



Online-Ausgabe

20 Minuten AG
8021 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 1'952'000
Page Visits: 59'275'640

Online lesen

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854

Leser-Umfrage

08. Februar 2014 13:42; Akt: 08.02.2014 13:42

«Anzeichen von Stress muss man ernst nehmen»

von Berit- Gründlers

- 20-Minuten-Leser machen bei der Arbeit zu wenig Pausen und fühlen sich gezwungen, E-Mails sofort zu beantworten. Das zeigt unsere Umfrage. Eine Expertin gibt Tipps gegen Stress.



Bild: Keystone/AP/Lynne Sladky

E-Mails lieber zweimal täglich gebündelt beantworten und das akustische Signal auf Smartphone und am Computer abstellen, um Stress zu vermeiden. So der Rat unserer Expertin Katja Cattapan. Die Expertin rät: frühzeitig mit dem Chef sprechen und gezielt thematisieren, wie Arbeitsabläufe verbessert werden können.

Neben der Länge der Mittagspause ist auch eine abwechslungsreiche und als sinnvoll erachtete Tätigkeit hilfreich, um den Arbeitsalltag besser zu überstehen.

Kleine Pausen beugen Erschöpfung vor. Etwas frische Luft, ein Glas Wasser oder Bewegung beugen Erschöpfung vor.

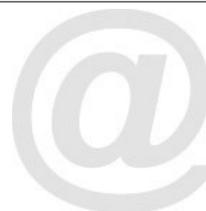
Anzeichen von Erschöpfung sollte man frühzeitig mit dem Vorgesetzten oder der Personalabteilung thematisieren. Schon kleine Änderungen können zur Verbesserung beitragen.

Zu hohe Ansprüche an sich selbst führen häufig zu Stress bei der Arbeit. Zu perfektionistische Vorstellungen nüchtern anschauen und beurteilen nimmt Angestellten den Druck. In der Freizeit helfen Bewegung und soziale Kontakte.

Auch ein gutes Betriebsklima hat einen positiven Einfluss auf das Befinden jedes Einzelnen.

Die zunehmende Flut von E-Mails stresst immer mehr Angestellte und Chefs. Das zeigt eine Studie des Personaldienstleisters Office Team (20 Minuten berichtete

). Grund genug, unseren Lesern auf den Zahn zu fühlen: An der Umfrage zum Thema Stress am Arbeitsplatz nahmen 5630 Leser teil. 44 Prozent der Teilnehmer haben eine Führungsposition inne, über die Hälfte arbeitet ohne Führungsverantwortung.



Online-Ausgabe

20 Minuten AG
8021 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 1'952'000
Page Visits: 59'275'640

Online lesen

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854



Prof. Dr. Katja Cattapan ist stellvertretende ärztliche Direktorin am Sanatorium Kilchberg im Kanton Zürich. Ihr klinischer Schwerpunkt liegt auf der

Behandlung von Burnout und Depressionen. Sie arbeitet dabei mit psychotherapeutischen und biologischen Verfahren. Cattapan ist der Überzeugung, dass mit einer differenzierten, an Entstehungsursachen, sowie Erklärungsmodellen des Patienten orientierten Behandlung depressive Erkrankungen gut behandelbar sind.

Führungspersonen bekommen erwartungsgemäss auch die meisten E-Mails pro Tag. Die Chefs bekommen doppelt so viele Nachrichten wie die angestellten Umfrageteilnehmer.

Wir haben Katja Cattapan vom Sanatorium Kilchberg mit den Umfrageergebnissen konfrontiert (siehe Box) und um Empfehlungen gebeten, wie man mit Stressfaktoren und Problemen am Arbeitsplatz umgehen kann.

Frau Cattapan – egal, ob Chef oder Angestellter, über die Hälfte der Umfrageteilnehmer haben das Gefühl, E-Mails direkt beantworten zu müssen. Mehr als 40 Prozent empfinden das als Belastung. Was empfehlen Sie unseren Lesern im Umgang mit elektronischer Post?

