

Prävention von Haltungsfehlern am Arbeitsplatz

Teil 4: Prävention von stressbedingten Leistungsdefiziten

Pausen (ich nenne sie hier“ Auszeit“) sind keinesfalls verschwendete Zeit, sondern steigern bei sinnvoller Durchführung die Produktivität. Optimalerweise ist der Nutzen der gewonnenen Produktivität größer, als der zeitliche Verlust der Pause.

Arbeitsmenge, Zeitdruck und Hektik im Job nehmen zu. Stress kennzeichnet in erster Linie ein Ungleichgewicht zwischen Arbeitsanforderungen und den individuellen Möglichkeiten (wie Leistungsfähigkeit und Zeit), diese zu bewältigen. Wird dieser Widerspruch als unangenehm, bedrohlich oder gefährlich erlebt, löst das negative Gefühle wie Angst, innere Anspannung, Hilflosigkeit usw. aus und verändert körperliche Abläufe.

Von jedem Menschen wird Stress anders wahrgenommen und verarbeitet. **Was den** einen belastet, empfindet **der andere** als Herausforderung.

Was wir als belastend empfinden hat häufig auch mit unseren Gewohnheiten zu tun, wie wir mit den uns umgebenden Verhältnissen umgehen.

Unsere Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz wird also nicht nur durch körperliche Fehlhaltungen und den daraus folgenden körperlichen Beschwerden beeinträchtigt, sondern auch durch Stress erzeugende **Verhaltensmuster**.

Beispiel 1 :

In einem Büroraum arbeiten 3 Personen gemeinsam. Das Büro wird beheizt durch ein Fußbodenheizung, die sich nicht gut regulieren lässt. Jeder Mensch hat außerdem ein anderes Wärmebedürfnis.

Person 1 leidet unter der schlechten Luft im Raum und denkt häufig daran, wie sehr sie dies stört. Spricht dies auch immer wieder an, sodass die beiden anderen sich ebenfalls mit diesem Thema befassen und während der Arbeit gestört werden.

Je mehr Person 1 über das Problem nachdenkt, desto größer wird es und dadurch immer wichtiger.

Die Lösung wäre in diesem Fall könnte sein, das wir Person 1 sagen, das sie die Erlaubnis erhält, immer wenn sie sehr irritiert ist von der Wärme, in den Aufenthaltsraum gehen darf um am geöffneten Fenster frische Luft zu tanken.

Die Erfahrung zeigt, das **die Möglichkeit der Situation entgehen zu können** in der Regel ausreicht um die Situation zu lindern. Es gibt nun keinen Grund mehr sich zu beklagen, weil eine Lösung geboten wurde.

In der Regel denken wir Menschen, das wir funktionieren müssen, um unsere Auftraggeber (Mandanten) oder unsere Chefs (als Angestellte/r) zufrieden zu stellen. Wenn wir aber versuchen trotz einer Stresssituation weiter zu arbeiten, arbeiten wir nicht effektiv und brauchen zeitlich länger um uns wieder auf unsere Arbeit konzentrieren zu können. Eine kurze „**Auszeit**“ hilft uns, wieder „ins Lot“ zu kommen.

Beispiel 2:

Nach einer anstrengenden Steuer / Betriebsprüfung oder einem angespanntes Telefongespräch mit einem Mandanten, versuchen wir sofort weiterzuarbeiten ohne uns die Zeit zu geben, „zu verdauen“.

Auch hier ist die „ **Auszeit**“ in der Küche/ Aufenthaltsraum oder an der frischen Luft die produktivste Methode wieder ins Gleichgewicht zu kommen und anschließend produktiv weiter arbeiten zu können.

