



Job-Rotation oder Treue?

Care-Chefin Ulrike Schelander wechselte häufig den Job – andere bleiben ein Leben lang treu 16

SN Brussels Airlines

BRÜSSEL ab 79€

flySN.at

Beruf & Karriere

SAMSTAG, 22. OKTOBER 2005 - SEITE 15

PSYCHOLOGIE I Gesunde Mitarbeiter stärken den Betrieb – so beugen Unternehmen richtig vor

Psychischer Stress kostet der Wirtschaft Milliarden

Die unsichere Lage am Arbeitsmarkt setzt Mitarbeiter immer stärker unter Druck – die Fälle von Mobbing und Burn-out nehmen zu. Für Firmen, die nicht vorsorgen, wird das teuer.

Nie Zeit zu haben, flexibel und ständig erreichbar zu sein – also unter Stress zu stehen – gehört in unserer Arbeitswelt beinahe schon zum guten Ton. Allerdings gilt das nur solange, bis Konzentration und Leistung abfallen, körperliche Probleme und Depressionen auftreten. „Und es trifft oft die besonders Engagierten, die sich mit ihrer Arbeit so identifizieren, dass sie das Ausbrennen zu spät bemerken“, sagt Christoph Kabas, Präsident des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen (BÖP). „Eine Auszeit täte ihnen gut, aber 60 Prozent der Österreicher haben Angst, ihren Job zu verlieren“, so Kabas.

Die finanziellen Folgen dieser Entwicklung tragen Unternehmen und Staat. Laut EU-Kommission fallen auf Grund psychischer Belastungen jährlich 20 Milliarden € gesundheitsbezogene Kosten an. 46 Prozent aller Krankenstandstage in Österreich sind auf psychische Beschwerden zurückzuführen.

Dienstleistung belastet

Zwei Drittel der Österreicher arbeiten im Dienstleistungssektor, wo psychische Schwerstarbeit geleistet wird. Hier nimmt die Überbelastung kontinuierlich zu. „Der



Psychologe **Christoph Kabas**: „Stress trifft oft die besonders Engagierten“

direkte Kontakt mit Menschen fordert emotionale Höchstleistungen. Arbeitnehmer müssen sich immer individueller und intensiver auf ihre Kunden einstellen“, sagt die Arbeitspsychologin Sabine Maunz. Intern stelle die Motivation der Mitarbeiter eine zusätzliche Herausforderung

dar. Psychische Probleme am Arbeitsplatz sind noch immer ein Tabu. Erst in Akutsituationen, etwa bei Arbeitsunfällen oder Suizidversuchen, wird Hilfe geholt. „Dabei wäre ein frühes Eingreifen wichtig, um klinische Symptome, die einer langfristigen Behandlung bedürfen, zu vermeiden“,

sagt Christa Kolodej, Psychologin und Supervisorin. Die Folgekosten für den Arbeitgeber werden so gemindert. „Ein gemobbter Mitarbeiter kann einem Unternehmen im Jahr zwischen 17.500 und 50.000 € kosten“, so Kolodej. Arbeitspsychologen und Gesundheitsorganisationen

PRAXIS-TIPPS

Arbeitspsychologen helfen Mitarbeitern bzw. Unternehmen. Unter anderem gibt es Kommunikations-Coaching für Führungskräfte.

Beratung und Infos erhält man etwa bei der Helpline des Berufsverbands Österr. PsychologInnen (Telefon 01/407 91 92) bzw. bei der Organisation „Work & People“ (Zentrum für Konflikt- und Mobbingberatung; Telefon: 0676 74 94 194, jeweils Do 17-10 Uhr)
Internet: www.boep.or.at
www.psychnet.at

bieten Führungskräften einschlägige Kommunikationscoachings an, die zunehmend Zuspruch finden. „Es hat sich bei vielen Firmen auch empfohlen, für die psychische und gesundheitliche Beratung einen externen Anbieter heranzuziehen. Mitarbeiter haben oft weniger Hemmungen, Hilfe ausserhalb des Betriebs wahrzunehmen“, so Kabas.

Soziale Kompetenz

Österreichs Unternehmen zeichnen sich laut BÖP insgesamt aber durch ein hohes Mass an sozialer Verantwortung für ihre Mitarbeiter aus. Kabas: „Das fördert ein positives Klima am Arbeitsplatz. Daran sollte man EU-weit weiterarbeiten.“ Fühlen sich Mitarbeiter wohl, so sind sie innovativer und leistungsfähiger. Auf diese Weise könnte auch das Abwandern von Spitzenkräften verhindert werden, sagt Kabas.

