HEUREKA – der Entwicklungsbrief!

Wissenswertes zur Weiterentwicklung von Menschen und Organisationen

LINDART WirkfaktorCoaching

AUSGABE 02.2015

Liebe Leserinnen und Leser,

„Eins, zwei, drei im Sauseschritt,
eilt die Zeit – wir eilen mit!“

...lautet ein Zitat des Dichters Wilhelm Busch, das den heutigen Zeitgeist in der Arbeitswelt eindrucksvoll beschreibt. Vieles scheint sich stetig zu verändern. Themen wie „Arbeitsverdichtung“, „Stress“ und „Burnout“ haben in den Medien eine hohe Präsenz.

Die Aussagen vieler meiner Kundinnen und Kunden unterstreichen dies: Nicht selten wird thematisiert, dass sich „der Druck enorm verstärkt“ habe oder man heutzutage „immer mehr Arbeit in immer weniger Zeit“ schaffen müsse. Aus diesem Grund stellt diese Thematik einen Schwerpunkt dieser Ausgabe von HEUREKA – der Entwicklungsbrief! dar.

Gleichzeitig freue ich mich, eine positive Mitteilung in eigener Sache machen zu können: Viele von Ihnen wissen, dass ich mich mit dem Thema „Wirkfaktoren im Coaching“ im Rahmen einer Promotion über mehrere Jahre intensiv wissenschaftlich beschäftigt habe. Dieses Projekt ist nun erfolgreich abgeschlossen, die Ergebnisse sind sehr aufschlussreich und können zur Weiterentwicklung von Coaching beitragen. Ebenso sehr freut es mich, dass sich ein renommierter Wissenschaftsverlag für diese Thematik interessiert und eine gekürzte Version der Studie als Buch veröffentlichen wird. Der Titel lautet: „Was Coaching wirksam macht – Wirkfaktoren von Coachingprozessen im Fokus“.

Doch nun zum Inhalt dieses Newsletters. Wie immer wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Lektüre und zahlreiche Gelegenheiten zum Ausruf eines freudigen „Heureka!“

Herzlich, Ihr

M. Lindart

WissensGewinn – Trends & Themen

Stress und Burnout vorbeugen – rechtzeitig tätig werden

Wer kennt das nicht? Man ist gerade intensiv und konzentriert in eine Aufgabe vertieft, da klingelt plötzlich das Telefon. Oder: Kaum hat man die eine anspruchsvolle Aufgabe erfolgreich bewältigt, werden die nächsten Aufgaben an einen herangetragen. Oder: Das Email-Postfach scheint voller wichtiger Mails zu sein und man weiß nicht, wo man anfangen soll.

Situationen wie diese sind in der heutigen Arbeitswelt an der Tagesordnung, die meisten Beschäftigten haben bereits Bekanntschaft damit gemacht. Kommen sie nur gelegentlich vor, muss das kein Problem darstellen. Kritisch wird es erst, wenn die Belastung zum Dauerzustand wird und den Körper in ständige Alarmbereitschaft versetzt. Dann drohen sogar gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen, Burnout oder Depressionen.

Um es nicht so weit kommen zu lassen ist es wichtig, rechtzeitig geeignete Maßnahmen zu ergreifen: Regelmäßige Pausen und Auszeiten sollten ganz oben auf der persönlichen Prioritätenliste stehen. Auch Sport, Zeit mit der eigenen Familie oder mit Freunden sowie die Beschäftigung mit persönlichen Hobbys können wichtige Ansatzpunkte sein, um Leistungsvermögen und Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Hat man das Gefühl, dass fortwährend mehr Aufgaben an einen herangetragen werden als man bewältigen kann, sollte man dies ansprechen und in einem offenen Austausch nach Lösungen suchen. Wichtig ist, aktiv zu werden und rechtzeitig geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Buchtipps:

Schuster, N. (2015).
Gelassen und achtsam im Job.
Bei Stress selbst aktiv werden.
Weinheim: Beltz.