Es ist effizienter, E-Mails ein- oder zweimal am Tag gebündelt zu checken und zu beantworten. Eine Hilfe kann sein, das Signal auf dem Smartphone oder auf dem Computer, welches das Eintreffen einer neuen Nachricht ankündigt, auszuschalten. Sonst werden Sie immer wieder in der Konzentration gestört. Wenn etwas ganz dringend ist, kann man Sie ja auch anrufen.

Gut ein Drittel der Teilnehmer arbeitet täglich mehr als vertraglich festgehalten, 40 Prozent schieben zwei- bis dreimal in der Woche länger Dienst. Damit arbeiten über 70 Prozent der Umfrageteilnehmer mindestens zwei Tage in der Woche länger, als sie eigentlich müssten. Was können unsere Leser tun, um unnötige Überstunden zu vermeiden?

Es ist sinnvoll, frühzeitig mit dem Vorgesetzten ein Gespräch dazu abzumachen. Besprechen Sie, wie Abläufe konkret verbessert werden könnten, um die langen Arbeitszeiten zu vermindern.

Die Mittagspause dauert bei einem Viertel der Teilnehmer eine Stunde. Dennoch, immerhin 24 Prozent nehmen sich am Mittag nur 30 Minuten Zeit. Reicht eine halbe Stunde Mittagspause?

Nicht nur die Länge der Mittagspause ist ausschlaggebend, auch eine abwechslungsreiche und interessante, als sinnvoll erachtete Tätigkeit hilft, den Arbeitstag zu überstehen.

Die Hälfte der Umfrageteilnehmer macht neben dem Mittag noch weitere Pausen während eines Arbeitstages. Sind kurze Arbeitsunterbrüche wichtig?



Online-Ausgabe

20 Minuten AG
8021 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 1'952'000
Page Visits: 59'275'640

Online lesen

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854

Unbedingt! Schon kleine Pausen, in denen man sich etwas frische Luft, Bewegung oder ein Glas Wasser gönnt, beugen der Erschöpfung vor.

Ein Grossteil der Befragten, nämlich 67 Prozent, fühlt sich während eines Arbeitstages sehr häufig oder häufig gestresst. Was raten Sie diesen Leuten?

Viele Menschen, die sich sehr gestresst fühlen, haben sehr hohe Ansprüche an sich, wollen immer alles, in allen Bereichen perfekt machen. Hier kann eine Ernüchterung von zu perfektionistischen Vorstellungen den Druck herausnehmen. Ausserhalb der Arbeit hilft körperliche Betätigung.

Gut ein Drittel unserer Leser ist bereits aufgrund psychischer Erschöpfung nicht zur Arbeit erschienen. Wie soll man als Mitarbeiter mit einem solchen Zustand umgehen?

Es ist sinnvoll, Frühwarnzeichen – wie zum Beispiel Schlaf- oder Konzentrationsstörungen – ernst zu nehmen.

Ist es empfehlenswert, Anzeichen von Erschöpfung gegenüber Vorgesetzten oder Mitarbeitern offen zu kommunizieren?

Ja, man sollte dies beim Vorgesetzten oder der Personalabteilung thematisieren. Meist können schon kleinere Massnahmen zur Entlastung beitragen.

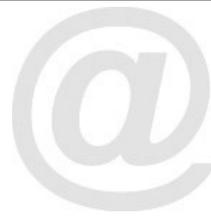
Immerhin stimmt bei einem Grossteil der Befragten das Verhältnis untereinander: 66 Prozent beschreiben die Beziehung zu den Mitarbeitern als kollegial, über ein Viertel kommt ausserordentlich gut mit seinem beruflichen Umfeld klar. Auch das Verhältnis zum Vorgesetzten stimmt: Bei über 80 Prozent ist die Beziehung zum Chef gut bis hervorragend. Wie wichtig sind gute zwischenmenschliche Beziehungen für den Arbeitsalltag?

Das ist ein sehr erfreuliches Ergebnis. Ein gutes Betriebsklima hat einen positiven Einfluss auf das Befinden jedes Einzelnen. Dennoch ist es wichtig, dass auch ausserhalb der Arbeit soziale Kontakte gepflegt werden.

ANHANG: Bildstrecke



Datum: 17.03.2014



Online-Ausgabe

20 Minuten AG
8021 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 1'952'000
Page Visits: 59'275'640

Online lesen

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854

