

Regelmäßig Pausen machen

Jede Veränderung beginnt mit einem Gedanken.
Hier sind sieben zu: **Stressreduktion**

1 Beginnen Sie bei sich selbst

Es ist einfach, bei Stress und zu viel Arbeit auf die Konzernspitze oder die schlechte Kultur im Unternehmen zu schimpfen. Aber das löst das Problem nicht. Fangen Sie bei sich selbst an und überlegen Sie, was Sie konkret in Ihrem Umfeld verändern können.

Belohnen Sie sich

Wie alle Menschen tun Sie sicherlich das besonders gerne, was sich auszahlt. Auch Sie wollen Belohnungen bekommen und Bestrafung vermeiden. Wenn Sie sich ungesund verhalten, beispielsweise sich schlecht ernähren, wird das erst sehr spät bestraft. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich für gesundheitsförderliches Verhalten belohnen – wenn Sie in der Woche öfter die vegetarische Option in der Kantine gewählt haben, darf es am Wochenende auch mal das Steak sein. Wenn Sie mehrfach in der Woche Sport gemacht haben, belohnen Sie sich am Wochenende mit Ihrem Lieblingshobby.

4 Anerkennung durch Unternehmen

So wie Krankenkassen gesundes Verhalten durch Boni belohnen, können auch Unternehmen gesundheitsförderliches Verhalten der Mitarbeiter anerkennen, zum Beispiel durch Prämien für Fitnessaktivitäten oder Gutscheine für gesundes Essen in der Kantine. Dazu können Sie im HR Ideen entwickeln und die Geschäftsführung überzeugen.

2 Die kleinen Dinge können viel verändern

Sie müssen als HRler nicht sofort ein ganzes Gesundheitsmanagementsystem auf die Beine stellen. Oft sind es kleine Dinge, mit denen sich langsam aber stetig und am Ende ganz viel verändern lässt. Gibt es in der Kantine mindestens ein gesundes Essen? Nehmen Sie und Ihre Kollegen die Treppe und nicht den Aufzug? Machen Sie regelmäßig Pausen, oder wird durchgearbeitet? Als HRler können Sie hier Anregungen geben, die sich leicht umsetzen lassen.

5 Hinterfragen Sie bestimmte Regeln

Wir Menschen tun das, was alle tun. Wenn man den Eindruck hat, alle benutzen den Aufzug, dann will man nicht aus der Reihe tanzen und die Treppe nehmen. Wenn alle die Pause durcharbeiten, tut man das auch. Hinterfragen Sie solche ungeschriebenen Gesetze und versuchen Sie, diese durch gesunde Regeln zu ersetzen.

6 Sie sind nicht allein

Stress entsteht häufig durch schlechtes Arbeitsverhalten im Team und kann auch besonders effektiv gemeinsam reduziert werden. In Teams, in denen man eine starke Identität hat, unterstützt man sich gegenseitig bei Schwierigkeiten und bewältigt die Probleme gemeinsam. Tragen Sie mit dazu bei, dass Ihr Team eine starke Identität entwickelt, beispielsweise durch gemeinsame Rituale und Ausflüge.

7 Führung ist Vorbild

Sie müssen als Führungskraft mit gutem Vorbild vorangehen. Gesundheitsförderliche Führung ist doppelt gut, weil es zu mehr Gesundheit der Mitarbeiter beiträgt – aber gleichzeitig auch die Gesundheit der Führungskraft stärkt.



Rolf van Dick

Er ist Professor für Sozialpsychologie und Direktor des Center for Leadership and Behavior in Organizations (CLBO) an der Goethe Universität Frankfurt. Gerade erschien sein neuestes Buch „Stress lass nach – wie Gruppen unser Stresserleben beeinflussen“.