



STRESS, LASS NACH!

Durch Mobiltelefon und Internet sind Arbeitnehmer heute praktisch überall erreichbar. Doch viele Menschen fühlen sich von der Datenflut und der ständigen Kommunikation überfordert. Einfache Maßnahmen sorgen für Entlastung

Unsere moderne Arbeitswelt konfrontiert die Menschen mit immer größeren Anforderungen, die oft starke Belastungen für den Einzelnen mit sich bringen. Stress am Arbeitsplatz hat viele Ursachen - Zeitdruck, Konkurrenz und die Angst um den Job zählen zu den wichtigsten. Wer um seinen Arbeitsplatz fürchtet, leidet erheblich unter Erfolgsdruck, Überforderung und manchmal auch mangelnder Anerkennung. Auch die moderne Kommunikationstechnik fordert ihren Preis. "Die neuen Informationsmedien haben viele Vorteile gebracht, aber unser Leben und die Arbeit auch extrem beschleunigt. Manche Menschen fühlen sich durch schnelle E-Mails oder Blackberry belastet", erläutert Frank Meiners, Diplom-Psychologe und Experte bei der DAK-Gesundheit. Eine repräsentative DAK-Studie ergab: Fast jeder dritte Befragte fühlt sich von E-Mails regelrecht überflutet. .

Leistung um jeden Preis

Beim Gefühl der Überforderung schlägt oft auch der Körper Alarm. "Lang andauernde psychische Belastungen am Arbeitsplatz machen sich häufig auch körperlich bemerkbar", sagt Meiners. "Dafür sind beispielsweise manche Krankschreibungen aufgrund von Magenbeschwerden,

Schlafstörungen oder Rückenbeschwerden ein Zeichen." Nicht umsonst hat die WHO Stress zu "einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts" erklärt. Psychologen und Psychotherapeuten können das aus ihrer täglichen Beobachtung nur bestätigen.

Viele Infos sind überflüssig

Tatsächlich erinnert die E-Mail-Flut an ein Virus, das sich eigenständig vermehrt. Die Schnelligkeit und die Unkompliziertheit des Mediums verleiten dazu, häufig und oft auch unüberlegt davon Gebrauch zu machen. Die Folge sind überflüssige oder unklare Nachrichten mit ungenügendem Informationsgehalt. Sie erzeugen Nachfragen und damit wiederum neue E-Mails - eine Spirale ohne Ende.

Wenn dauernd neue Informationen eintreffen, wächst der Stress. Denn Unterbrechungen stören die Konzentration und verhindern einen produktiven Arbeitsrhythmus. Mit dem zunehmenden Tempo der eingehenden Nachrichten erhöht sich außerdem der Bearbeitungsdruck, denn der Absender erwartet in der Regel eine schnelle Antwort. So potenziert sich der Arbeitsaufwand.

Dennoch werden die neuen Kommunikationstechnologien von Arbeitnehmern keineswegs nur negativ beurteilt. .

SO ARBEITEN SIE EFFEKTIVER

Diese Tipps helfen dabei, Stress durch wiederkehren'de Arbeitsunterbrechungen zu minimieren.

- In Konzentrationsphasen die automatische E-Mail-Benachrichtigung deaktivieren.
- Feste Zeiten für Routinetätigkeiten einplanen. Dazu gehören auch E-Mail-Korrespondenz und Telefonate.
- Die eigenen E-Mails und Telefonate kurz und prägnant gestalten.
- Den E-Mail-Verteilerkreis möglichst klein halten.

In einer Untersuchung des IT-Branchenverbandes Bitkom gab kürzlich eine Mehrheit von 59 Prozent der Befragten an, dass E-Mails sich "überwiegend positiv" auf ihren Alltag ausgewirkt hätten; lediglich fünf Prozent kamen zu dem Urteil "überwiegend negativ".

Es gibt kein Universalrezept

Auch aus arbeitsmedizinischer Sicht bieten neue Medien wie E-Mails durchaus Vorteile. Wenn man ungeduldig auf eine benötigte Information warten muss, so wie es früher im regulären Postverkehr oftmals der Fall war, verursachte dies schließlich auch Stress. Es kommt einfach darauf an, im Umgang mit den neuen Medien die richtige Balance zu halten. Zwar gibt es kein Universalrezept für den richtigen Umgang mit der E-Mail-Flut - jeder einzelne muss von Fall zu Fall damit umzugehen lernen. Eine gute Möglichkeit ist aber, einzelne Posteingänge vorerst "auszublenden", für sich selbst zu priorisieren.

Die Software beherrschen

Wichtig ist jedoch vor allem, dass jeder die Software, mit der er tagtäglich arbeitet, auch wirklich beherrscht. Moderne Kommunikationsprogramme bieten heute eine Vielzahl von entlastenden, doch häufig nicht genutzten Funktionen. Weit verbreitet ist die Ansicht, dass keine Mitarbeiter-schulungen für E-Mail-Programme benötigen würden, weil diese Programme jeder längst kennt.

Doch das ist oft ein Irrtum: Die meisten Programme für die private Nutzung bieten nicht einmal einen Bruchteil der Funktionen von professioneller Software. Eine interne Schulungsmaßnahme schafft hier schnell Abhilfe. Wer sich unsicher im Umgang mit der Technik fühlt, sollte seinen Arbeitgeber darauf ansprechen.

DIE BALANCE MUSS STIMMEN

Karriere machen ohne Stress - geht das? Arbeitnehmer müssen sich selbst Grenzen setzen, meint Diplom-Psychologe Frank Meiner~.

Wie sollten Arbeitnehmer mit Stress umgehen?

Das hängt davon ab, wie sehr sie sich beeinträchtigt fühlen. Auf Stressoren reagiert jeder unterschiedlich. Wichtig ist, die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Wer sich dauerhaft gestresst fühlt, sollte unbedingt auf Ausgleich setzen.

Wo zieht man Grenzen?

Das muss jeder nach seiner Belastung selbst entscheiden. Wer dauerhaft Überstunden macht, sollte prüfen, inwieweit die Arbeit anders organisiert werden kann. Im Einzelfall kann dazu auch gehören, dem Vorgesetzten mal ein deutliches Signal zu geben, wenn zu viel Arbeit "draufgepackt" wird.

Belastet das nicht das Verhältnis zum Chef?

Sachliche Argumentation hat noch nie geschadet. In einem grundsätzlich vertrauensvollen Klima lassen sich auch Konflikte lösen. Es ist falsch, Konflikte um jeden Preis immer vermeiden zu wollen. Wichtig ist, persönliche Vorwürfe und Angriffe zu unterlassen.

Mindestens ebenso wichtig wie das Beherrschen der Software ist das Wissen über grundlegende Umgangsweisen mit Daten. Dazu gehören klare Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten, denn wenn Mitarbeiter sich nicht sicher sind, wer eine Information wirklich benötigt, wird sie häufig in alle Richtungen verschickt. Einen weiteren Ballast stellt auch die Absicherungsmentalität mancher Kollegen dar: Gerade in Unternehmen mit straffen Hierarchien haben viele das Bedürfnis, sich in alle Richtungen rückzuversichern, was das Kommunikationsverhalten ebenfalls beeinflusst und die Postfächer überlaufen lässt.

Stress gehört zum Leben. Ein gesundes Maß an Stress kann sogar unsere Energien mobilisieren. Doch wird Stress zur Dauerbelastung, zehrt das an den Nerven. Steuern Sie rechtzeitig gegen, bevor Stress am Arbeitsplatz zum Burn-out wird. Testen Sie sich auf

www.dak.de/stress