

Leistung und Work Life Balance: Hölle Arbeit, Paradies Pension?

Hochkarätig besetzter Bildungsbrunch von *die Berater*[®] im Rahmen der Initiative „Tag der Weiterbildung“.

Wien – In einer Gesellschaft, die auf Leistung und eine erfolgreiche Karriere ausgerichtet ist, ist die Situation keine Arbeit zu haben mit großem Stress verbunden. Arbeit ist damit eine wichtige Voraussetzung für das seelische Wohlbefinden. Der Bildungsbrunch von die Berater[®] stand im Zeichen dieser kontroversen Diskussion, an der mehr als 200 Personalverantwortliche und Bildungsinteressierte teilgenommen haben.

Mentale Stärke - Du schaffst was du willst und denkst

Nach dem Eröffnungsstatement von Mag. Konrad Fankhauser (HRM und stv. Geschäftsführung *die Berater*[®]) zeigte Wolfgang Fasching (Extremradsportler und Mentalcoach), dass Work Life Balance und mentale Stärke bedeuten, sein Leben selbst und gesund zu gestalten. Eine große Rolle spielen dabei Selbstverantwortung und unsere Gedanken. Pro Tag laufen ca. 60.000 Gedanken durch unseren Kopf, zahlenmäßig überwiegen die negativen über die positiven Gedanken: „Je positiver die Qualität unserer Gedanken, desto höher die Qualität unseres Lebens“, so Fasching.

Was die Unternehmenskultur leisten kann

Bei der Podiumsdiskussion „Work Life Balance und trotzdem erfolgreich?“ betont Dr. Ursula Vogler, Leitung Human Resources bei KPMG Alpen-Treuhand AG: „Jedes Unternehmen ist immer nur so gut wie die Qualität der Führungskräfte.“ Um gesund Leistung zu bringen braucht es eine Unternehmenskultur, die Vorbildwirkung hat. Eine offene und vertrauensvolle Unternehmenskultur entsteht aber nicht über Nacht. Doch wenn Führungskräfte Vorbildwirkung und Freude an ihrer Tätigkeit haben, dann werden diese Werte auch an die MitarbeiterInnen weitergegeben. Ziel einer erfolgreichen Führungskraft ist es, dass MitarbeiterInnen auch in Krisenzeiten an sie oder die HR-Abteilung herantreten und hier Unterstützung suchen und finden.

Work Life Balance heißt nicht, Privates und Berufliches zu trennen, denn nur zusammen ergibt es ein Ganzes, das eine Balance schaffen kann. Um seine Arbeit qualitativer und gesünder gestalten zu können, braucht es die richtige Tätigkeit

die Berater –
Unternehmensberatungs GmbH
Wipplingerstraße 32/Top 23-26
A-1010-Wien
Tel.: (+43 1) 532 45 45-0
Fax: (+43 1) 532 45 45-1145
E-Mail: office@dieberater.com
Internet : www.dieberater.com

sowie das richtige Unternehmen. „Häufig passen Beruf und Mensch nicht zusammen. Das zu ändern und Neues auszuprobieren führt nicht nur zu Erfolg und Weiterentwicklung sondern auch zu einer Work Life Balance“, so Mag.(FH) Evelyn Kalcher, Geschäftsführung Bechermedien – ladiesjobs.at.

Arbeit macht nicht krank, oder doch?

Arbeit strukturiert den Tag, bietet das Knüpfen von sozialen Kontakten, den Austausch mit KollegInnen und bringt Bestätigung und Weiterentwicklung. Doch viele Beschäftigte klagen von belastenden Arbeitsbedingungen wie ständiger Leistungsdruck, Mobbing, die Angst den Job zu verlieren, andauernde Überlastung oder Unterforderung sowie fehlender Wertschätzung. All diese Faktoren können dazu führen, dass Arbeit zur sprichwörtlichen Hölle wird und krank macht. Dabei ist es weniger die Quantität der Arbeit, die krank macht, sondern vielmehr die Qualität.

