



MENTAL GESUND UND STARK IN DER ARBEIT

Stellen Sie sich manchmal die Frage, was Sie nicht nur für Ihre körperliche, sondern auch für Ihre mentale Gesundheit tun könnten? Oder andersherum gefragt: Wissen Sie, was Ihnen und auch Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am besten gegen Erschöpfung, Stress und Kraftlosigkeit hilft? Antje Heimsöeth zeigt in ihrem Ratgeber »Mentale Gesundheit«, worauf es bei der Arbeit zu achten gilt, um nicht auszubrennen. Für uns selbst und auch als Führungskraft für das Team.

Krisen und Warnzeichen

Burnout gab es schon immer. Doch die Welt mit all ihren Krisen und Veränderungen in Höchstgeschwindigkeit trägt heute wesentlich zu dem Gefühl von Frustration, Sorge und Überforderung bei. Würden Sie die Warnzeichen erkennen, sollten Sie selbst oder ein Teammitglied auf einen Burnout zusteuern?

»Natürlich können Führungskräfte keine Therapeuten ersetzen,« mahnt Antje Heimsoeth »doch aktives Zuhören hilft, erste Anzeichen zu erkennen und Schlimmeres zu verhindern.« Warnzeichen sind bereits Gedanken wie: »Nur noch durchhalten, bis Projekt XY abgeschlossen ist.« Wichtig ist, als Führungskraft Mitgliedern des Teams zu zeigen, dass sie ernstgenommen werden, wenn sie ihre Befürchtungen äußern, einfach nicht mehr zu können. Damit es nicht so weit kommt, sollten gezielt Maßnahmen ergriffen werden, damit die oder der Betroffene (oder auch Sie selbst) ohne Druck und schlechtes Gewissen »abschalten« und gesunden können.

Fragen und Feiern

»Eine erste, vergleichsweise leicht umsetzbare Maßnahme ist es, Erfolge zu feiern«, rät die Autorin. Das bedeutet nicht, dass Sie nach Abschluss jeden Projekts eine große Sause veranstalten sollten. Viel mehr geht es dabei um unser tägliches Tun und vermeintlich kleine Erlebnisse, denen mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Blicken Sie auf die vergangene Woche zurück, und stellen Sie sich folgende Fragen: Was ist mir in der jüngsten Zeit positiv aufgefallen? Im Team, im Umgang mit Kunden oder auch in der Familie? Klopfen Sie sich einfach mal selbst auf die Schulter, oder blicken Sie gemeinsam mit einer Kollegin oder einem Kollegen auf die Erfolge und tollen Ereignisse in den vergangenen Tagen oder auch der letzten Besprechung zurück. Fragen Sie auch bei den Mitgliedern Ihres Teams nach, was Gutes passiert ist.

Wertschätzung üben

Ein weiterer wichtiger Punkt ist Selbstwertschätzung. Nur wer sich selbst wertschätzen kann, kann auch andere wertschätzen. Wie steht es um Ihre Selbstwertschätzung? Was macht Ihren Wert als Mensch aus? Welche Werte sind Ihnen persönlich wichtig, für welche Wert stehen Sie ein? Wertschätzung gegenüber sich selbst zu pflegen, hat nichts mit Selbstüberhöhung zu tun, sondern hilft, Respekt für Geleistetes, Fähigkeiten und Eigenschaften zu empfinden. Wer sich selbst wertschätzt, kann sich als Ganzes annehmen, inklusiver aller Stärken, Schwächen, Ecken und Kanten.

Doch wie bringe ich als Kollege oder gar als Führungskraft Mitarbeitern Wertschätzung entgegen? Heimsoeth weiß, hier geht es um mehr als Lob, ein Dankeschön oder ein flüchtiges »Wie geht's?«. »Nehmen Sie sich Zeit fürs Zuhören, und zeigen Sie echtes Interesse. Stellen Sie Fragen und üben Sie sich im Perspektivwechsel, um andere besser zu verstehen.« Das gilt nicht nur für die gelegentliche Frage nach dem Befinden. Wertschätzung spiegelt sich auch im Vermitteln klarer Erwartungen gegenüber Mitarbeitern wider: Führen Sie konstruktive Feedbackgespräche, kommunizieren Sie offen, und halten Sie Ihr Team stets auf dem Laufenden.

Die Dinge annehmen

Neben der Selbstwertschätzung ist auch Selbstmitgefühl entscheidend für die mentale Gesundheit. Dies ist die Fähigkeit, sich selbst anzunehmen, sich offen und wertungsfrei den eigenen Unzulänglichkeiten zuzuwenden und diese als Teil des menschlichen Lebens zu verstehen. Die zu diesem Thema führende US-amerikanische Psychologin Kristin Neff sieht das Konzept des Selbstmitgefühls als Verbindung von drei Dingen: Freundlichkeit sich selbst gegenüber, Verbundenheit mit anderen Menschen und eine achtsame Grundhaltung, die uns erlaubt, zu spüren und anzuerkennen, was ist.

»Wer Selbstmitgefühl praktiziert, ist in der Lage, innezuhalten und die Welt offen und wertungsfrei anzunehmen. So können wir Fehler als menschlich akzeptieren, ohne zu kritisieren, sowohl bei uns selbst als auch bei anderen,« erklärt Heimsoeth. Eine achtsame Führungskraft, die sich Selbstmitgefühl entgegenbringt, begegnet auch den Teammitgliedern bei Fehlern und Problemen mit Empathie.

Schaffen wir es unseren oft erbarungslosen inneren Kritiker zu einem wohlgesonnenen Verbündeten zu machen, werden wir stärker und meistern leichter auch schwierige Zeiten und Situationen.



Antje Heimsoeth
Mentale Gesundheit

2023. 144 Seiten.
Softcover € 11,50
ISBN 3-406-79686-9

≡ beck-shop.de/34295702