

GASTKOMMENTAR DR. WOLFGANG JÄGER

## Motiviert und gesund am Arbeitsplatz



Es ist ganz einfach: Auf der einen Seite der Wirkungskette steht Produktivität und Effektivität. Wobei ich hier nicht nur die Arbeitswelt meine, sondern auch andere Lebensbereiche, beispielsweise das Privatleben. Man fühlt sich doch auch im Privatleben besser, wenn man produktiv lebt und Erfüllung für sich schafft – oder? Auf der anderen Seite stehen das Wohlbefinden und die mentale oder psychische Gesundheit. Also egal, ob wir jetzt von Motivation, Leistungsbereitschaft oder Zufriedenheit sprechen – es ist immer eine Folge einer ausgewogenen stabilen mentalen Gesundheit.

Mitarbeiter oder allgemein Menschen sind heute aufgrund von verschiedensten Faktoren wie z.B.: Zeitdruck, Doppelbelastungen, ungenügende Arbeitsbedingungen, Arbeitsplatzunsicherheit und eigener mentaler Irritationen stark gefordert, auf ihr psychisches Gleichgewicht zu achten. Aber auch im Privatleben lauern viele Gefahren: Stress mit den Kindern, unglückliche Beziehungen, erhöhte Belastungen in der Familie, keine Zeit mehr für sich und vieles mehr. Demotivation, Unzufriedenheit, Burnout-Erscheinungen bis hin zu depressivem Verhalten sind die Konsequenzen. Organische Erkrankungen wie psychosomatische Erscheinungen, Herzerkrankungen und Bluthochdruck lassen sich immer mehr auf Ursachen von psychischer Überlastung zurückführen.

Wir können dagegen etwas tun. Nicht nur, um bereits kleinere Symptome erfolgreich zu bearbeiten, sondern auch präventiv daran zu arbeiten, es gar nicht so weit kommen lassen. Das persönliche Gesundheitsmanagement, welches ich in meinen Seminaren vermittele, hilft dabei in den ersten Schritten.

Zu Beginn eines Gesundheitsmanagements stehen immer einige Fragen, z.B.: wie steinig ist der Weg, den ich momentan gehe? Wie viele Stolpersteine liegen auf meinem Weg und schaffe ich es, diese zu überwinden – und ähnliche Fragen.

Weiters hilft ein ausgiebiges Betrachten der verschiedenen Lebensbereiche und nicht nur des „Arbeitsbereiches“ Klarheit darüber zu erlangen, wie stark der „Wind des Lebens“ bereits meine Lebensbereiche in Bewegung gesetzt hat.

Die häufigsten Einflussfaktoren in der Arbeitswelt finden sich in den Bereichen Teamkultur, Führungsverhalten, Unternehmenskultur, Arbeitsbedingungen, Arbeitsorganisation und den eigenen persönlichen Ressourcen. Dies alles wird in meinen Seminaren beleuchtet und Störfaktoren identifiziert. Hinweise für Veränderungen, Methoden zur Verbesserung und viele Gedanken, die zum Nachdenken anregen sollen, werden reflektiert und vermittelt. Sei es jetzt zum Thema Stressmanagement, persönliches Ressourcenmanagement oder Wertearbeit. Alles mit dem Ziel, Tipps für einen persönlichen Gesundheitsplan zu mehr Wohlbefinden und damit eine bessere eigene Produktivität zu bekommen.

### Seminartipp:

Das neue TTC-Seminar „Motiviert und gesund am Arbeitsplatz“ unter der Leitung von Dr. Wolfgang Jäger findet erstmals am **4. Mai** in Wien und am **5. Mai** in Graz statt. Anmeldungen sind unter [info@ttc.at](mailto:info@ttc.at) oder unter [christian.widerna@europaeische.at](mailto:christian.widerna@europaeische.at) möglich. Informationen zum Seminar sind unter [www.ttc.at/seminar/600.htm](http://www.ttc.at/seminar/600.htm) abrufbar. ●