

2/2019



# SENATE

MAGAZIN FÜR EINE WELTWEITE, ÖKOZOZIALE MARKTWIRTSCHAFT

# FINANZ

# WIRTSCHAFT

**NEUE ZEITEN** ↩  
**NEUE INSTRUMENTE**

DER FINANZPLATZ ÖSTERREICH  
UND WAS DER MITTELSTAND  
HEUTE WISSEN MUSS

# ÖKOLOGIE

**WIRTSCHAFT**

Digitalisierung  
Warum Politikverdrossenheit nicht hilft

# BILDUNG

**ÖKOLOGIE**

Energiewirtschaft im Wandel  
Ökosoziales Wirtschaften – Kreislaufwirtschaft

**BILDUNG**

Fachkräftemangel nur vom Hörensagen kennen  
UnternehmerInnen müssen sich bilden



SENAT DER  
WIRTSCHAFT

**GESUNDHEIT**

Die neue SENATs-App  
Keine Chance für Burnout

ISSN: SENATE (Austria)



9 472311 093006

CO<sub>2</sub>-neutral produziert auf Papier aus wiederaufgeforsteten Wäldern



- WARUM SIE DIESEN ARTIKEL LESEN SOLLTEN | IHR NUTZEN:
- ERFAHREN, WIE MAN MIT STRESS BESSER UMGEHEN LERNT
  - WELCHE STRATEGIEN ES ZUR BURNOUT-VERMEIDUNG GIBT



# DAMIT **BURNOUT** IN IHREM UNTERNEHMEN **KEINE CHANCE HAT!**

GESUND UND FIT  
MIT RICHTIGEM ENERGIE-MANAGEMENT



Hohe Erwartungen an sich selbst und an die MitarbeiterInnen gehören in vielen Unternehmen zur Grundvoraussetzung, um erfolgreich zu sein. Das ist auch kein Problem, wenn die Menschen mit Freude arbeiten, einen Sinn in ihrer Tätigkeit sehen, die zwischenmenschlichen Beziehungen gut sind und der Umgang mit der persönlichen Energie und den eigenen Bedürfnissen ein verantwortungsvoller ist. Gerade Führungskräfte wollen sich aber lange nicht eingestehen, dass sie ihre Energie verlieren und keine Kraft mehr haben, um als „High Speed PerformerIn“ zu agieren. Was als scheinbar harmlose Schlafstörung beginnt, endet in weiterer Folge nicht selten in totaler Erschöpfung, Energieverlust, steigendem Suchtverhalten, depressiven Verstimmungen und der Diagnose Burnout.

**E**ine aktuelle Studie der Firma market zum Stressverhalten der ÖsterreicherInnen zeigt alarmierende Daten: Jeder Zeite fühlt sich durch Stress (privat und/oder beruflich) bereits stark belastet (58 % der Befragten). Beinahe jeder Dritte (31 %) fühlt sich Burnout gefähr-

det. Besonders die Altersgruppe der 30-bis 49-Jährigen liegt hier deutlich über dem Durchschnitt und definiert ihren Zustand als persönliches Nichtzurechtkommen mit den beruflichen und privaten Anforderungen. Als Hauptbelastungsfaktoren werden der Arbeitsplatz, Finanzsorgen und Beziehungsprobleme

genannt, wobei zwei Stressfaktoren besonders hoch ausfallen: Hoher Zeitdruck (82%) und ständige Erreichbarkeit (67%). Wenn gestresste Manager gefragt werden, was sie in ihrem Zustand brauchen würden, fällt die Antwort sehr ähnlich aus: „Könnte ich doch nur meine Energie zurückerhalten!“

## DAS RICHTIGE ENERGIEMANAGEMENT: SO SCHÜTZEN SIE SICH VORM BURNOUT

Menschen, die gut mit ihrer Energie umgehen können, beschäftigen sich intensiv mit drei Fragen um ihre Lebensqualität zu steigern:

### 1. Gehe ich mit meinem Körper gut um, damit ich mich energiegeladener fühlen kann, oder schwäche ich ihn durch Stress und Suchtverhalten?



Auf der körperlichen Ebene bedeutet dies, für sich persönlich eine gute Ausgewogenheit der beiden Pole Anspannung und Entspannung zu finden. Dazu gehört es, unbedingt Pausen in den Arbeitsalltag einzubauen, um eine gute Qualität im Bereich der Leistungsmotivation zu finden. Auch die Art, wie wir uns ernähren und bewegen bestimmt unseren körperlichen Energielevel und entscheidet, ob wir uns im Alltag fit oder ausgelaugt fühlen.

### 2. Raube ich mir durch meine Persönlichkeit tagtäglich meine Energien oder baue ich mich mental auf?



Mentales Energiemanagement bedeutet Selbstanalyse um zu erkennen, durch welche Einstellungen Sie sich immer wieder selbst unter Stress setzen. Wer nicht Nein-Sagen kann, wird häufig ausgenutzt, der Perfektionist scheitert an seiner hohen Erwartungshaltung und verliert viel Energie durch Selbst- und Fremdkontrolle. Der Chaot verschwendet seine Zeit und Energie, weil er im Durchschnitt zwei Stunden täglich mit dem Suchen von Unterlagen verbringt.

### 3. Suche ich nach Kraftquellen, die Energie bringen und mich motivieren, oder habe ich keine Zeit dafür?



Menschen, denen es gelingt, sich täglich positiv aufzuladen und in ihren Tätigkeiten einen Sinn zu finden, fühlen sich gelassener und zufriedener. Wer Zeit und Energie in die vier Bereiche „Beruf, Familie und persönliche Kontakte, Gesundheit und Sinn“ investiert, fühlt sich gesünder als der Workaholic, der nur im Beruf seine Erfüllung findet und vergisst, dass es ein Leben nach der Arbeit gibt.



