

## GASTKOMMENTAR DR. WOLFGANG JÄGER

# Gestern, heute, morgen!



Aus den vielen Bereichen der betrieblichen Einflussfaktoren auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen möchte ich heute wieder auf einen Gedanken eingehen, der ganz von der Person selbst ausgeht. Die Kriterien allgemeinen Wohlbefindens wie Arbeitszufriedenheit und Arbeitsfreude hängen sehr viel von sogenannten personalen protektiven Faktoren ab. Dazu zählen heute vor allem die Fähigkeit zur Selbstaktivierung, das Reflexionsvermögen und die Problemlösungsorientierung. Wie können Sie, liebe CountermitarbeiterInnen, dies einerseits überprüfen,

ob Sie diese Fähigkeiten haben, bzw. wie können Sie daran arbeiten, dass Sie diese entwickeln? Ganz einfach, überlegen Sie einmal folgendes:

Haben Sie Ihre Aufmerksamkeit hauptsächlich in der Vergangenheit, dann können Sie sich mit folgenden Beispielsätzen gut identifizieren: z.B.: Wenn der Kunde gestern nicht so umständlich gewesen wäre, dann... / wenn ich nicht den Flieger versäumt hätte, wären wir schon... / wenn mich meine Chefin mehr gefördert hätte, wäre ich schon...

Auf der anderen Seite könnten Sie Ihre Aufmerksamkeit in der Zukunft haben: Wenn morgen wieder so schwierige Kunden kommen, aber dann... / Na hoffentlich kommen zur Lehrlingsprüfung einfache Fragen, weil sonst... / Sicher wird das Jahresmeeting wieder eine langweilige Angelegenheit / Die Hotels auf der Agenttour sind ja alle gleich... /

Sie merken bereits, beide Varianten sind nicht sehr förderlich für die Arbeitszufriedenheit, Arbeitslust und Motivation. Die Auswirkungen auf die Gesundheit im mentalen Bereich liegen auf der Hand.

Es ist prinzipiell sehr klug, über die Vergangenheit nachzudenken, um aus ihr

zu lernen. Aber es ist unklug, in der Vergangenheit zu verharren. Es ist auch klug über die Zukunft nachzudenken, um sich auf sie vorzubereiten. Aber es ist unklug, in die Zukunft hinüberzuleiten. In beiden Fällen verliert man sich und eine sehr unmotivierte und lustlose Grundhaltung entwickelt sich. Wenn Sie es nun so gut wie möglich schaffen in der Gegenwart zu leben, dann gehören Sie zu jenen Personen, die die oben genannten Eigenschaften besitzen. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie könnten mehr davon gebrauchen, dann trainieren Sie so oft und so intensiv wie möglich, nur in der Gegenwart zu leben. Trennen Sie ganz bewusst ihre Gedanken in jene, die aus der Erinnerung kommen und Ihr „Jetzt“ beeinflussen und in jene, die Spekulationen über die Zukunft sind und somit Ihr „Jetzt“ mit Verunsicherung füllen.

Viel Spaß in der Gegenwart wünscht Ihnen Dr. Wolfgang Jäger. ●

Dr. Wolfgang Jäger

Tel.: +43 (0) 664/21 25 325

w.jaeger@mccm.at • www.mccm.at



MCCM