



autschman der Newsletter

Ausgabe 1

Januar 2008

Fit für den Job:

autschman gibt die besten
Tipps für mehr Motivation und
neuen Karriereschwung

Wenn der Job krankmacht

→ Im ersten Halbjahr 2007 haben sich, offenbar aus Sorge um den Arbeitsplatz, so wenige Arbeitnehmer krank gemeldet wie noch nie: Laut einer Statistik des Gesundheitsministeriums fehlte ein Angestellter nur noch 3,6 Tage. Das ist der niedrigste Wert seit der Wiedervereinigung. Die häufigsten Gründe für Fehltag: Rückenschmerzen, gefolgt von der „Volkskrankheit“ Kopfschmerz, die laut DAK einen volkswirtschaftlichen Schaden von 2,5 Milliarden Euro pro Jahr anrichtet. Bauarbeiter sind übrigens laut Statistik der Techniker Krankenkasse unter den männlichen Arbeitnehmern am häufigsten krank, Ingenieure und Informatiker mit durchschnittlich 6,9 Fehltagen jährlich am seltensten. Unter den Frauen fehlten Beschäftigte in Metallberufen wie Schlosserinnen mit 18,2 Krankheitstagen im Schnitt am häufigsten. Die geringsten Fehlzeiten wegen Krankheit hatten Geisteswissenschaftlerinnen und Angestellte in technisch-naturwissenschaftlichen Berufen mit jeweils 9,8 Tagen.

Fitnessfalle Büro

Der Arbeitsalltag fordert heute weniger körperliche als vielmehr geistige Anstrengungen. Dazu kommen Stress und Hektik. Das schlägt auf den Magen und die Hüften. Die Glücksformel lautet deshalb: richtige Ernährung und viel Bewegung

Termine am laufenden Band, immer wieder Kaffee als Muntermacher und gegen das Magenknurren etwas Süßes oder ein Snack vom Imbiss nebenan. Wer sich bei der Arbeit so ernährt, wird auf Dauer müde, antriebslos und übergewichtig. Wer also nicht schlaff an der Karriereleiter hängen will, braucht nur einige wenige Tipps zu beachten.



Die Karriereleiter ist steil: Wer nach oben will, muss unnötigen Ballast abwerfen

Ganz wichtig: niemals vor dem Computer essen. Alles, was am Arbeitsplatz erledigt wird, zählt im Unterbewusstsein als Arbeit. Kohlenhydrate die beim E-Mail-Lesen aufgenommen

werden, ignoriert der Körper größtenteils, und der Sättigungseffekt bleibt aus. Auch stressbehaftete Gesprächsthemen haben in der Mittagspause nichts verloren. Eine arbeitsfreie und ausreichend lange Mittagspause ist eine unerlässliche Voraussetzung für Konzentration und effektives Arbeiten am Nachmittag.

Genauso wichtig ist, was in der Mittagspause auf den Tisch kommt: Wer reichlich Vitamine und Mineralien zu sich nimmt, lädt nicht nur den Büroakku auf, sondern tut langfristig etwas für seine Gesundheit. Keine Zeit? Paprika, Möhre, Kohlrabi oder Gurke lassen sich prima daheim schneiden und morgens mitnehmen. Gut als Büromahlzeit geeignet sind auch Vollkornprodukte, mageres Fleisch oder Hülsenfrüchte.

Neben falscher Ernährung kennt der Büroalltag noch ein anders Problem, das auf die Hüften schlägt: mangelnde Bewegung. Rund 17 Millionen Bundesbürger verbringen ihr Arbeitsleben fast ausschließlich sitzend. Warum eigentlich? Grundsätzlich muss nicht alles im Sitzen erledigt werden. Gegenstände, die immer wieder gebraucht werden, lassen sich zum Beispiel so platzieren, dass man sich automatisch bewegen muss – wenn auch nur einen Meter. Und statt eine interne E-Mail zu schicken, lassen sich viele Fragen von Kollege zu Kollege schneller und

besser in einem kurzen persönlichen Gespräch klären – und so mit wertvoller körperlicher Betätigung verbinden. Kurze Besprechungen, Post und Telefonate sollten darüber hinaus grundsätzlich im Stehen erledigt werden.

Aufzüge sind für Gesundheitsbewusste tabu. Und wer höher als im fünften Stock arbeitet, kann ruhig Teilstrecken zu Fuß zurücklegen und seiner Gesundheit etwas Gutes tun. Der Trainingseffekt tritt schon nach wenigen Wochen ein, und die Treppen steigen sich dann fast von alleine. Und das Beste: Das stimmt wirklich! Letzter Tipp: Mit dem Fahrrad ins Büro zu kommen, gilt längst als chic. Denn mittlerweile ist auch bei den eingefleischtesten Sportmuffeln angekommen: sportlicher ist fitter ist kreativer ist erfolgreicher. ←



Karriererekiller Stress

Wege aus der Jobkrise

Stress gehört zum Leben. Er ist in manchen Situationen sogar unentbehrlich, weil er die Leistung steigert. Die Nebennieren schütten Adrenalin aus, um den Herzschlag zu beschleunigen und Energie zu konzentrieren, damit die Musku-



