# DER MENSCH
## UND GESUNDE ARBEITSWELTEN

ZEITSCHRIFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG & PRÄVENTION IM WIRTSCHAFTSRAUM OÖ

Forschung

HUMOR

Gesundheits-
innovation

editorial

# liebe leser*innen

Diese Gesundheitszeitung hat das Anliegen, Menschen im Arbeits-& Leistungsleben mit Gesundheitsimpulsen zu versorgen, denn Gesundheit bedeutet, sich an Gesundheit zu erinnern. Unter dem Druck der Arbeitswelt, der Flut der Aufgaben, Informationen und Verantwortungen neigen wir dazu, uns selbst und unsere Gesundheit zu vergessen. Die Balance zwischen selbstbestimmt und fremdbestimmt geht verloren. Das führt zum Verlust von Lebenssinn, Wertbewusstsein und dem Übergehen von Bedürfnissen.

Es geht jedoch darum, dass Arbeit auch Sinn und Erfüllung bieten kann. „Das WAS (wir tun) gehört der Welt, im WIE (wir tun) bekundet der Mensch sich in seiner Haltung.“ (K.G. Dürckheim) Es geht um die Art und Weise, wie wir mit uns selbst, mit anderen umgehen, wie wir an die Arbeit, an das Leben herangehen.
Es geht um den kleinen gesunden Unterschied.
Es ist unser Anliegen, an das menschliche Maß zu erinnern.

*Mag. Norbert Krennmair*
*Redakteur*
*Wirtschafts-&Arbeitpsychologe*

inhalt


03 Mensch und Raum
Arbeitsplatzcoaching

04 Praxisbericht
Interview mit Mag. Norbert Krennmair

**07 Arbeitsplatz**
**Psychische Belastungen**

11 Humor im Arbeitsalltag
Mensch sein und Gesund sein



Impressum: INaAPP
Institut für angewandte Arbeitspsychologie, Prävention, Psychohygiene und Gesundheitsförderung
in Kooperation mit SIP self instruction publishing

Mag. Norbert Krennmair
Schubertstrasse 9, 4600 Wels
krennmair@change2.at
Tel.: 0699/15552555

Grafische Gestaltung: Claudia T. Forster, Wels




MENSCH UND RAUM – DIE RESSOURCE ARBEITSRAUM OPTIMIEREN //

# ARBEITSPLATZCOACHING UND ARBEITSRAUMANALYSE ALS ARBEITSPSYCHOLOGISCHE VERHÄLTNISPRÄVENTION

Jeder Raum und jedes Gebäude kann hinsichtlich ihrer Nutzungsqualität über begleitete Reflexion und vorhandenem Anwendungswissen aus der Arbeit-&Raumpsychologie optimiert werde, um die Belastungen im Arbeitsleben zu reduzieren.
In einer Arbeitsraumanalyse werden Räume, Raumgruppen und Gebäude auf verschiedene Qualitäten betrachtet und bewertet. Damit erhalten wir eine Beschreibung der Qualitäten (positiv oder negativ), um daraus Optimierungsschritte abzuleiten. Einige konkrete Beispiele:
**• Die Einflussfaktoren sind vielfältig häufig nicht „bewusst“ fassbar, aber als Belastung erlebbar und reichen von Lärm, Blendung, schlechte Ergonomie, sozialer Stress, umständliche Bewegungsabläufe, unklare Verfügungsrechte, ungeeignete Arbeitsmittel bis zur Gestaltung mit Farben und Licht.**

Es gibt zahlreiche Faktoren für Arbeitsraumqualität, die durch eine systematische Analyse zu einem Optimierungskonzept im Sinne der Verhältnisprävention als Optimierung der Feed-back Schleife Mensch und Arbeitsraum führen können. Meist sind es einfache Umgestaltungen, die zu deutlichen Verbesserungen führen. Dieses Konzept kann auch in der Planung von neuen Gebäuden oder beim Umbau angewendet werden.

**Arbeitsraumanalysen oder Arbeitsplatz Coaching werden durchgeführt von:**

**Institut für Wohn- und Architekturpsychologie**
Zweigstelle OÖ
Bmst. Mag Herbert Reichl
Irisweg 3
4901 Ottang/H.
0676/5084287
**www.iwap.at**
**www.planen-und-wohnen.at,**
**www.lebensraeume.planen-und-wohnen.at**

**Mag. Norbert Krennmair**
**Wirtschafts-& Arbeitpsychologe**
Schubertstrasse 9
4600 Wels
0699 1555 2555
www.change2.at
**www.norbert-krennmair.at**


**Diese Zeitung erscheint ab 2016 vier mal jährlich.**
**Das Jahresabo kostet 28 Euro als Druckausgabe incl. Versand und 20 Euro als elektronische Ausgabe.**