## RESILIENTE MENSCHEN SIND ENERGIEGELADENER

Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, gut mit Stress umgehen zu können. Resiliente Menschen haben keine Angst vor Stress, sondern sehen Schwierig-

keiten und Belastungen als tägliche Herausforderung an, die es zu bewältigen gilt. Studien der letzten Jahre zeigen, dass Resiliente mit ihrer Energie sorgsam umgehen und eine „Software“ im

Gehirn entwickelt haben, die sie mental stark und widerstandsfähig macht. Was aber sind die Erfolgsgeheimnisse resilienter Persönlichkeiten?

### 1. Konzentration der Energie auf das Wesentliche:

Resiliente Menschen beschäftigen sich mehrheitlich mit den Dingen, die sie aktiv beeinflussen können und vermeiden es, sich über Themen oder Situationen zu ärgern, die nicht in ihrem Einflussbereich liegen. Sie widmen ihre Energien dem Handlungsspielraum, den sie positiv verändern können.

### 2. Probleme brauchen Lösungen:

Resiliente Personen vermeiden in Stress und Krisensituationen destruktive Verhaltensmuster, wie jammern, nörgeln, sich bedauern oder ärgern, weil diese ihnen noch mehr Energie entziehen, und investieren lieber in die Lösungsfindung.

### 3. Die Fähigkeit im Arbeitsalltag zu regenerieren:

Energiemanagement heißt, bereits während eines stressigen Arbeitsalltages durch Kurzeit-techniken zu regenerieren und nicht erst am Abend oder am Wochenende.

Techniken, die bei regelmäßiger Anwendung zu mehr Gelassenheit im Arbeitsalltag führen, gibt es viele. Auch mit der Methode Biofeedback kann der Regenerationswert eines Menschen nach Stress gemessen und die optimale Entspannungstechnik für jede Person analysiert werden. Leider wird das Thema Energiemanage-

ment für viele Personen erst dann wichtig, wenn sie erschöpft und ausgelaugt sind und nichts mehr geht. Manche brauchen bis zu einem Jahr im Krankenstand, bevor sie wieder in ihr Unternehmen zurückkehren können.

Viele UnternehmerInnen investieren daher in die Prävention,

um ihren MitarbeiterInnen rechtzeitig Hilfestellung bei schwierigen Situationen zu geben. In den meisten Fällen ist es jedoch nicht möglich, Stressoren am Arbeitsplatz zu reduzieren. MitarbeiterInnen können aber lernen, wie sie auch unter Belastung gesund und fit bleiben.

## DIE ENERGIESTRATEGIE FÜR UNTERNEHMEN: PRÄVENTION DURCH REGENERATION LAUTET DAS MOTTO!

Über 80 % der berufstätigen Menschen denken, dass Regeneration im Urlaub bzw. in der Freizeit genügen muss. Das ultimative Ziel der Woche, ist der Freitag-Nachmittag und mittelfristig der nächste Urlaub. Dass dazwischen wertvolle LEBENSZEIT liegt, wird meist erfolgreich verdrängt oder gar nicht wahr-

genommen. Erst wenn einem bewusst ist, dass Arbeitszeit genauso Lebenszeit bedeutet, wird der Begriff der „WORK-LIFE-BALANCE“ schnell wieder aus dem Sprachgebrauch verschwinden. Denn es geht um unser tägliches Energiemanagement, das sowohl unsere Arbeitszeit als auch unsere Freizeit umfasst. Wenn ich

meine Arbeitszeit als extrem belastend empfinde, wird sich mein „Akku“ sehr viel schneller entladen und mein Energielevel schnell am Nullpunkt sein. Wo können Unternehmen aber nun ansetzen, damit die Akkus ihrer MitarbeiterInnen jeden Tag möglichst voll bleiben?



Weiterführende Informationen unter [www.dieenergiestrategie.at](http://www.dieenergiestrategie.at)

**1. Ernährung nach dem AAA-Prinzip®:**

Triple-A steht für „Artgerecht - Abwechslungsreich - Alltagstauglich“ und ist die Basis für alltags- und officetaugliche Ernährung. Wer seinem Körper täglich die richtigen Nährstoffe zuführt, wird stressresistenter und hat dadurch bedeutend mehr Energie zur Verfügung.

**2. Bewegung im Alltag mit der BOSS-Methode®:**

Das viele Sitzen macht uns krank und träge. Dank Digitalisierung ist es möglich, sehr schnell und nachhaltig mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Digitales Office-Training hilft präventiv gegen Rückenbeschwerden, Stress und Verspannungen. Es reichen bereits 5 Minuten am Tag, um den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen.

**3. Mentale Stärke durch singuläre Fokussierung:**

Mit dem richtigen Verständnis für Achtsamkeit, findet man zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Mit der richtigen Dosis an An- und Entspannung können wir unser Energielevel in Balance halten und mit Ausreißern („Stress“) besser umgehen.

Wer seine MitarbeiterInnen in diesen Bereichen laufend unterstützt – sei es mit regelmäßigen Workshops, Trainings oder Wissenstransfer – wird langfristig von deutlich produktiveren Teams profitieren. Durch die optimale Kombination von On- und Offline-Angeboten wird körperliches und geistiges Wohlbefinden nachhaltig gesteigert und die Akkus der MitarbeiterInnen werden immer gut gefüllt sein. 🌱