KARIN MOSER
k.moser@wirtschaftsblatt.at

KOMMENTAR

Früh übt sich...



ROBERT PRAZAK
r.prazak@wirtschaftsblatt.at

Sechs Uhr aufstehen, rasch frühstücken, waschen, ab an den „Arbeitsplatz“. Bis Mittag konzentriertes Arbeiten, nur von kurzen Pausen unterbrochen. Mittags rasch einen kleinen Imbiss hinunterschlingen. Dringende Aufgaben erledigen, schnell und doch gewissenhaft. Danach ins Auto und schnell zum Sprachtraining (interkulturelles Lernen heisst das heute). Anschliessend schnell weiter zum nächsten

„Seminar“, diesmal was mit Musik. Danach zurückhaken und alles für den morgigen Arbeitstag vorbereiten: Unterlagen her-

richten, Projekte analysieren, von den „Vorgesetzten“ nochmal alles checken lassen. Ausziehen und zum abendlichen Körpertraining – das muss so sein. Danach noch geschwind etwas zum Abendessen hinunterschlingen, duschen und sofort ins Bett. Keine Zeit zum Spielen oder für Freundschaften – schliesslich soll ja etwas aus einem werden. Ein typischer Manager-Tag? Keineswegs. So sieht der Alltag vieler Schulkinder aus. Und mit 30 müssen sie dann ein Seminar für „Stressmanagement“ besuchen...

...wer ein gestresster Manager werden will

PSYCHOLOGIE II

Stress-Abbau in Firmen

Nicht nur Mitarbeiter selbst sollten sich gegen Stress wappnen – auch die Unternehmen können vorbeugen, damit ihre Mitarbeiter nicht wegen psychischer Probleme kapitulieren. Dazu gibt es eine Reihe von Möglichkeiten:

- Demokratischer Führungsstil und eine offene Konflikt- und Kommunikationskultur sind wichtig. Dazu gehören zum Beispiel regelmässige Treffen, bei denen nicht über Zahlen und Erfolgsquoten, sondern über Persönliches geredet wird.
- Arbeitsgruppentreffen, bei denen jeder Probleme frei ansprechen soll und darf.
- Regelmässige Mitarbeiter-

gespräche führen. Dabei offensichtliche Probleme ansprechen und Unterstützung anbieten bzw. gemeinsam Lösungen suchen.

- Darauf achten, dass die Mitarbeiter langfristig weder über- noch unterfordert werden. Auch Unterforderung kann zu Stress und vor allem zu Mobbingattacken führen.
- Zuständigkeiten und Arbeitsaufgaben klar regeln und transparent machen.
- Kommunikationstrainings für Führungskräfte und Personalverantwortliche.
- Externe Coaches und Trainer helfen, die Arbeitsbedingungen im Betrieb auf gesundheitliche Aspekte

und Verbesserung des Arbeitsprozesses hin zu prüfen.

- Ansprechpartner oder Beratungsstellen für gesundheitliche oder betriebliche Probleme etablieren – intern oder extern. (moka)

SUBWAY
Stark expandierende Restaurantkette sucht
Franchisepartner
- professionelle Betreuung
- moderate Investitionskosten
franchise@subway.at
www.subway.at

EXECUTIVE MBA (EMBA)

NR. 1*

FAZ Hochschulranking 2005:

- Partneruniversität:** University of Minnesota, USA (Abschlüsse beider Universitäten)
- Schwerpunkte:** General Management, Change Management, Globalisation
- Akkreditierung:** AACSB und FIBAA
- Fieldstudies:** USA und wahlweise CEE oder China
- Zielgruppe:** Führungskräfte mit mindestens 5 Jahren Berufserfahrung
- Dauer:** 14 Monate, berufsbegleitend – nur 39 Tage „off the job“
- Sprache:** Englisch

Detailinformationen und Bewerbungsunterlagen:
Mag. Claudia Höller
+43 (1) 313 36 4327
claudia.hoeller@wu-wien.ac.at
www.executiveacademy.at



know how to succeed

* In Bezug auf Absolvent/Innenzufriedenheit unter den berufsbegleitenden MBAs im deutschsprachigen Raum.