Pyko, F., Gallwey, W. T. & Proß-Gill, I. (2012).
INNER GAME STRESS:
Staufen: allesimfluss-Verlag

Alter Steinweg 46
48143 Münster

Telefon 0251 2875845
Mobil 0163 7662037

Email: dialog@wirkfaktorcoaching.de
www.wirkfaktorcoaching.de

Mitglied im dvct

WissensSchaft – Theorien & Thesen

Sinn und Gestaltungsmöglichkeiten wichtige Schutzfaktoren

Berufsbedingte psychische Erkrankungen sind in der Arbeitswelt ein ernst zu nehmendes Phänomen: „Schon mehr als die Hälfte aller Krankenstandstage gehen in Europa auf ein psychisches Problem, auf Erschöpfung oder auf Nicht-mehr-Können zurück“ folgert etwa Eva-Maria Ayberg (2015) vom Hernstein Institut für Management und Leadership.

Das Hernstein-Institut führte im Oktober 2014 eine Studie zur Belastungssituation von Führungskräften durch. Befragt wurden 1282 Personen aus Deutschland und Österreich mittels eines Online-Verfahrens. Die Ergebnisse unterstreichen die Verbreitung des Burnouts in Arbeitskontexten: So waren etwa 80 Prozent der Führungskräfte in ihren Arbeitsbereichen bereits direkt oder indirekt mit dem Burnout konfrontiert, 40 Prozent haben dieses Phänomen bereits bei ihren direkt zugeordneten Beschäftigen wahrgenommen, 10 Prozent der Führungskräfte waren sogar selbst vom Burnout betroffen.

Bei der Ursachensuche tritt auf den ersten Blick Überraschendes zutage, denn: „Nicht immer steckt eine zu hohe Arbeitsbelastung dahinter. Wenn der Sinn der Tätigkeit infrage gestellt wird oder eigene Gestaltungsmöglichkeiten fehlen, kann sich das ebenfalls auf die Psyche auswirken.“

Angesichts dieser Ergebnisse, sollten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer darauf hinwirken, Tätigkeiten mit möglichst viel Sinn und Gestaltungsmöglichkeiten auszuüben. Ein direktes Gespräch mit den Vorgesetzten über die eigenen Aufgabenschwerpunkte kann dazu ein erster Schritt sein. Wichtig ist es in einem solchen Gespräch, Initiative zu zeigen sowie eigene und umsetzbare Ideen zu präsentieren.

Quelle:

http://www.hernstein.at/Institut/Presse/Pressemitteilungen/Burn-out-bei-Fuehrungskraeften/ [Zugriff: 26.07.20105]

WissensGewinn – Trends & Themen

Gute Führung statt innerer Kündigung

„Innere Kündigung auf hohem Niveau“ – so lautete an dieser Stelle die Überschrift in der letzten Ausgabe von HEUREKA. Gleichzeitig stellt sich die Frage, ob man als Unternehmen dieser Entwicklung hilflos ausgeliefert ist.

Der Gallup-Studie zufolge eindeutig nicht, denn ein wichtiger Einflussfaktor auf die emotionale Bindung sowie die psychische Gesundheit von Beschäftigten ist das Führungsverhalten. In diesem Punkt liegt für Führungskräfte und Organisationen großes Potenzial zur emotionalen Bindung von Beschäftigen, zu erfolgreicher Arbeit und guten Ergebnissen.

So ist es für eine Organisation vorteilhaft, auf die Bedürfnisse von Beschäftigten einzugehen. Dazu gehören z. B. Möglichkeiten zur individuellen Weiterentwicklung bieten, ein gutes Unternehmensklima, persönliche Anerkennung und ausreichende Arbeitsmittel.

Quelle:
http://www.gallup.com/de-de/181871/engagement-index-deutschland.aspx

WissensImpuls – Tacheles & Tiefsinn

Ein Waldarbeiter sägt mühsam einen großen Stapel Holz und kommt nur langsam und angestrengt voran.

Fußgänger kommen am Wegesrand vorbei und beobachten den Holzarbeiter eine Weile. Schwitzend flucht und schimpft er. Die Passanten fragen ihn, warum er denn nicht zuerst seine Säge schärft.

Der Holzarbeiter schüttelt entrüstet den Kopf und sagt: „Sehen Sie nicht die viele Arbeit. Ich habe keine Zeit die Säge zu schärfen. Ich muss sägen! “

Quelle:
Covey, St. R. (2005). Die 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg. Offenbach: Gabal.

