

Problemlösung & Optimierung

§§ Novelle zum ArbeitnehmerInnenschutz-Gesetz: verpflichtende Evaluierungen psychischer Belastungen

Bei der Ermittlung und Beurteilung der Stressoren am Arbeitsplatz sind **ArbeitspsychologInnen** als Fachleute beizuziehen. Diese wirken an der Feststellung und Bewertung psychischer Belastungen mit, bei der Festlegung der Maßnahmen zur Verhütung dieser Gefährdungen sowie bei der Aktualisierung der Evaluierung.

Jüngste Studien zeigen, dass **Rückenschmerzen** nach wie vor die häufigsten Beschwerden am Arbeitsplatz sind – sehr oft aufgrund **psychischer Probleme**. An zweiter Stelle folgen bereits die direkten **psychischen Belastungen** mit **Stress-Schädigungen, Erschöpfung** und **Burnout**. Mehr als $\frac{1}{3}$ der Befragten erlebt die Arbeitssituation als frustrierend und kann sich nach der Arbeit nicht erholen. Befragungen belegen, dass zumindest **40 %** aller **Arbeitnehmer** unter **starken psychischen Belastungen** leiden – vor allem aufgrund von **Stress** und **Zeitdruck**.

Die direkten **Kosten** für psychisch bedingte Krankenstände betragen im Jahre 2009 **3,3 Mrd. €** wobei die Gesamtkosten der Ausfälle auf ca. **6 Mrd. €** geschätzt werden. Bei psychischen Belastungen sind die Fehlzeiten mit 3,3 Ausfalltagen mehr als 3-mal so hoch. Bereits $\frac{1}{3}$ aller krankheitsbedingten **Frühpensionierungen** erfolgt aus psychischen Gründen. Das Durchschnittsalter bei Männern beträgt 53 Jahre, bei Frauen 49 Jahre. Das Erschreckende daran: Frühpensionisten weisen eine um 10 Jahre geringere Lebenserwartung als Alterspensionisten aus.

Die **Ursachen** für den beeinträchtigenden und krankmachenden **Stress** sind vielfältig:

- Umstellung von der Produktions- auf eine Dienstleistungsgesellschaft
- Flexibilisierung, Globalisierung & zunehmende Komplexität
- zunehmender Leistungs- & Konkurrenzdruck
- synchrone Durchführung mehrerer Tätigkeiten & enge Erledigungsfristen
- beeinträchtigender Zeit-, Termindruck & unnatürliche Arbeitsverdichtung
- suboptimale Organisation & Prozesse
- unzureichende oder gefährdende Technik und Arbeitsmittel
- mangelhafte Anforderungsprofile & Personalauswahl-Verfahren
- Fehlbesetzungen & Fehlpositionierungen
- suboptimale Mitarbeiterführung & -entwicklung
- Mangel an Unterstützung & Druck auf die Mitarbeiter
- mangelhaftes Feedback & fehlende Anerkennung
- unklare Aufgabenstellungen & Zielsetzungen
- unzureichende oder fehlende Verhaltenskodizes
- menschliche Schwächen & psychische Störungen
- kognitive, emotionale, physiologische & behaviorale Über- & Fehlreaktionen
- Bewertungsfehler & Missverständnisse,
- individuelle & kollektive Hineinsteiger- & Aufschaukelungs-Prozesse
- schwelende Konflikte & offene Kontroversen, Mobbing & Stalking
- Monotonie – belastende Wiederholung immer gleicher Arbeitsvorgänge
- Informationsmangel oder -überflutung
- Verwischen der Grenzen zwischen Arbeit & Freizeit
- häufige Umstrukturierungen, knappe Personalbemessung

- Jobsunsicherheit & Angst vor Arbeitsplatzverlust
- fehlende Handlungsspielräume & mangelnde Beteiligungsmöglichkeiten
- Mangel an (befriedigenden) sozialen Kontakten & isoliertes Arbeiten
- unzureichende Regenerationsphasen

Zu den **direkten Kosten** für Stressbelastungen und psychische Probleme kommen noch die enormen Schäden durch die damit verbundenen **Produktivitätsverluste**.

Negativer Stress ist ein wahrer **Leistungskiller**. Symptome wie innere Unruhe, Nervosität, Nicht-Abschalten-Können, Schlafstörungen, Müdigkeit, Gereiztheit, vegetative Störungen, Schwindel, Verspannungen, Schmerzen, Unkontrolliertheit, kognitive und emotionale Über- und Fehlreaktionen, Konzentrations-, Gedächtnis-, Kreativitätsstörungen, Kommunikationsprobleme, Konflikte, Frust, Aggressionen, Ängste, Störungen des Immunsystems, Sinn- und Motivationsverlust, Unlust und Depressivität beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit zum Teil beträchtlich.

Massiver und lange anhaltender Stress kann schließlich zum bekannten **Burnout-Syndrom** führen. Erschöpfungszustände, körperliche Beschwerden, mangelnde Belastbarkeit, geistige Leere, lähmende Unlust und schwere Depressionen bis hin zur völligen Arbeitsunfähigkeit sind die typischen Auswirkungen.

Präzise **Evaluierungs-Verfahren** und professionelle **Bewältigungs-Maßnahmen** können die Belastungen deutlich reduzieren und damit wesentlich dazu beitragen, Arbeitsplatz und Arbeitsumfeld, Strukturen und Prozesse sowie Entspannung, Denkweise, Wohlbefinden, Gesundheit, Kommunikation, Arbeitsklima, Leistungsfähigkeit, Engagement, Arbeitsweise und Produktivität zu verbessern.

Die modernen **Stress-Potenzial-Tests** von **Dr. Karl Kriechbaum**, Wirtschaftspsychologe, Verhaltenstherapeut, Unternehmensberater, berücksichtigen die **verschiedenen Stress-Komponenten** wie objektive, subjektive, individuelle und kollektive Stressoren sowie Stress-Symptome und Stressfolgen. Die Online-Tests sind präzise und umfassend, einfach und anonym durchzuführen, sehr aussagekräftig und – last but not least – angenehm kostengünstig.



Nach der Bearbeitung des Tests erscheint eine **automatische Einzelauswertung** zur persönlichen Orientierung für jeden Teilnehmer. Die Unternehmen erhalten nach Erhebungsabschluss eine **detaillierte Gesamtauswertung** und **Analyse** sowie konkrete **Maßnahmen-Vorschläge**.

Zudem bietet Dr. Kriechbaum effiziente **Workshops** auf der Basis der modernen **Psychoneurologie** an. Dabei werden die individuellen und kollektiven psychoneuronalen Programme, die gegebenen Umstände sowie die seelisch-körperlichen Zustände erörtert und optimiert. Form und Inhalt der Workshops zur **Stress-Bewältigung** oder auch zur **Führungs-, Arbeits- und Produktivitäts-Optimierung** werden entsprechend einer Online-Analyse präzise auf die Bedürfnisse abgestimmt.

Zur Erinnerung an die persönlichen Zielsetzungen, zur raschen Neutralisierung von akuten Stressreaktionen und zur nachhaltigen Verinnerlichung der erwünschten Denk- und Verhaltensweisen können **Audio-Trainings-Einheiten** sowie innovative **Reminder-Uhren** oder hochmoderne **Stressalarm-Geräte** eingesetzt werden.

Derartige Systeme zählen zu den am schnellsten wirkenden Methoden bei psychoneuronalen Fehl- und Überreaktionen sowie schädigenden Stress-Prozessen.

Näheres & Auskünfte: www.kriechbaum.eu, office@kriechbaum.eu, 01 5051778