

Impuls 9: Sich nicht aufgeben – lernen mit Belastungen umzugehen



Wer kennt nicht die tiefe Befriedigung und das Gefühl von Stolz, wenn man hartnäckig an einem anspruchsvollen Projekt drangeblieben ist, fleissig für eine schwierige Prüfung gelernt oder erfolgreich ein Gespräch geführt hat – und schliesslich die Lorbeeren ernten darf? Bei vielen schwierigen Aufgaben zahlt es sich aus, dranzubleiben. Das Gleiche gilt für unsere persönliche Entwicklung und für unsere psychische Gesundheit. Je mehr Ressourcen wir zur Verfügung haben, desto besser können wir tendenziell mit Belastungen umgehen.

Impuls für Mitarbeitende

Manche Menschen kümmern sich zuerst um alle anderen und erst zuletzt um sich selbst. Für unsere psychische Gesundheit ist es jedoch wichtig, auch achtsam und verantwortungsvoll gegenüber uns selbst zu sein. Wenn wir lernen, eigene Ressourcen und Belastungen wahrzunehmen und uns damit auseinandersetzen, können wir lernen, uns selbst besser Sorge zu tragen. Und Selbstsorge ist nicht nur erlaubt, sondern geradezu Pflicht.



Allgemein gilt, je mehr Ressourcen (z.B. Achtsamkeit, Entspannungs- und Problemlösekompetenz, soziale Unterstützung) Sie zur Verfügung haben, desto besser können Sie tendenziell mit Belastungen umgehen. Konkret heisst das: Wer in belastenden Situationen auf Warnsignale des Körpers und der Psyche achtet, sich frühzeitig Hilfe holt und bereit ist, gegebenenfalls mehrere Wege auszuprobieren, wird in aller Regel eine Verbesserung der eigenen Situation herbeiführen können.

Dieses Dranbleiben – an der Problemlösung oder auch am Aufbau der Ressourcen – braucht zwar Energie und immer mal wieder können Zweifel aufkommen, ob sich die Mühe überhaupt lohnt. Tatsache ist aber, dass sich das Engagement für die eigene Gesundheit langfristig meist auszahlt, auch wenn es kurzfristig nicht so scheint.

Vielleicht ist der ganze Spielraum für Verbesserungen aber auch schon ausgereizt, und eine schwierige Arbeitssituation bleibt trotz verschiedenster Massnahmen bestehen. Wenn auch kein Stellenwechsel in Frage kommt, dann gibt es immer noch die Möglichkeit, zu lernen, das Ganze besser auszuhalten. Es ist in solchen Situationen wichtig, nach der Arbeit gedanklich Distanz zu schaffen, abzuschalten und die Probleme nicht mit nach Hause zu nehmen. So werden Sie den nächsten Arbeitstag mit neuer Kraft und ausgeglichener in Angriff nehmen.

Reflexionsfragen:

- Über welche Strategien zur Stärkung meiner psychischen Gesundheit verfüge ich?
- An welchen Themen hinsichtlich meiner psychischen Gesundheit möchte ich dranbleiben?
- Wie würde ich einer Freundin bzw. einem Freund in meiner Situation Mut machen?
- Wie wird es mir gehen, wenn ich ein bestimmtes Problem erfolgreich lösen konnte? Wie wird es sich anfühlen?
- Wie belohne ich mich fürs Dranbleiben?

Tipps

- Beobachten Sie, wie andere mit schwierigen Situationen umgehen. Vielleicht können Sie gewisse Verhaltensweisen, Haltungen etc. übernehmen.
- Manchmal zeigen körperliche Symptome psychische Belastungen an. Wenn Sie damit zum Arzt gehen, erwähnen Sie allfällige belastenden Herausforderungen in Ihrem Umfeld.
- Nein sagen zu können, ist ein wichtiges Element der Selbstsorge. Wenn Sie nicht Nein sagen können, suchen Sie nach Anleitungen, um es zu lernen.
- Neigen Sie dazu, alles immer perfekt machen zu wollen? Suchen Sie nach Bereichen, in denen Sie die Anforderungen an sich selbst etwas weniger streng gestalten können.

Impuls für Führungskräfte

Für Führungskräfte hat „Dranbleiben“ eine ganz eigene Bedeutung. Einerseits sollen Sie natürlich auch Ihrer eigenen psychischen Gesundheit gegenüber aufmerksam sein, andererseits sind da die Mitarbeitenden, die es zu unterstützen gilt. Manche Mitarbeitenden möchten nicht, dass sich Vorgesetzte einmischen, wenn es um ihr persönliches Wohlbefinden geht. Das gilt es zu respektieren, solange die Leistung stimmt und sich keine Auffälligkeiten bemerkbar machen.

Wenn Sie hingegen auffälliges Verhalten wahrnehmen, sprechen Sie die Person unter vier Augen darauf an. Oft braucht es mehrere Anläufe bis Mitarbeitende bereit sind, mit ihren Vorgesetzten über psychischen Belastungen zu sprechen. Und auch dann ist es mit einem einzelnen Gespräch selten getan. Es gilt also mehrfach, dranzubleiben.



Betonen Sie im Austausch mit den Mitarbeitenden, dass Sie sie unterstützen wollen, und suchen Sie gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten. Holen Sie wenn nötig Experten ins Boot. Den Mitarbeitenden soll klar sein, welches Verhalten am Arbeitsplatz erwartet wird (Leistungs- und Sozialverhalten). Wenn eine Person nicht in der Lage ist, dem nachzukommen, dann sollten Sie sie auffordern, externe Hilfe in Anspruch zu nehmen (Hausarzt, Beratungsstellen). Wenn gewünscht, können Sie mit der Angabe von Beratungsstellen behilflich sein. Erkundigen Sie sich nach einer gewissen Zeit wieder, wie es Ihrer Mitarbeiterin bzw. Ihrem Mitarbeitenden geht. Fragen Sie allerdings nie nach allfälligen Diagnosen. Diese gehen Sie und den Betrieb nämlich gar nichts an. Überlassen Sie es den Mitarbeitenden, ob sie etwas zu ihrer Krankheit erzählen wollen oder nicht.

In der Führungsrolle haben Sie die Gelegenheit, nicht nur bei konkreten Belastungssituationen aktiv zu werden, sondern arbeitsbezogene Ressourcen regelmässig zu stärken. Damit leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur psychischen Gesundheit der Mitarbeitenden. Als arbeitsbezogene Ressourcen gelten soziale Unterstützung, Handlungsspielraum, abwechslungsreiche und ganzheitliche Aufgaben, Arbeitsblöcke zum ungestörten Arbeiten, ein offener Umgang mit Fehlern, konstruktives Feedback, ein wertschätzender Umgang etc.

Reflexionsfragen

- Auf welche arbeitsbezogenen Ressourcen könnte ich in meinem Team zukünftig noch mehr Gewicht legen?
- Wie leicht fällt es mir, den Mitarbeitenden meine Erwartungen zu kommunizieren?
- Mit welcher Haltung tue ich das?
- Wie hartnäckig bleibe ich dran, wenn ich das Gefühl habe, dass etwas nicht stimmt?
- Was passiert, wenn ich nicht dranbleibe?

Tipps

- Informieren Sie sich, wie Sie Frühwarnzeichen für psychische Belastungen erkennen können.
- Besuchen Sie einen Kurs, einen Vortrag oder Workshop zum Thema Psychische Belastungen am Arbeitsplatz.
- Sorgen Sie dafür, dass ihr Team nicht allzu stark leidet, wenn jemand vorübergehend weniger leistungsfähig ist.