**Jeder Abonnent bekommt als Geschenk zusätzlich das Buch ENERGIEVOLL LEBEN-Anleitung zum Glücklichsein im Wert von 14 Euro.**
**Gerne bieten wir die Zeitschrift auch Unternehmen für ihre Mitarbeiter an.**
**Bei Interesse kontaktieren Sie uns unter der Nummer 0699 1555 2555 oder krennmair@change2.at**

**Und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.**
***Die Herausgeber***

**Das Redaktionteam: Mag. Norbert Krennmair, Univ.Prof. Dr. Harald Stummer, Szilard Zimanyi**

**INaAPP-Institut für angewandte Arbeitspsychologie, Prävention, Psychohygiene und Gesundheitsförderung; Schubertstrasse 9, 4600 Wels**

**Stress-Gesundheitfeind No.1**

>>> UNSERE ABO INFORMATION <<<

PRAXISBERICHT //

# VERÄNDERUNGEN BEDEUTEN CHANCEN ABER AUCH ANSPANNUNG

„Man kann die Welt oder sich selbst ändern.
Das Zweite ist schwieriger."
Mark Twain

Arbeitspsychologe Norbert Krennmair bietet Beratungen für aktuelle Probleme an.
Im Interview spricht er über seine bisherigen Erfahrungen rund um die durch die Magistratsreform entstandenen Veränderungen.

**Wie wirken Veränderungen auf Menschen?**
Etwas Neues ist immer eine Chance und ein Risiko. Wir haben die Chance, unser Leben durch das Neue zu bereichern und wir haben das Risiko, enttäuscht zu werden oder zu versagen. Menschen, die Angst vor dem Neuen haben, sehen in dem Neuem keine Chancen, nur Gefahren. Sie haben Angst vor dem Unbekannten, Ungewissen und der Erfahrung, möglicherweise nicht damit umgehen zu können. Angst möchte Sicherheit! Deshalb bleiben sie lieber beim Alten und Bekannten.
Die gute Nachricht ist, Angst ist eine Illusion. Angst entsteht nur im Kopf bzw. im Verstand! Genau genommen durch die Vorstellung von (der unerwünschten) Zukunft, welche nur im eigenen Kopf existiert. Genau da setze ich im Gespräch an. Gemeinsam werden die eigenen Schlüsselstärken herausgearbeitet und für die eigenen Lösungen mobilisiert.

**Wie viele Beratungen haben sie bisher durchgeführt und was sind die größten Problemfelder?**
Bis dato habe ich mit 25 MitarbeiterInnen eine drei bis fünfstündige Kurzberatung durchgeführt und für 60 MitarbeiterInnen einen Anti-Stress-Workshop abgehalten. Drei große Themenbereiche haben sich dabei herauskristallisiert: Eine Gruppe von MitarbeiterInnen kämpft mit der Unsicherheit durch die Veränderungen und dem Gefühl, durch ständig Neues überfordert zu sein. Die Organisation verlangt durch die Magistratsreform mehr, das führt zu verschiedenen Eskalationsstufen.
Bei der zweiten Gruppe geht es um Konflikte mit KollegInnen oder Vorgesetzten. Hier setze ich an der Klärung der Positionen an und mitunter simulieren wir dann ganz praktisch ein Klärungsgespräch. Die dritte Gruppe würde ich als bewusste Menschen beschreiben, die ihre eigenen „Fehler" gut kennen und an der Schwächung dieser Schwächen arbeiten wollen.
Bis dato hat der kleinere Anteil der Beratungen mit der Magistratsreform zu tun – aus Erfahrungen weiß ich, dass die Reaktionen auf so große Umstellungen erst mit etwas Verzögerung erfolgen. Ich rechne im nächsten Jahr daher mit einer Zunahme an Anfragen aus diesem Titel.

**Was ist zum jetzigen Zeitpunkt für KollegInnen machbar?**
Keiner kann die Umstände verändern, sich selbst allerdings schon. Wer sich 20 Minuten pro Tag Zeit für sich selbst nimmt, und das Richtige damit anfängt, führt ein selbstbestimmtes Leben. Die Techniken dafür sind bereits in wenigen Coaching-Sitzung erlernbar.

## EINDRÜCKE AUS DEM ARBEITSPSYCHOLOGISCHEN COACHING: KURZBERATUNG //

*Wie ich das erste Mal gekommen bin, war ich kurz vor dem Zusammenbruch, ohne dass es in meiner Arbeitsumgebung wer gesehen oder ernst genommen hat. Man weiß eh schon, dass es nicht mehr geht, aber man tut nichts. Ich wusste nicht, soll ich weiter machen oder zum BÄD gehen. Die Betriebsärztin hat meinen Zustand sofort ernst genommen und mich zur arbeitspsychologischen Kurzberatung überwiesen. Ich bin mit einem guten Gefühl zur ersten Sitzung gegangen, weil ich da Unterstützung bekomme. Das offene Gespräch in dem ich wirklich Zeit hatte und mich verstanden gefühlt habe und die aufbauenden praktischen Übungen haben mir sehr gut getan. Ich habe auch in den weiteren Sitzungen positive und umsetzbare praktische Anregungen für meinen Umgang mit beruflichen und privaten Themen bekommen und bin aus jeder Sitzung erleichtert und gestärkt weggegangen, was auch in meiner Abteilung bemerkt wurde. Ich bin froh und dankbar, dass mein Arbeitgeber mir diese Möglichkeit zur Beratung zur Verfügung stellt.*
*C.B.*

## Gesundheit in Zahlen es zahlt sich aus ...

### ATMEN

20.000-24.000 Atemzüge pro Tag
Normale Atemtiefe höchtens ein Drittel.
Durchatmen bedeutet jetzt
2/3tel mehr Energie.