Gesundes führen anstelle von Dienst nach Vorschrift

Stress ist etwas individuelles, genauso wie Work Life Balance. „Jeder beurteilt seine Belastung selbst. Gesundes führen heißt deshalb auch, den oder die MitarbeiterIn selbst entscheiden zu lassen und nicht von oben vorzugeben, wie seine bzw. ihre persönliche Work Life Balance aussehen soll und erreicht werden kann. Wir als Unternehmen nehmen hier primär die Rolle des Ermöglichsers ein“, so Martin Röhsner, Geschäftsführer von *die Berater*[®].

Studie „Weiterbildung 2013“: Tabuthema Burnout

Fast alle Unternehmen bieten spezifische Maßnahmen zu Work Life Balance an, doch nicht alle Angebote werden von MitarbeiterInnen gleich gut angenommen: Die Studie „Weiterbildung 2013“ von MAKAM Research zeigt: Angebote zur Burnout Prävention werden nur von „wenigen“ oder „keinen“ MitarbeiterInnen in Anspruch genommen. Hingegen werden Maßnahmen zur Sicherheit am Arbeitsplatz von „fast allen“ oder „vielen“ Beschäftigten genutzt. Das Burnout-Syndrom ist noch immer stark tabuisiert. Das Reden über Burnout wird ins Private gelegt und nicht mit KollegInnen oder Führungskräften besprochen. Unternehmen sind gefordert über die Unternehmenskultur ein Bewusstsein für psychische Krankheiten zu schaffen und Burnout zu enttabuisieren.

Bilder zum Bildungsbrunch finden Sie in Kürze unter:

<http://fotodienst.presetext.com/album/3218>

die Berater –
Unternehmensberatungs GmbH
Wipplingerstraße 32/Top 23-26
A-1010-Wien
Tel.: (+43 1) 532 45 45-0
Fax: (+43 1) 532 45 45-1145
E-Mail: office@dieberater.com
Internet : www.dieberater.com

Tag der Weiterbildung. Der Bildungsbrunch von *die Berater*[®] ist eine Veranstaltung im Rahmen des fünften österreichischen Tages der Weiterbildung. Ziel der Plattform für berufsbezogene Weiterbildung ist es, die Bedeutung der Weiterbildung sowohl der Öffentlichkeit als auch politischen EntscheidungsträgerInnen bewusst zu machen. Nähere Informationen über den Tag der Weiterbildung finden Sie unter www.tag-der-weiterbildung.at.

die Berater[®] ist ein österreichisches Trainings- und Consultingunternehmen, welches 1998 von Mag. Martin Röhnsner gegründet wurde. Heute beschäftigt es 465 MitarbeiterInnen an über 70 Standorten in ganz Österreich und expandierte 2009 in die Slowakei. Jährlich werden für rund 23.000 TeilnehmerInnen Aus- und Weiterbildungsprogramme geplant, organisiert und durchgeführt. *die Berater*[®] Unternehmensberatungs GmbH zählt damit zu den größten Erwachsenenbildungseinrichtungen Österreichs.

Bildnachweis (Copyright: Christian Mikes)

Bildungsbrunch Work Life Balance und trotzdem erfolgreich (v.l.n.r.): Mag. Martin Röhnsner (Geschäftsführung *die Berater*[®] und CATRO), Dr. Ursula Vogler (Leiterin Human Resources KPMG Alpen-Treuhand AG, Mag. Konrad Fankhauser (HRM und stv. Geschäftsführung *die Berater*[®], Mag.(FH) Evelyn Kalcher (Geschäftsführung Bechermedien – ladiesjobs.at), Wolfgang Fasching (Extremradsportler und Mentalcoach)

Pressekontakt:

Mag. Jennifer Ziegler
Tel: +43 1 532 45 45-1123
E-Mail: j.ziegler@dieberater.com
www.dieberater.com