

Gesund und sicher starten!

Aktuelle Informationen für Existenzgründer zu Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit

„Gesunde Rituale während der Arbeit“

„Gewohnheit ist entweder der beste aller Diener oder der schlechteste aller Herren“

Wiederkehrende Gewohnheiten beziehungsweise Rituale haben Vor- und Nachteile. Zum einen erleichtern sie das Leben: Sie überlegen nicht jeden Morgen, ob Sie Zähne putzen sollen oder nicht, Sie tun es einfach. Diese Routine führt dazu, dass viele Dinge des alltäglichen Lebens automatisch „ablaufen“. Zum anderen können immer wiederkehrende Verhaltensweisen einen Menschen unflexibel und starr werden lassen. Vielleicht kennen Sie jemanden, der sich - aus Gewohnheit - selbst im Weg steht.

Das Hinterlistige an Gewohnheiten ist, dass sich ungesunde Verhaltensweisen langsam verfestigen. So nehmen Sie langsam an Gewicht zu, weil Sie sich angewöhnt haben, nach der Mahlzeit noch etwas Süßes zu essen. Aber nicht nur aus Genuss verhalten sich Menschen gesundheitsschädigend, sondern gerade in Stresssituationen werden ungesunde Gewohnheiten eingesetzt, z. B. verbringen Sie ihre Freizeit vor dem Fernseher um „abzuschalten“.

Wenn Sie im beruflichen und privaten Bereich viele Belastungen haben, verstärkt dies oftmals die Tendenz, nicht genug auf sich selbst zu achten. So kommen noch weitere ungünstige Verhaltensweisen hinzu: um sich Abends zu entspannen, trinken Sie Bier oder Wein und steigern den Konsum unmerklich.

Das gesundheitsschädigende Verhalten kann so zunehmen, bis Sie zu dem Entschluss kommen: „Es muss sich etwas ändern!“. Sie nehmen sich vor, gesünder zu essen oder mehr Sport zu treiben. Voller Zuversicht gehen Sie daran, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Vielleicht gelingt Ihnen einiges, aber oftmals stellen sich die „alten Unsitten“ wieder sehr schnell ein. Am anhänglichsten sind schlechte Gewohnheiten.

Warum ist es so schwierig, „eingefahrenes“ Verhalten zu verändern?

Menschen unterscheiden sich in ihren Gedanken, Gefühlen und in ihrem Verhalten voneinander. Im täglichen Handeln zeigt sich die positive bzw. negative Befindlichkeit einer Person. Die Verhaltensweisen, die Menschen unter Stress und Zeitmangel zeigen, können sehr unterschiedlich sein:

- Mehr essen
- Verstärkt Genussmittel (z. B. Nikotin, Alkohol) zu sich nehmen
- Aus Zeitdruck zu schnell Auto fahren



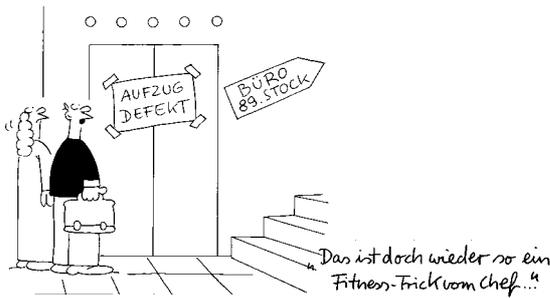
Unter Stress entsteht ein Ungleichgewicht, das durch Gegenmaßnahmen abgebaut werden soll. In der Regel versuchen Menschen, ihren Stress so schnell wie möglich auszugleichen. Dabei wird auf Verhaltensweisen zurückgegriffen, die ohne hohen Aufwand verfügbar sind. Es ist oftmals bequemer, sich nach der Arbeit vor den Fernseher zu setzen, als Sport zu treiben. Hat sich eine Verhaltensweise zum Stressabbau als „geeignet“ gezeigt, wird diese als Gewohnheit beibehalten, unabhängig davon, ob diese langfristig gesundheitsschädigend ist oder nicht. Dies ist eine Falle, denn mit der kurzfristigen Abhilfe: „Jetzt muss ich unbedingt eine Zigarette rauchen, um den Stress auszuhalten“ wird langfristig der Gesundheit geschadet.

Tipp:

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Gewohnheiten. Oftmals werden diese gar nicht richtig wahrgenommen, weil sie automatisch ablaufen, wie Kaffee zu trinken, um den Durst zu löschen.

Sie sollten versuchen, einige ungesunde Gewohnheiten durch gesunde Verhaltensweisen zu ersetzen und diese zu pflegen. Wenn Sie in der Lage sind, „gesunde Rituale“ zu entwickeln, werden sich diese Gewohnheiten leichter verfestigen.