### GEHEN

10.000 Schritte pro Tag
Sitzende Berufe haben ein erhöhtes
Diabetes- Risiko

### TRINKEN

40 mg/kg Wasser pro Tag
Oder ein trockener Typ, dem
alles auf die Nieren geht.

### DENKEN

40.000 bis 60.000 Gedanken pro Tag
Kommen Sie selbst als Mensch
da auch mit ein paar vor oder kreist
das Denken nur um die Arbeit?

### LÄCHELN

Bis zu 300 verschiedene Muskeln
werden bei einem Lachvorgang aktiviert.
Lachen ist wie innerliches Jogging und
gleichzeitig Balsam für die Seele.
Lachen reduziert die Produktion der
Stresshormone Adrenalin und Cortisol.

### BERÜHRUNG

Der Mensch braucht am Tag
30 Streicheleinheiten damit er überhaupt sinnlich funktioniert, Darüber
hinaus wird's gut.

INNOVATION //

# GESUNDHEITSINNOVATION FÜR MENSCH & ORGANISATION

Es ist ein wesentliches „mentales“ Problem unserer Gesellschaft, dass es kein gesellschaftsimmanentes Gesundheitsbild gibt, wie zum Beispiel Ayurveda oder die Qi Gong-Bewegungskultur oder zumindest das japanische Power Napping als die kulturelle Erlaubnis, überall im Büro oder im Kaffeehaus den Kopf auf den Tisch zu legen und zu rasten. Es wird nur Krankheit als Abwesenheit von Gesundheit definiert. Darum haben wir Krankenhäuser und keine Gesundheitshäuser.

Damit fällt die Verantwortung für ein buntes Bild, von Gesundheit voll zum Einzelnen. Jeder muss selbst ein Bild also Ideen und Praktiken entwickeln, was ihn gesund erhält oder wieder gesund macht. Und die Unterstützung dafür fällt bei uns noch gar nicht in die Verantwortung von Unternehmen, sondern ist Privatsache. Arbeit ist Arbeit und Schnaps ist Schnaps. Der Mangel eines gesellschaftlichen Modells, was `gesund´ ist, wird natürlich mit der Überalterung immer schlagender, denn zumindest ab der Lebensmitte ist es unausweichlich, Zeit und Raum für den Wert Gesundheit zu haben. „Gesundheit bedeutet, sich an Gesundheit zu erinnern.“

So gesehen ist Gesundheit ein Innovationsfeld für Mensch und Organisation. Es braucht immer wieder Anregungen, Ideen und gelebte kulturelle Praxis der individuellen und kulturellen Gesundheitsförderung.

„Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie“, sagt der Sozialpsychologe Kurt Lewin.
Damit brauchen wir zuerst „gute Theorie“ um eine bessere Gesundheit ganz praktische im Arbeitsalltag zu leben.

Diese Theorien liefern die Gesundheitwissenschaften und die Arbeitspsychologie und dieses Gesundheitswissen kann als Aufklärung zur Verfügung gestellt werden, damit daraus eine gesunde Lebenspraxis im Arbeitsalltag wird, denn immerhin verbringen wir 8-10 Stunden in diesem „Leistungsbiotop“.

Es sind oft sehr einfache Dinge wie eine „stressinduzierende, leistungshemmende“ Neonröhre, die dafür sorgen, dass wir schon Mittags müde sind oder das Wissen, dass sich die Wirbelsäule nur durch Bewegung ernährt oder das „Kränkungen“ krank machen, dass der Mensch Wertschätzung und soziale Unterstützung braucht oder dass es eigentlich möglich ist, sich in wenigen Minuten zu entspannen, wenn man ein paar Übungen lernt.
Nun, wenn Menschen fähig wären, gute Ideen einfach zu übernehmen und anzuwenden, wäre das einfach. Dem ist nicht so. Es braucht immer wieder neue Anläufe und Impulse, Wiederholungen und vor allem auch die Identifikation der schädigenden und hemmenden Einflüsse in der jeweiligen Organisationskultur.
Gesundheitsinnovation als Anreicherung des Alltags mit guten Ideen und Praktiken und Veränderungsansätzen der Feed-back Schleife Mensch und Arbeitsumwelt ist ein Entwicklungsprozess und Entwicklung braucht Zeit.
Darum sind „quick and dirty“ Ansätze nur Kosmetik. „Das haben wir eh schon gemacht“, reicht nicht. Es braucht das dauerhafte Integrieren von betrieblicher Gesundheitsförderung als Prävention zur Gesunderhaltung einer älter werdenden Belegschaft und wie alle Innovationen braucht es etwas Zeit, bis sich die Investition rechnet. Gesundheit ist schon jetzt und wird noch mehr ein Wettbewerbsfaktor als „Survival of the fittest“.

