht. Trotz vieler Hochglanzprospekte, die als Führungsfibeln verteilt werden, gibt es vielfach nur einen einzigen Führungsgrundsatz, der gelebt wird: Der Ober sticht den Unter.

Dies ist ein Klima, in dem Burnout, Tinnitus, Herz-Kreislaufattacken, Depressionen etc. Hochkonjunktur haben.

Aber wo ist der Ausweg? Was soll man tun, weil man ja vom Arbeitsplatz abhängig ist? Die Antwort muss jeder für sich selber treffen. Jammern und still leiden, sind der falsche Weg.

Es gibt kein Patentrezept, aber derjenige, der den Arbeitsplatz von Anfang an nicht als sein Zuhause bis zur Pension betrachtet, wer seinen Marktwert dadurch steigert, indem er sich dem Druck nicht beugt, sondern in seine Ausbildung und Fortbildung ggf. selbst investiert und nicht wartet, ob der Arbeitgeber ihm ein Seminar bezahlt, der macht sich im Ergebnis, wenn auch mit Kraftanstrengung unabhängiger und damit freier für neue Perspektiven. An der Leistungsgesellschaft wird der Einzelne nichts ändern, aber jeder kann für seine Gesundheit, seine Lebensqualität etwas tun, nämlich sich von Anfang an und permanent versuchen, sich selbst zu verwirklichen und hierfür vielleicht auch unbequemere Wege einschlagen. Wer seinen Beruf danach wählt, was gerade in der Nähe ist und nicht danach, was man wirklich will, wird mit einem eigentlich ungeliebten Beruf erheblich mehr Probleme haben, weil ihm hierfür die richtige Begabung fehlt. Wichtig und für die längerfristige Gesunderhaltung ist nicht nur die Menge der Arbeit, sondern gerade der persönliche Umgang mit seinen eigenen Fähigkeiten. Ein Marathonläufer hält 40 KM Laufstrecke durch, ein Kugelstoßer eher nicht. Umgekehrt wird der Marathonläufer nicht die Gewichte heben wie ein Kugelstoßer. Bei Sport und Musik erkennt man sofort, ob und wie jemand begabt ist. Das, was man bei Sport und Musik, weil es eben signifikant ist, akzeptiert, sollte man konsequent in seinem eigenen Leben umsetzen. Selbständige ergreifen öfter Tätigkeiten, die ihnen liegen, weil sie nur so auf dem Markt bestehen können. Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz durch psychosozialen Stress lassen sich reduzieren, wenn das Stellenprofil möglichst mit dem eigenen Leistungsspektrum korrespondiert.

Entsprechendes gilt für Menschenführung. Es gibt Menschen, denen fehlt das erforderliche Talent, Menschen zu führen, egal welche Kurse sie besuchen. Wer kein Talent zum Klavierspielen hat, dem bringen auch 1000 Klavierstunden nichts, es wird immer nur Geklimpere bleiben. Wer seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, sollte trotz aller Schwierigkeiten nach Wegen suchen, seine

eigentlichen Talente beruflich einzusetzen. Denn wer sich auf einem Gebiet bewegt, das ihm liegt, das beherrscht er leichter und gerät weniger in Stress und erzielt so mehr Lebensqualität.

Wer sich unsicher ist, ob er den richtigen Beruf gewählt hat oder welchen Weg er einschlagen soll, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Wichtig ist es, trotz Belastung Freiräume gestalten mit Familie, Partner/in, Freunden, Hobbys pflegen.

Frei nach dem Song von Frank Sinatra „I do it my way“ sollte jeder daran arbeiten seinen Weg zu gehen. Wer selbst seinen Weg geht, lebt unabhängiger und freier und ist deshalb weniger anfällig für psychosozialen Stress am Arbeitsplatz. Jeder hat zumindest die Chance über sein Leben und das, was er damit anfangen will, nachzudenken. Diejenigen, die es tun und umsetzen, haben oft einen harten Weg vor sich, aber dieser steinige Weg ist oft zufriedenstellender und hat mehr Lebensqualität als sich der Frustration zu ergeben und aus Angst vor Veränderungen oder Bequemlichkeit oder sonstigen Gründen und Auswegen still zu leiden und dadurch krank und kränker zu werden.

Dieser Beitrag stellt keine Rechtsberatung im Einzelfalle dar, sondern lediglich eine allgemeine, unverbindliche Information, für die keine Haftung übernommen wird und die keine anwaltliche Beratung im Einzelfall ersetzt.