

29.01.2013 - 22:25 Uhr

Mittelbayerische Zeitung: Kommentar zum Stressbericht in der Arbeitswelt: "Grenzen setzen!"

Regensburg (ots) -

Eine Aufgabe ist genug. Die Botschaft von Arbeitsmedizinern lautet: Multitasking funktioniert nicht. Das menschliche Gehirn schafft es nicht, zwei Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. Bei Mehrfachanfragen passiert Folgendes: Das Gehirn schaltet sehr schnell zwischen den Aufgaben hin und her. Das kostet Energie. Energie, die Arbeitnehmer und Arbeitgeber sinnvoller nutzen können. Damit der Berufsalltag nicht zur Hetzjagd wird, ist ein klar strukturierter Arbeitsablauf hilfreich. Hier muss jeder Erwerbstätige selbst aktiv werden - beispielsweise, indem er sich gut organisiert und auf seine Erholungsphasen achtet. Es geht darum, selbst zu erkennen und einzusehen, wann die Belastung zu viel wird. Sobald die Arbeit der Dreh- und Angelpunkt im Leben ist, wird es gefährlich. Mit Selbstverantwortung allein ist es aber nicht getan. Betriebliches Gesundheitsmanagement vor allem in Hinblick auf psychische Belastungen ist ein wichtiger Faktor. Das reicht von der Rückengymnastik bis zu Entspannungskursen. Arbeitgeber müssen auch klare Regeln setzen. Viele stressauslösende Unterbrechungen lassen sich verhindern, wenn es Absprachen über Phasen gibt, in denen nicht gestört werden darf. Volkswagen setzte Ende 2011 mit einer radikalen Maßnahme ein Zeichen. Nach Feierabend wurde der Email-Eingang auf den firmeneigenen Smartphones abgestellt. So rigoros muss man nicht vorgehen. Aber gute Chefs sollten ihre Mitarbeiter in Schutz nehmen, indem sie ihnen Grenzen setzen - zum Beispiel mit einem "Schluss für heute."
Autorin: Christine Straßer

Pressekontakt:

Mittelbayerische Zeitung
Redaktion
Telefon: +49 941 / 207 6023
nachrichten@mittelbayerische.de

Original-Content von: Mittelbayerische Zeitung, übermittelt durch news aktuell
Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.de/pm/62544/2406703> abgerufen werden.