Psychisches Gleichgewicht, Vitalität, Arbeitsfreude, wertschätzende Kommunikation, Vertrauen, all das sind Werte, die schnell abgeschafft sind und nur mühsam wieder aufgebaut werden müssen. ■



ARBEITSPLATZ //

# PSYCHISCHE BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ

Die Belastungsprofile in der Arbeitswelt haben sich verschoben von körperlichen Belastungen zu seelischen Belastungen. Der Umgang damit ist viel schwieriger, weil die Seele nicht messbar und wägbar ist und doch sind die Feststellungen und Erhebungen der psychischen Belastungen ein zentraler Gegenstand der Arbeitspsychologie, der Gesetzgeber hat auf diese Zunahmen der psychischen Belastungen mit der Forderung an Betriebe zur Evaluierung psychischer Belastungen auch reagiert. Genauso wie er seit 2012 im Arbeitnehmerschutzgesetzt empfiehlt, als dritte Präventivkraft Arbeitpsychologen im Betrieb einzusetzen.

In unserem allgemeinen Gesundheitsbewusstsein und auch in der Selbstwahrnehmung ist man erst krank, wenn der Körper Symptome zeigt. Doch schon lange vorher laufen Menschen unrund, sind genervt, haben Dauerstress, verringerte Arbeitsfähigkeit, Schlafprobleme, Tinnitis, Rückenschmerzen oder andere psychosomatische Symptome. Aber der Held in der Arbeitswelt steckt das weg, zeigt keine Schwäche. Darum brauchen Männer erforschterweise sieben Jahre von Krise, bis sie sich selbst, ihre Arbeitsweise und Lebensweise in Frage stellen und Beratung oder Psychotherapie in Anspruch nehmen. Das ist es nicht mehr so einfach die Spur wiederzufinden.
Leider hat im Land der Erfindung der Psychotherapie oder die Psychologie noch bei vielen Menschen ein negatives Image, obwohl tausende Psychotherapeuten und Psychologen ihre Praxis voll haben mit Menschen und deren Leidenszuständen.

Neu ist, dass diese Thema gerade im burn-out Zeitalter immer mehr in den Blickwinkel des unternehmerischen Denkens und Handelns gerät. Gesundheit und Prävention wird Chefsache. Der Generaldirektor der Voest hat öffentlich bekundet, dass er Burn-out für ein höheres Risiko hält als Aktienkurse. Das ist mutig und es ist richtig. Denn die Kosten für den Betrieb sind enorm. Ein halbes Jahr burn-out Krankenstand eines mittleren Angestellten kostet schnell mal 30.000 Euro, eine Neueinstellung 5.000 Euro. ➤

Da wäre qualifiziertes arbeitspsychologisches Coaching zur Vermeidung von wirtschaftlichem Schaden für den Betrieb und gesundheitlichem Schaden über Jahre bezahlt, und man könnte um diese Investition für sehr viel präventive Angebote machen, um ihre Gesundheit zu sichern oder wiederherzustellen.
Ein weiterer Grund, dass immer mehr Betriebe ArbeitpsychologInnen anstellen ist, das im Fall einer akuten Krise ein Spießrutenlauf um Arztsuche und Arzttermine beginnt, denn die Wartezeiten bei Fachärzten oder der kostenfreien Psychotherapie wird immer länger.
Will man schnelle Hilfe, dann geht das ins Geld, (was auch nicht mehr jeder hat).

Es gilt also immer mehr in Unternehmen: will man trotz steigendem Durchschnittsalter gesunde Mitarbeiter und Ausfalls-Risiken senken, dann braucht man Experten im Haus, die JETZT verfügbar sind und wenn sie nur Beratung zur Beratung machen, um unterstützend und wegweisend für die geeignete Begleitung durch freiberufliche Psychotherapeuten am Beratermarkt zu sorgen und Qualität zu sichern. Ansonsten bleiben nur Psychopharma, die oft notwendig sind, aber keine Probleme lösen. Der Absatz in Österreich ist übrigens in einem Jahr um 20 Millionen Euro gestiegen.
Im psychosomatischen Denkmodell wir der Körper nur krank, wenn die Seele schon lange aus dem Gleichgewicht ist.
Resilienz und Salutogenese sind die neuen Schlagworte und sie bedeuten, das zu stärken und zu unterstützen, was gesund ist und gesund hält. Gesundheit bedeutet also, sich an Gesundheit zu erinnern. Das braucht gesundheitsförderliche Impulse, mitten im Arbeitsleben. Unterstützung zu mehr Selbstverantwortung und aktivem Bemühen, das Gesunde zu stärken und das Krankmachenden zu reduzieren. ■

Die sieben Aspekte ganzheitlicher Gesundheit nach L.Nefiodow - Der sechste Kontratieff, Rhein-Sieg Verlag ▼

1) Stabiler Selbstwert (seelische Gesundheit, Krisen- und Stressmanagement)
Wertschätzende Kommunikation; Werte leben; seelische Ungleichgewichtszustände, Kränkungen, Konflikte
Es ist nicht gleichgültig, wie es mir geht!!!

