



Holger Schäfer (Hamm) über die erfolgreiche Reduzierung von Stress am Arbeitsplatz

Holger Schäfer (Hamm) informiert über Stress am Arbeitsplatz und wie ein Burn-out der Mitarbeiter verhindert werden kann.

Die Digitalisierung macht das Arbeitsleben nicht nur einfacher, sondern auch schneller, weiß Holger Schäfer, CEO der Coldstore Hamm GmbH. Neue E-Mails sind innerhalb von Sekunden verfügbar, Mitarbeiterhandys fördern die Erreichbarkeit und zahlreiche Softwarelösungen erlauben das gleichzeitige Arbeiten an mehreren Fronten. Damit verbunden steigen aber auch die Erwartungen der Kunden und der Geschäftsführer an die Mitarbeiter. Eine eingegangene E-Mail sollte in kürzester Zeit abgearbeitet sein und offene Aufgaben wegen der gebotenen Computerprogramme in wenigen Stunden erledigt werden. Die Folge ist steigender Stress am Arbeitsplatz. Nicht selten zieht das einen Personalausfall nach sich und damit verbundenen Kosten für den Arbeitgeber.

Wir haben nachgefragt bei Holger Schäfer:

- ? Was sind Stressfaktoren am Arbeitsplatz?
- ? Wie wirkt sich Stress aus?
- ? Woran sind gestresste Mitarbeiter zu erkennen?
- ? Wie kann dem Stress entgegengewirkt werden?

WAS SIND STRESSFAKTOREN AM ARBEITSPLATZ?

Stress am Arbeitsplatz kann verschiedene Ursachen haben, erklärt Holger Schäfer. Nicht selten treffen privater Stress und Stress am Arbeitsplatz aufeinander. Die Folge ist: Der Stress wird verstärkt. Folgende Punkte spielen eine Rolle beim Stress im Beruf:

- ? Niedriges Gehalt
- ? Zu viele Aufgaben
- ? Zu lange Arbeitszeiten
- ? Mangelnde Einflussmöglichkeiten auf den Job
- ? Wenig Wachstums- oder Aufstiegsmöglichkeiten
- ? Arbeit, die keinen Spaß macht
- ? Fehlende Unterstützung
- ? Leistungsdruck
- ? Keine Priorisierung der Aufgaben möglich
- ? Kein Feedback
- ? Schlechtes kollegiales Miteinander

WIE WIRKT SICH STRESS AUS?

Bei immer anhaltendem Stress wirkt dieser auf Dauer negativ auf den Körper ein. Dabei sind die Folgen nicht immer direkt zu erkennen. Die ersten Anzeichen können Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, vermehrte Fehler, Panik, gereizte Stimmung oder Nervosität sein. Irgendwann geht es so weit, fährt Schäfer fort, dass der Körper unter den Auswirkungen des Stresses anfängt zu leiden. Ernsthafte Erkrankungen, physisch wie psychisch, können entstehen:

- ? Herz- und Kreislaufbeschwerden
- ? Ständige Müdigkeit
- ? Kopf- und Rückenschmerzen
- ? Muskelzucken
- ? Zähneknirschen
- ? Erhöhte Anfälligkeit auf Krankheiten jeder Art
- ? Schlafstörungen
- ? Magen- und Darmbeschwerden
- ? Tinnitus
- ? Depressionen
- ? Burn-out

Durch den individuellen Umgang mit Stress sind die Ausprägungen bei jedem Menschen unterschiedlich, berichtet Holger Schäfer.

WORAN SIND GESTRESSTE MITARBEITER ZU ERKENNEN?

Stress im Büro äußert sich grundsätzlich auf drei Ebenen:

- ? Auf der Körper-Ebene
- ? Im Verhalten
- ? In den Gefühlen

Selbstverständlich ist auch eine Kombination möglich. Daher sollten Führungskräfte ein Auge auf die Mitarbeiter haben und bei bestimmten Symptomen hellhörig werden. Typische Stresssymptome lassen sich gut auf der Körper-Ebene beobachten. Dazu gehören:

- ? Ständige Übermüdung des Mitarbeiters
- ? Häufige Fehltage wegen Krankheit

Beim Verhalten und den Gefühlen deuten häufige Fehler, ungeduldige Handlungsweisen, eine gereizte Stimmung oder auch eine plötzliche langsamere Arbeitsweise auf Stress hin. Aber nur dann, wenn die genannten Faktoren von der üblichen Verhaltensweise den Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin betreffend abweichen, können dies Indikatoren für Stress sein. Aus diesem Grund ist ein gutes Verhältnis zur Belegschaft unabdingbar, damit die Führungsebene die jeweiligen Personen gut kennt, erläutert Holger Schäfer.

WIE KANN STRESS ENTGEGENGEWIRKT WERDEN?

Arbeitgeber haben den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen gegenüber eine Fürsorgepflicht, betont Schäfer. Dazu gehört das Vorbeugen von Gefahren am Arbeitsplatz. Denn die moderne Arbeitswelt birgt nicht nur Unfälle, auch die Psyche leidet schnell. Im schlimmsten Fall kann daraus ein Burn-Out entstehen, gefolgt von einem langen Ausfall des Mitarbeiters. Wichtig ist der richtige Umgang mit Stress am Arbeitsplatz. Aber auch die Akzeptanz des Wortes Stress gehört dazu. Daher sollte bei den ersten Anzeichen von Stress das Gespräch mit dem Mitarbeiter und der Mitarbeiterin gesucht werden. Gemeinsame Lösungen sollten erarbeitet werden. Auch ein kurzer Urlaub kann Wunder wirken. Grundsätzlich kann Stress aber nur verhindert werden, wenn die Führungskräfte bereit sind, in Mitarbeiterressourcen zu investieren. Nur so können die anfallenden Aufgaben und Projekte gleichmäßig auf viele Schultern verteilt werden, verrät Holger Schäfer (Hamm) abschließend.

Pressekontakt

Holger Schäfer

Herr Holger Schäfer
Knesebeckstraße 47
59069 Hamm

<https://holger-schaefer-hamm.de>
holger-schaefer-hamm@clickonmedia-mail.de

Firmenkontakt

Holger Schäfer

Herr Holger Schäfer
Knesebeckstraße 47
59069 Hamm

<https://holger-schaefer-hamm.de>
holger-schaefer-hamm@clickonmedia-mail.de

Holger Schäfer (Hamm) ist CEO bei der Coldstore Hamm GmbH. Als solcher trägt Holger Schäfer für die innerbetrieblichen Vorgänge die Hauptverantwortung. Mit seiner Expertise sorgt er dafür, dass unternehmerische Ziele (wie eine gute Marktpositionierung, Gewinnmaximierung, Zahlungsfähigkeit usw.) und gesetzliche Vorgaben erfüllt werden.

Anlage: Bild

