



Wenn Arbeit krank anstatt Freude macht.

Nur knapp vier von zehn Befragten (37 Prozent) glauben, dass sie ihre Arbeit auf Dauer ausüben können. Nur knapp 30 Prozent der Beschäftigten können nach eigenen Angaben nach der Arbeit problemlos abschalten. Das ergab eine Studie des Instituts Arbeit und Qualifikation (IAQ) der Universität Duisburg-Essen. Aus Überlastung resultierende Krankheiten oder Teamstörungen nehmen sprunghaft zu.

Ein wachsender Leistungs- und Anforderungsdruck wirkt auf die Menschen im Arbeitsleben. Gute Arbeitsgestaltung und die Fähigkeit, die eigene Stressspirale zu erkennen und zu durchbrechen, sind ein Muss, um die eigene Gesundheit, Arbeits- und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Bisweilen kommen erschwerend schwelende oder offene Konflikte hinzu. Diese konstruktiv zu bewältigen gehört zu den elementaren Kompetenzen des Menschen. Wenn dieser Mechanismus versagt, bauen sich Szenarien auf, die bis zum völligen gesundheitlichen Zusammenbruch führen können. Der damit entstandene Schaden wirkt auf der menschlichen Seite. Er wirkt jedoch auch produktivitätsbremsend auf Unternehmen. Erfolgreiche Konfliktbewältigung bietet Chancen für Einzelne, Teams oder Organisationen. Negative Erfahrungen mit Konflikten können jedoch auch dazu führen, diese weitestmöglich zu vermeiden. Werden Konflikte ignoriert, wachsen sie im Stillen weiter. Eine Spirale persönlicher Frustrationen und erfolgshemmender Barrieren ist das häufige Ergebnis.

*„Arbeit gibt uns mehr als den Lebensunterhalt,
sie gibt uns das Leben.“*

Henry Ford (1863–1947), amerik. Großindustrieller

Ziel ist eine Sensibilisierung für das eigene Arbeitsverhalten – besonders in Stresssituationen – und für das eigene Konfliktverhalten. Mit verschiedenen, zur jeweiligen Anforderung passenden Verfahren und Methoden werden Strategien zur Konfliktlösung und Vermeidung von Eskalation in Konfliktsituationen entwickelt.

Methoden:

- Reflexionsübungen
- Erlebnisorientierte Lernprojekte
- Reflecting Team
- Selbsteinschätzungstest
- Gruppendynamische Übungen
- Rollenspiele
- Metakommunikation

Sie möchten mehr erfahren?

Im Internet unter www.anke-schaen.de,
aus Infomaterial per Post oder E-Mail,
im persönlichen Gespräch.



Fotos: Anke Schaen, Fotolia

ANKE SCHAEN
Life- & Business Coaching

Anke Schaen
Life- & Business Coaching
Stoltenhoffmühle 3
52249 Eschweiler
Telefon: (0 24 03) 95 109 75
Telefax: (0 24 03) 50 72 36
E-Mail info@anke-schaen.de
www.anke-schaen.de