2) Positive Einstellung zum Körper
Körperintelligenz, Energiebehandlungen, Entspannung, Ernährung, Bewegung
Kommt auch der Körper (das Maß „genug", Bedürfnisse, Ruhe, Sinnlichkeit) auf sein Recht?

3) Freundschaft und soziale Beziehungen
Betriebliche Kommunikation, Teamleben
Wie gehen wir miteinander um? Geht das gut – so?

4) Intakte Umwelt
Arbeitsraum, Umwelt Betrieb, Wohnraum, Teamklima
Taugen unsere Arbeitsräume zum Arbeiten und Leben?

5) Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen

6) Gesundheitskompetenz und Zugang zur Gesundheitsversorgung
Habe ich Zeit und Raum und Gesundheitspraktiken für mich selbst?

7) Lebenswerte Gegenwart und begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft

Daseinsberechtigung, Würde und Integrität sind Grundwerte, die im Druck des Leistungsalltags nicht immer sicher gestellt sind.


MENSCH UND ARBEIT //

BERATENDE BEGLEITUNG BEI BELASTENDEN ARBEITSSITUATIONEN KURZBERATUNG, COACHING, PSYCHOTHERAPIE

change2 DIFFERENT SOLUTIONS

**Mag. Norbert Krennmair**
**Arbeitspsychologe im Magistrat Linz**
Wirtschafts-& Arbeitspsychologe •Psychotherapeut
• Burn-out Coach
SBZ Self it®StressBeratungsZentrum Wels
Schubertstrasse 9
4600 Wels
0699 15552555
**krennmair@change2.at**

www.seelenleben .at

energievoll leben
self it® Beratungszentrum

**www.edition-sip.at**


**Die Kunst der Reduktion**

„Vollkommenheit entsteht nicht dann, wenn man nichts mehr hinzufügen kann, sondern wenn man nichts mehr weg lassen kann." Dieser weise Satz von Saint Exupery steht im Eingangsbereich eines renomierten und erfolgreichen Welser Sanitärgroßhändlers und lädt dazu ein zu überlegen, ob die Perfektion der Einfachheit schon erreicht ist.

Diese Mangelware Einfachheit in der komplexen Gesellschaft ist sehr erholsam.
Das more and more der vielfältigen Konsumangebote und Unterhaltungsmöglichkeiten hat nicht nur Vorteile. Wir sind auf das Sammeln und Anhäufen programmiert und füllen

unsere seelischen und äußeren Räume mit allerlei Dingen an. Jedes Einzelne hält uns in der Vergangenheit fest, es erinnert an etwas, das gewesen ist. Das Leben ist immer hier & jetzt.
Es kann sehr befreiend sein, etwas wegzugeben, herzuschenken oder auch einfach aufzuräumen, Ordnung zu schaffen. Arbeitstechnisch ist es sehr ratsam, den Platz, an dem man arbeitet, von allem zu befreien, was da nicht unbedingt notwendig ist. Die Konzentrationsfähigkeit wird sich schnell erhöhen. So gesehen ist es gut sich zu fragen: „Was kann ich alles ungestraft weglassen." Wieviel brauche ich wirklich?
Ähnlich wie am Schreibtisch ist es mit der aktiven Lebensgestaltung. „Wir leiden an der Hölle der Möglichkeiten." Sich einmal die Vielfalt an Werten, Freizeitunterhaltungen oder Träumen zu notieren und dann schrittweise die wegzulassen, die mir weniger wichtig sind, solange bis das Wichtigste übrig bleibt, macht das Leben einfach. Ich mache es einfach und es gibt ja bekanntlich nichts Gutes, außer man tut es. Jeder äußere Raum, den ich gestaltet habe, wirkt positiv auf mich zurück, auch die kleinsten Veränderungen. Jeder innere Raum – in Form von positiven Stimmungen, den ich kultiviere, ist eine unerschöpfliche Kraftquelle.
Jedes unnötige Ding, von dem ich mich trenne, ist eine Befreiung und vielleicht freut sich ja jemand über ein Geschenk.
Auch in meinem Beziehungsumfeld kann ich mal aufräumen. Die Klärungsfrage lautet: „Wer tut mir gut?" und weiter: „Warum kümmere ich mich immer um die anderen, die die mir nicht gut tun?" ■