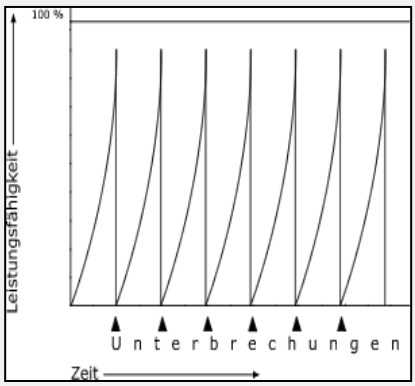
Alter Steinweg 46
48143 Münster
Telefon 0251 2875845
Mobil 0163 7662037
Email: dialog@wirkfaktorcoaching.de
www.wirkfaktorcoaching.de

Mitglied im dvct
dvct deutscher verband für coaching & training e.v.

WissensVorsprung – Tipps & Techniken

Die persönliche Stille Stunde – Raum für effektive Arbeit

Das Telefon klingelt, der Kollege hat spontan eine Zwischenfrage, eine eingehende Email erscheint am Bildschirm – häufige Unterbrechungen erschweren das Arbeitsleben und führen zu Unzufriedenheit und Stress. Das Problematische dabei: Mit jeder Unterbrechung sinkt die Konzentration rapide, der Gedanken- und Arbeitsfluss wird beeinträchtigt, die Wiedererlangung der Konzentrationsfähigkeit kostet Zeit und mentale Energie. Dieses Phänomen hat der Zeitmanagement-Experte Lothar Seiwert als „Sägeblatt-Effekt" bezeichnet. Verdeutlicht wird das in folgender Abbildung (Seiwert,1999, S. 66):



Ein sehr wirkungsvolles Instrument, Zeitsouveränität zurückzugewinnen, ist die sogenannte **Stille Stunde**. In dieser Zeit sollte man möglichst alle Störungen von sich fernhalten. Das heißt: Das Telefon ist auf „Anrufweiterleitung" eingestellt, das Smartphone wird in den Lautlos-Modus versetzt, die Bürotür ist geschlossen und mit einem „Bitte nicht stören"-Hinweis versehen, das Email-Programm ist geschlossen. Besonders vorteilhaft ist es, die störungsfreie Zeit für wichtige, komplexe oder kreative Aufgaben zu reservieren, die eine hohe Konzentration erfordern.

Das Prinzip der **Stillen Stunde** funktioniert nachweislich und bringt viele Vorteile mit sich – allerdings nur, wenn es diszipliniert eingehalten wird. Keiner außer Ihnen selbst kann Ihnen diese wohltuende Zeit ungestörten Arbeitens sicherstellen. Darum gilt: Reservieren Sie sich regelmäßig **Stille Stunden** und informieren Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen darüber!

Buchtipps:

Seiwert, L (2012).
Wenn Du es eilig hast, gehe langsam. Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt.
Frankfurt am Main: Campus

Seiwert, L (2009).
Noch mehr Zeit für das Wesentliche. Zeitmanagement neu entdecken.
München: Goldmann.

Der nächste HEUREKA – Entwicklungsbrief erscheint:

Frühjahr 2016

Wieder mit aktuellen und spannenden Themen rund um Coaching und Weiterentwicklung.

Kurz nachgefragt:

Durch welche Maßnahmen könnten Sie zeitlichen oder gedanklichen Stress in Ihrem Berufsleben reduzieren?

Welche positiven Auswirkungen wären damit verbunden?

Impressum:

Inhaltlich verantwortlich
Dipl.-Päd. Marc Lindart
Trainer & Berater (BaTB)
Zertifizierter Coach

Alter Steinweg 46 | 48143 Münster

Tel. 0251 - 2875845
Mobil: 0163 - 7662037
Email: dialog@wirkfaktorcoaching.de
Internet: www.wirkfaktorcoaching.de

Design & Artwork
Werbeatelier JBK

Bildquellennachweis
www.istockphoto.de, www.photocase.com, www.123rf.com

Feedback, Anregungen, Dialog ... Ich freue mich auf Ihre Nachrichten:

dialog@wirkfaktorcoaching.de