Fakten



Erinnerungshilfen

Gute Vorsätze werden im Alltag sehr schnell wieder vergessen. Im Folgenden sollen einige Anregungen als Gedächtnisstützen dienen:

- Richten Sie feste Zeiten ein: nach der Arbeit montags Sport treiben, dienstags ausruhen, mittwochs Freunde treffen...
- Hängen Sie Erinnerungsnotizen auf. In der Wohnung und am Arbeitsplatz sind geeignete Stellen vorhanden: Badspiegel, Telefon, Bildschirm, Haustür...
- Suchen Sie sich andere Menschen, die auch etwas verändern möchten und verpflichten Sie sich gegenseitig. Zusammen ist es leichter als alleine.
- Kontrollieren Sie Ihr Verhalten, führen Sie ein Tages- und Wochenprotokoll und überprüfen Sie, ob Sie sich ausreichend Zeit gewidmet haben.
- Loben Sie sich selbst, oftmals ist jeder sein schärfster Kritiker.
- Veränderungen im Verhalten benötigen ihre Zeit. Gehen Sie in kleinen Schritten vor. Sie können jahrelange falsche Essgewohnheiten nicht in einer Woche verändern.
- Legen Sie einen Zeitraum fest, in dem Sie neue Verhaltensweisen ausprobieren. So können Sie erst einmal testen, ob Ihre Ideen für gesunde Verhaltensweisen auch zu Ihrem Lebensstil passen.
- Rückschläge gehören zu einer Veränderung. Seien Sie nicht zu streng mit sich, sondern motivieren Sie sich immer wieder, einen Anlauf zu starten.
- In akuten Stresssituationen ist es sehr schwer, eingefahrenes Verhalten zu verändern. Leichter fällt es, neue Verhaltensweisen zu lernen, wenn Sie etwas weniger Stress haben.

Beispiele für gesunde Rituale während der Arbeit

Gesunde Rituale sollten zu den jeweiligen Bedürfnissen und der Lebenssituation passen. So sind für jemanden, der während der Arbeit viel sitzt, andere Gewohnheiten sinnvoll, als bei jemandem der den ganzen Tag stehen oder gehen muss.

Entwickeln Sie ihre „eigenen Rituale“



Die folgenden Beispiele sollen als Anregung dienen:

Körperlich

Wenn Sie viel sitzen müssen:

- Steigen Sie Treppen, anstatt den Fahrstuhl zu benutzen.
- Fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen zu Fuß zur Arbeit.

Wenn Sie viel stehen müssen:

- Machen Sie regelmäßige Lockerungs- und Dehnungsübungen.
- Vieles lässt sich im Sitzen oder mit Stehhilfen erledigen.

Psychisch

- Üben Sie täglich 5 Minuten mit einer Entspannungstechnik Ihrer Wahl (Yoga, autogenes Training).
- Pflegen Sie täglich berufliche und private Beziehungen. Bauen Sie sich ein Netzwerk sozialer Unterstützung auf.
- Verwöhnen Sie sich mit Kleinigkeiten.

Essen und Trinken

- Richten Sie eine kleine Küche mit Wasserkocher, Mikrowelle usw. ein.
- Stellen Sie gesunde Lebensmittel zur Verfügung: Müsli, Obst, Nüsse usw.
- Kochen Sie gleich zu Arbeitsbeginn eine Kanne Kräuter- bzw. Früchtetee und trinken Sie diese bis zum Mittag, stellen Sie Alternativen zum Kaffee bereit.
- Richten Sie es ein, dass immer ein Glas Mineralwasser am Arbeitsplatz greifbar ist.

Beispiele für Büroarbeitsplätze

- Installieren Sie sich einen Bildschirmschoner, der Ihnen gymnastische Übungen zeigt.
- Telefonieren Sie im Stehen, so wechseln Sie ihre Körperhaltung.
- Richten Sie ihren Arbeitsplatz so ein, dass Sie öfter aufstehen müssen.
- Halten Sie regelmäßige Pausenzeiten ein. Nutzen Sie Ihre Pause nicht um beispielsweise im Internet zu surfen.

Impressum:

RKW – Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Deutschen Wirtschaft e.V. – Bundesgeschäftsstelle –
Düsseldorfer Straße 40 | D-65760 Eschborn
Fon: +49(0)6196/495-278 | www.guss-net.de

Cartoon
Kai Felmy

Das Projekt Guss wird im Rahmen des Modellprogramms zur Bekämpfung arbeitsbedingter Erkrankungen vom Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit gefördert.