ALLTAG //

# HUMOR IM ARBEITSALLTAG ALS GESUNDHEITSRESSOURCE

Der Arbeitsalltag ist ernst, es geht ja schließlich um etwas .
Effizienz, Zielerreichung, Termindruck, Eile - alles Faktoren, die eben da sind und auch notwendig, aber nicht dauernd. Das nennt sich Ungleichgewicht, Stress und das bedeutet vor allem Verspannung und blockierte Energie. Die Bewältigung dessen geht nur mit Zähne zusammenbeißen und (Knie) durchdrücken und das blockiert den freien Fluss der Energie zwischen Denken, Fühlen und der Power im Bauch.
Diese Anspannungsgrundhaltung vieler Menschen reduziert die Lebendigkeit. Niemand kann verbissen sein und herzhaft lachen-unmöglich!
Wir schützen uns durch Spannung vor zu vielen Informationen von außen und zu vielen Impulsen (Wünsche, Bedürfnisse, Träume, etc) von innen.
Mit der Zeit vergessen wir, dass es uns gibt. „Heute besuch ich mich, hoffentlich bin ich zu hause", nennt das K. Valentin. Das ist dann die zweite Phase von Burnout als Dauerhöhentraining. Der Zugang zum eigenen Wertesystem, zu dem Teil in mir, der ganz sicher weiß, was für mich gut und richtig ist.
Die Inbalance von Selbststeuerung und Fremdsteuerung führt zum Selbstverlust.
„Erst geht der Mensch in seiner Arbeit auf, doch schließlich, nicht mehr ganz so munter, geht er in seiner Arbeit unter." E.Roth
Dann ist alles gleich-gültig, es betrifft mich nicht mehr und damit gibt es auch keine Arbeitsfreude keine Arbeitszufriedenheit mehr. Das ist dann sinnlos, weil unsinnlich.
Also wie kann ich dafür sorgen, dass sich zumindest etwas zu Lachen habe? Denn Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Eigentlich ist die „innere Lebendigkeit" völlig frei von der Lebenssituation, in der ich gerade stecke.
Es ist wohl ein sehr wichtige Selbstverantwortung, dass der Mensch sich entkoppelt kann. Er muss nicht unnötig lange in einem schlechten Zustand verweilen. Der Mensch kann sich selbst informieren, seinen Zustand erneuern.
Er kann entspannen und regenerieren, damit die innere Sonne wieder aufgeht, denn sie scheint ob du es merkst oder nicht. Irgendwer muss anfangen zu investieren mit Lächeln, Gähnen, mit einer Portion Verrücktheit, weil sich sonst alle gegenseitig noch tiefer reinziehen, denn der Mensch wird von seiner Umgebung.
„Lachen ist die beste Medizin." Ein Lächeln entspannt 100 Muskeln am Rücken und jeder entspannte Muskel ist mehr fließende Energie.

Stellen sie sich vor, Sie würden lächelnd und gut gelaunt durch die Firma gehen. Wie würden die anderen reagieren?
Es ist nicht so einfach, Besonders zu sein, die Normalität hat ihre erdrückende Macht.

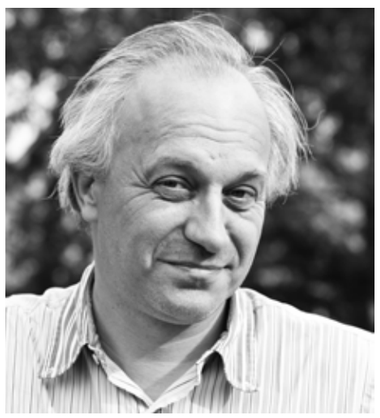
Aber Humor ist lösend, ja erlösend. Es ist übrigens ein sicheres Zeichen von Einsicht, Erkenntnis, Präsenz, wenn jemand ein Lächeln im Gesicht trägt.
Und die Fähigkeit zur Präsenz ist eine der Schlüsselfähigkeiten dieser Zeit. Sie zu stärken durch Übungen, Meditation etc bedeutet nicht im Übermorgenland oder im Vorgesternland zu leben, sondern das zu sehen und zu nehmen was jetzt ist. Und glauben Sie mir, dann gibt es immer was zu Lachen, wenn man erkennt, wie viele Menschen sich sinnlos Leiden organisieren mit Dingen, die nie passieren werden oder die längst vorbei sind. Ein Freund fragte den weisen Narren Nasrudin: „Wie alt bist du eigentlich?" Er sagte: „44." „Aber das hast du ja schon vor 3 Jahren gesagt." „Siehst du, ich stehe stets zu dem, was ich gesagt habe."

