

Kapital Gesundheit

>> Vor allem Gesundheit – das wünschen wir uns zu vielen Gelegenheiten. Nur ein frommer Wunsch? Oder doch Unternehmenskapital?

(D)er Erfolg eines Unternehmens ist von vielen Faktoren abhängig. Die Geschäftsidee, die finanziellen Möglichkeiten, die allgemeine Marktlage und vieles mehr spielen eine wesentliche Rolle. Dazu kommen natürlich die persönlichen und fachlichen Voraussetzungen der Chefin oder des Chefs einschließlich ihrer guten Gesundheit. Denn nur wer gesund ist, ist auch in seiner Arbeit effektiv, kreativ und dauerhaft leistungsfähig.

Lange Arbeitszeiten, der Umgang mit Zeit- und Konkurrenzdruck oder finanzielle Engpässe sind in dieser Phase Belastungen, die auch bei robusten Naturen an der Gesundheit zehren können. Die RKW-Bundesgeschäftsstelle hat in dem Projekt „Existenzgründungen gesund und sicher starten“ (GUSS) zahlreiche Tipps für das persönliche Gesundheitsmanagement für Gründer zusammengestellt, die aber für alle Führungskräfte genauso gültig sind. Angefangen von der gesundheitsgerechten Ausstattung des eigenen Arbeitsplatzes, über vernünftiges Zeitmanagement bis hin zum Delegieren von Aufgaben, die man selbst nicht mehr erledigen

kann (oder muss). Eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit schützt vor Selbstüberforderung und ist Voraussetzung für den Erhalt der individuellen Leistungsfähigkeit. Sind persönliche Beziehungsnetzwerke erst einmal eingeschlafen, ist es später schwer, diese zu reaktivieren. Warnsignale des Körpers und der Psyche sollte jeder ernst nehmen. Stärkeres Rauchen, gravierende Gesichtsveränderungen, Ein- oder Durchschlafstörungen, Müdigkeit, Ge-

reiztheit und Nicht-mehr-Abschalten-Können sind Symptome dafür, dass das Gleichgewicht gestört ist.

Was für die Führungskraft gilt, gilt natürlich genauso für die Mitarbeiter. Zwar spielen in der modernen Arbeitswelt große Körperkräfte dank der Unter-

Europäische Untersuchungen belegen, dass neue Belastungen auf dem Vormarsch sind: Rückenschmerzen, Stress oder das Burn-out-Syndrom gehören zu den am meisten genannten neuen Klagen von Arbeitnehmern. Sie treten vielfach zu Belastungen wie Lärm oder Staub hinzu. Konzentrations- und Leistungsabfall, Demotivation oder die Zunahme von arbeitsbedingten Erkrankungen wie Muskel- und Skelettbeschwerden oder des Herz-Kreislauf-Systems sind die negativen Folgen, die sich oft erst allmählich bemerkbar machen.

Der moderne Arbeitsschutz geht deshalb weit über den traditionellen Unfallschutz oder die Vorbeugung von Berufskrankheiten hinaus. Es geht um die menschengerechte Gestaltung der Arbeit. Das bedeutet sowohl die Arbeitsbedingungen zu optimieren als auch den arbeitenden Menschen darin zu unterstützen, die gestellten Anforderungen zu bewältigen. Eine gut gestaltete Arbeit sollte die Fähigkeiten und Potenziale des Mitarbeiters fördern und ihm das Gefühl vermitteln, dass seine Arbeit Sinn hat und für das Unternehmen wertvoll ist.



Massage am Arbeitsplatz: Der Physiotherapeut Jörg Mehl bietet diesen Service als Vorsorge in Unternehmen an.



stützung durch Technik und der Zunahme der Dienstleistungstätigkeiten eine geringere Rolle als noch vor 30 oder 40 Jahren. Das heißt aber nicht, dass Arbeit heute generell weniger belastend ist. Die einzelnen Belastungsfaktoren haben sich vielmehr von der körperlichen zur psychischen Seite verlagert. Viele Arbeitnehmer klagen über Zeitdruck und hektische Arbeitsabläufe, über häufige Organisationsveränderungen und Verantwortungsüberlastung.

Schon aus eigenem Interesse sollte ein Unternehmen eine optimierte Arbeitsgestaltung anstreben. Denn die Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist mehr denn je eine der wesentlichen Voraussetzungen für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens. Leider wird der betriebswirtschaftliche Nutzen eines modernen Arbeits- und Gesundheitsschutzes häufig unterschätzt.

Ingra Freigang-Bauer

■ freigang@rkw.de
■ www.guss-net.de