



Karriere

Leistung und Work Life Balance: Hölle Arbeit, Paradies Pension?

In einer Gesellschaft, die auf Leistung und eine erfolgreiche Karriere ausgerichtet ist, ist allein die Situation keine Arbeit zu haben mit großem Stress verbunden. Arbeit ist damit eine wichtige Voraussetzung für das seelische Wohlbefinden. Im Zeichen dieser kontroversen Diskussion stand der Bildungsbrunch von die Berater am 12. Juni, an der mehr als 200 Personalverantwortliche und Bildungsinteressierte teilgenommen haben.

Du schaffst was du willst und denkst

Nach dem Eröffnungsstatement von Mag. Konrad Fankhauser (HRM und stv. Geschäftsführer die Berater) zeigte Wolfgang Fasching (ExtremradSPORTler und Mentalcoach), dass Work Life Balance und mentale Stärke bedeuten, sein Leben selbst und gesund zu gestalten. Eine große Rolle spielen dabei Selbstverantwortung und unsere Gedanken. Pro Tag laufen ca. 60.000 Gedanken durch unseren Kopf, zahlenmäßig überwiegen die negativen über die positiven Gedanken: „Je positiver die Qualität unserer Gedanken, desto höher die Qualität unseres Lebens“, so Fasching.

Was Unternehmenskultur leisten kann

Bei der Podiumsdiskussion „Work Life Balance und trotzdem erfolgreich?“ betont Dr. Ursula Vogler, Leitung Human Resources bei KPMG Alpen-Treuhand AG: „Jedes Unternehmen ist immer nur so gut wie die Qualität der Führungskräfte.“ Um gesund Leistung zu bringen braucht es eine Unternehmenskultur, die Vorbildwirkung hat. Eine offene und vertrauensvolle Unternehmenskultur ent-

Im Rahmen der Initiative „Tag der Weiterbildung“ fand ein hochkarätig besetzter Bildungsbrunch von die Berater® statt.

steht aber nicht über Nacht. Doch wenn Führungskräfte Vorbildwirkung und Freude an ihrer Tätigkeit haben, dann werden diese Werte auch an die Mitarbeiter weitergegeben. Ziel einer erfolgreichen Führungskraft ist es, dass Mitarbeiter auch in Krisenzeiten an sie oder die HR-Abteilung herantreten und hier Unterstützung suchen und finden. Work Life Balance heißt nicht, Privates und Berufliches zu trennen, denn nur zusammen ergibt es ein Ganzes, das eine Balance schaffen kann. Um seine Arbeit qualitativer und gesünder gestalten zu können, braucht es die richtige Tätigkeit sowie das richtige Unternehmen. „Häufig passen auch Beruf und Mensch nicht zusammen. Das zu ändern und Neues auszuprobieren führt nicht nur zu Erfolg und Weiterentwicklung sondern auch zu einer Work Life Balance“, sagt Mag.(FH) Evelyn Kalcher, Geschäftsführung Bechermedien – ladiesjobs.at.



Boss oder netter Kollege?
Unser Berufsleben erfordert tagtäglich ein hohes Maß an mentaler Stärke

Foto: Depositphotos

Arbeit macht nicht krank, oder doch?

Arbeit strukturiert den Tag, bietet das Knüpfen von sozialen Kontakten, den Austausch mit Kollegen und bringt Bestätigung und Weiterentwicklung. Doch viele Beschäftigte klagen von belastenden Arbeitsbedingungen wie ständiger Leistungsdruck, Mobbing, die Angst den Job zu verlieren, andauernde Überlastung oder Unterforderung sowie fehlender Wertschätzung. All diese Faktoren können dazu führen, dass Arbeit zur sprichwörtlichen Hölle wird und krank macht. Dabei ist es weniger die Quantität der Arbeit, die krank macht, sondern vielmehr die Qualität.

Gesundes führen anstelle von Dienst nach Vorschrift

Stress ist etwas individuelles, genauso wie Work Life Balance. „Jeder beurteilt seine Belastung selbst. Gesundes führen heißt deshalb auch, die Mitarbeiter selbst

entscheiden zu lassen und nicht von oben vorzugeben, wie ihre persönliche Work Life Balance aussehen soll und erreicht werden kann. Wir als Unternehmen nehmen hier primär die Rolle des Ermöglichers ein“, so Martin Röhsner, Geschäftsführer von die Berater.

Studie zeigt: Burnout ist Tabuthema

Fast alle Unternehmen bieten spezifische Maßnahmen zu Work Life Balance an, doch nicht alle Angebote werden von Mitarbeitern gleich gut angenommen: Die Studie „Weiterbildung 2013“ von MAKAM Research zeigt: Angebote zur Burnout Prävention werden meist von „wenigen“ oder „keinen“ Mitarbeitern in Anspruch genommen (siehe auch Seite 23). Burnout wird im Privaten und nicht mit Kollegen oder Führungskräften besprochen. Betriebe sind gefordert über die Unternehmenskultur ein Bewusstsein für psychische Krankheiten zu schaffen und Burnout zu enttabuisieren. Weitere Informationen: www.dieberater.com, www.tag-der-weiterbildung.at ■