Mensch sein und gesund sein bedeutet vor allem sich immer wieder rauszuholen aus negativen Umständen oder negativen inneren Zuständen, denn ob du den Tag in Freude oder in Ärger verbringst, es ist der selbe Tag. Eigentlich ist jeder im Grunde seines Herzen geneigt, gut gelaunt zu sein und das Leben, auch die Arbeit und den Erfolg zu genießen. Als kleine Übung für die ersten Schritte: ➤

„Gegenwärtiger Augenblick, einzigartiger Augenblick, Atmen, Lächeln.“ (Thich Nhat Than). Diese Kleinigkeiten zu praktizieren, nennt sich derzeit in den USA Consciousness leadership, denn die Wirkung einer Führungs-Intervention wird bestimmt vom inneren Zustand des Intervenierenden. Also in unseren Worten: „Wie man in den Wald hineinruft, so kommt es zurück.“ Neu ist nur das Seelische Gesundheitsfach: „Wie mache ich das, für mich selbst zu sorgen?“ - da gibt es Nachholbedarf. Das heißt zum Beispiel Selfness-Coaching.
Starten Sie gleich morgen. Suchen Sie sich drei Witze im Internet und verbreiten Sie etwas Humor im Betrieb. Interessant ist, wie schnell und wohin sich die Witze verbreiten. ■

CHANGE2 //

# ADZ ARBEITSPSYCHOLOGISCHE DIENSTLEISTUNGSZENTREN IN WELS, LINZ, GASPOLTSHOFEN



Arbeitspsychologisches Coaching-Kurzberatung bei arbeitsbelastenden „psychischen Problemen“ im Rahmen eines dosierten Kooperatinsvertrages. Gerne informieren wir Sie als Entscheider persönlich über diese „Erste Hilfe“-Schnittstelle und weiterführende Präventivmaßnahmen zur Gesundheitsförderung im Betrieb.

krennmair@change2.at
Tel.: 0699 1555 2555

VERSPANNUNG //

# LEISTUNGSKULTUR BRAUCHT GESUNDHEITSKULTUR

VERSPANNUNG ist Schutz und EINSCHRÄNKUNG
ENTSPANNUNG ist LEBENDIGKEIT und OFFENHEIT

Es gibt fünf Arten der Verspannung:

1. Verspannung, die entsteht, wenn wir kein Interesse daran haben, uns an dem zu beteiligen, was wir gerade tun und wo wir gerade stehen
2. Verspannung, die durch unsere Kritik an uns selbst oder an anderen entsteht, und durch Kritik anderer an uns
3. Verspannung, die dadurch entsteht, dass wir nicht erfüllen, was wir zu tun haben
4. Verspannung, die durch Sorgen und Angst entsteht
5. Verspannung, die durch falschen Umgang mit Energie entsteht

Die fünf Arten der Gelöstheit:

1. Gelöstheit durch VOLLE BETEILIGUNG an dem was wir gerade tun
2. Gelöstheit durch SELBSTWERTSCHÄTZUNG und Verzicht auf Erklärungen, Zuschreibungen, Kritik über /an uns und an anderen
3. Gelöstheit durch das ERFÜLLEN dessen, WAS WIR ZU TUN HABEN

a. Worin finde ich Erfüllung ?
b. Was ist notwendigerweise zu tun

4. Gelöstheit die durch die Freiheit von FIXIERUNGEN entsteht

a. Freiheit von falschen Werten – Eigenwilligkeit
b. Freiheit von Schuld – das tun können was ich für richtig halte
c. Freiheit von Angst – Vertrauen in das Leben
d. Freiheit von Einsamkeit – für sich sein können
e. Freiheit von Orientierungslosigkeit – einem Stern folgen

5. Gelöstheit, die durch richtigen Umgang mit Energie entsteht

a. Falsche Gewohnheiten, z.B. schlechte Schuhe
b. Falsche Einflüsse z. B.: graue Wand im Büro
c. Falsche Zusammenhänge z.B.: Alkohol als Durstlöscher

ERFOLG //

# ERFOLGSFAKTOREN IN DER ARBEITSWELT

*„Erfolg oder Scheitern hängt davon ab zu wissen an welchem Spiel man beteiligt ist.“*

Es ist ein alter Grundsatz im personalen Ansatz von Organisationsentwicklung, dass sich Organisationen nur dort entwickeln, wo sich Personen entwickeln.

Leider sind viele Organisationsumstände für den Einzelnen nicht gerade förderlich. Individuum und Organisation ist ein immer wieder neu zu gestaltendes Spannungsfeld, in dem jeder Mensch sich Freiräume, seinen Sinn schaffen muss, um wieder Stimmigkeit zwischen den eigenen Erfolgszielen und denen der Organisation zu schaffen sonst erstickt die Seele leicht an den Umständen und dann gehen Arbeitslust und Energie verloren.

Im Folgenden sind einige Themen aufgelistet wie der Leistungsbürger seinen eigenen Erfolg wieder aktualisieren und selbst in die Hand nehmen kann:

**ERFOLGSFAKTOR 1:**
**WERTE/SELBSTWERT beachten**

Die Basis liegt in den eigenen Werten, dem eigenen Bewusstsein darüber, dass ich selbst wertvoll und einzigartig bin und das auch an Andere kommuniziere als Voraussetzung für wertschätzende Behandlung.
Wenn wir unser Streben an den eigenen Werten ausrichten, ist die Arbeit unmittelbar befriedigend. Was ist das Wertvolle, Einzigartige an mir?