Massenphänomen Erschöpfungsdepression: wenn die Anforderungen im Job zur unüberwindlichen Hürde werden

latur schneller reagieren kann. Im täglichen Überlebenskampf unserer frühen Vorfahren machte dieser „biologische Turbolader“ oft den Unterschied zwischen Leben und Tod aus. Doch andauernder Stress macht uns heute krank. Er kann einen Verschleißprozess auslösen, an dessen Ende sogar die Diagnose „Erschöpfungsdepression“ stehen kann, der berüchtigte „Burnout“. Psychische Erkrankungen durch Stress sind längst ein Massenphänomen: Fast jeder zweite Arbeitnehmer fühlt sich abends leer

und ausgebrannt. 40 Prozent haben laut einer Umfrage der Initiative „Inqa“ Schwierigkeiten, sich in der Freizeit wieder richtig zu erholen. Doch fehlende Regenerationsphasen bedeuten oft: fehlende Motivation, mangelnde Ideen und damit schnell das Ende einer vielversprechenden Karriere. Bei ersten Anzeichen eines Burnouts hilft noch Entspannung, wie zum Beispiel ein heißes Bad, Musik oder ein Saunagang. Spezielle Stressbewältigungstechniken schulen zusätzlich die Fähigkeit zur Entspannung. Ein bewährtes Verfahren ist das Autogene Training. Aber auch Meditation, Yoga, Tai Chi oder Qigong als ganzheitliches Gesundheitstraining können langfristig helfen. Die richtige Organisation des Arbeitsalltags bekämpft das Problem an der Wurzel: Strukturiertes Arbeiten und das Setzen von Prioritäten helfen, überflüssige Arbeit zu vermeiden. Wichtige und anstrengende Aufgaben sollten immer vormittags erledigt werden, weil die Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit am höchsten ist. Leichtere Aufgaben können auf den Nachmittag gelegt werden. Bei den ersten Anzeichen von körperlichen Beeinträchtigungen wie depressiven Verstimmungen oder Herzrhythmusstörungen muss aber sofort ein Arzt konsultiert werden, der die Symptome, aber auch die dahinter liegenden Ursachen deuten und gezielt behandeln kann. ←

PRO COLLAGEN PLUS



PRO COLLAGEN PLUS stärkt der Karriere den Rücken

Dauerstress im Büro belastet nicht nur die Psyche, sondern verursacht oft körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen. Ob es dazu kommt, hängt maßgeblich vom Zustand des Bindegewebes ab. Ein gesundes Bindegewebe ist das perfekte Stützgerüst für den gesamten Körper und transportiert Nährstoffe an jede Stelle des Körpers – solange seine Funktion nicht durch mangelnde Bewegung und un ausgewogene Ernährung beeinträchtigt ist. PRO COLLAGEN PLUS nach Müller-Wohlfahrt leistet einen gezielten Beitrag zur Gesunderhaltung des Bindegewebes durch Bereitstellung wesentlicher Aminosäuren, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine.

Impressum

Herausgeber:
[formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG
D-81679 München

Konzept und Redaktion:
Serviceplan Brand PR GmbH und Co. KG

Illustration: Michael Meier

Satz, Layout, Grafik: Ruth Schmidthammer

Copyright & Fotos:

© [formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG

Fitnessfalle Büro: © istockphoto.com

Karriererekiller Stress – Wege aus der Jobkrise:

© istockphoto.com

Interview: © Dr. Karl Werner Ehrhardt

Kontakt:

[formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG

Possartstr. 13, 81679 München

Tel.: +49 89/45 22 28 0

Fax: +49 89/45 22 28 29

info@formula-mw.de

3 Fragen an Mental-Coach Dr. Karl Werner Ehrhardt



Im Spitzensport liest man immer häufiger von Mentaltrainern. Was kann ein solches Training für den Büroalltag leisten?

Das Mentaltraining hat tatsächlich seinen Ursprung in der Sportpsychologie. Dabei werden reale Handlungsabläufe immer wieder gedanklich durchgespielt. Im Büroalltag dient es zum Erlernen von Handlungsmustern, die den Umgang mit immer wiederkehrenden Stress- oder Konfliktsituationen erleichtern.

Gibt es einfache Strategien, um mit Stress im Job besser fertig zu werden?

Die wohl bekannteste Methode ist das autogene Training, eine Entspannungstechnik, die sich vor allem auf das Antrainieren von Reflexen bezieht. Diese können dann gezielt in Stresssituationen,

bei Nervosität oder psychosomatischen Beschwerden eingesetzt werden. Eine weitere Methode ist die Muskeltiefenentspannung: Ihr Ziel ist es, stressbedingte Muskelverkrampfungen zu lösen und dadurch schneller zu innerer Ruhe zurückzufinden.

Bei welchen Alarmsignalen sollte man auf jeden Fall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen?

Wer in Stressphasen gesund ist, in Ruhephasen jedoch zu Krankheit neigt, sollte sich vorsorglich durchchecken lassen. Ursache könnte ein dauerhaft erhöhter Adrenalin Spiegel sein. Weitere Hinweise sind häufige Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen oder ständige gripplale Infekte. ←

Link: www.ehrhardt-coaching.de

Buchtip: Alois Kogler, „Die Kunst der Höchstleistung. Sportpsychologie, Coaching, Selbstmanagement“