Nur wenn man die eigenen inneren Werte kennt und kommuniziert, kann man sie gespiegelt bekommen. Das wiederum steigert den Selbstwert. Wir brauchen Menschen die unseren Wert bezeugen. Fünf Faktoren stabilisieren, unterstützen den situativen Selbstwert: Anerkennung meiner Person, Anerkennung meiner Rolle als Mann/Frau, Anerkennung meiner Leistung, positive Rückmeldung auf mein Selbstbild, Einhalten von inneren Regeln, Werten und Haltungen-sich selbst treu sein.

**ERFOLGSFAKTOR 2:**
**UMGANG MIT FEHLERN**

„Wenn du einen Fehler machst, feiere ein Fest.“ (V. Satir)

Fehler sind unvermeidlich, denn erst wenn man etwas falsch macht, kann man es korrigieren und richtig machen. Alles andere ist Perfektion also der zwanghafte Versuch keinen Fehler zu machen. Perfektion, ist wiederum eine der drei burn-out Risikofaktoren.

**ERFOLGSFAKTOR 3:**
**ZEIT für SELBSTKULTUR**

„Ein Selbst, das nicht an sich selbst denkt ist ein selbstloses Selbst.“ // „Wer nicht 20 min pro Tag Zeit für sich selbst hat, führt kein selbstbestimmtes Leben.“ (W. Pechtl)

Die Anstrengungen des Alltags führen dazu, dass wir uns selbst vergessen, vernachlässigen. Doch wenn man die Mitte verloren hat, dann läuft schnell alles aus dem Lot. Wir stehen daneben. Das außer sich sein bewirkt Emotionen und unnötige Selbstbehauptungen, wie Recht haben, Fehlwahrnehmungen, Täuschungen, übersteuerte Kommunikation, etc.

**ERFOLGSFAKTOR 4:**
**ZUFRIEDENHEIT**

„Zufriedenheit besteht im Ausmaß und Grad von Zielerreichung.“

Nimmt man sich zu viel vor und schafft es nicht, ist man Unzufrieden. Setzt man sich 3 kleine erreichbare Ziele, dann kann man sie erreichen, ist zufrieden und erfolgreich. Mehr ist immer möglich.

**ERFOLGSFAKTOR 4:**
**SELBSTSTEUERUNG**

Die Zuständigkeit für die eigenen seelisch-mentalen Zustände ist das Grundprogramm in Selbstverantwortung. Jeder Mensch kann mit etwas Selbstbeobachtung lernen zu erkennen, dass er sich in einem schlechten Zustand wie Ärger, Wut, Niedergeschlagenheit, Angst etc. befindet und sich dann etwas Zeit nehmen, um sich wieder zu stabilisieren. Dazu gibt es eine Reihe kurzer und einfacher Übungen, wie die Neuneratmung (einfach neun mal vertieft ausatmen, bis keine Luft mehr in der Lunge ist, Pustatmung) und man ist physiologisch wieder im Lot. Oder man kann seine Emotionen mit ein paar Prisen Wohlgeruch (Rosenöl, Bergamotte, etc) wieder zum Abklingen bringen. Denn Duft unterbricht Emotionen. ■

# ABO INFORMATION

# DER MENSCH
## UND GESUNDE ARBEITSWELTEN

ZEITSCHRIFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG & PRÄVENTION IM WIRTSCHAFTSRAUM OÖ

**Diese Zeitung erscheint ab 2018 vier mal jährlich.**
**Das Jahresabo kostet 28 Euro als Druckausgabe incl. Versand und 20 Euro als elektronische Ausgabe.**

**Jeder Abonnent bekommt als Geschenk zusätzlich das Buch ENERGIEVOLL LEBEN-Anleitung zum Glücklich-sein im Wert von 14 Euro.**
**Gerne bieten wir die Zeitschrift auch Unternehmen für ihre Mitarbeiter an.**
**Bei Interesse kontaktieren Sie uns unter der Nummer 0699 1555 2555 oder krennmair@change2.at**

**Und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.**
***Die Herausgeber***

**Das Redaktionteam: Mag. Norbert Krennmair, Univ.Prof. Dr. Harald Stummer, Szilard Zimanyi**

**INaAPP-Institut für angewandte Arbeitspsychologie, Prävention, Psychohygiene und Gesundheitsförderung in Kooperation mit der Edition SIP self instruction publishing, www.sip.at**
**Schubertstrasse 9, 4600 Wels**
**Stress-Gesundheitfeind Herbst 2017**

INAAP
INSTITUT FÜR ANGEWANDTE ARBEITSPSYCHOLOGIE, PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN UNTERNEHMEN