idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Pressemitteilung

Hochschule Fresenius
Melanie Hahn

06.12.2018
http://idw-online.de/de/news707435

Buntes aus der Wissenschaft
Medien- und Kommunikationswissenschaften, Psychologie, Wirtschaft
überregional

Vorweihnachtszeit: Tipps, um Stress auf der Arbeit zu vermeiden

Die Bilanz muss bis Ende des Jahres fertiggestellt, das Budget für das kommende Jahr abgesegnet und der Jahresplanungsworkshop vorbereitet werden: Gerade in der Vorweihnachtszeit stehen im Job viele Punkte auf der Agenda, die dringend noch erledigt werden müssen. Hinzu kommen die privaten Verpflichtungen. Bei vielen Arbeitnehmern und Führungskräften bis hin zur Geschäftsleitung führt dies zu Stress. Wie sie es schaffen können, dem Gefühl von Stress entgegenzuwirken, bevor es überhaupt entsteht, weiß die Psychologieprofessorin und Stressexpertin Dr. Katja Mierke von der Hochschule Fresenius, Fachbereich Wirtschaft & Medien, in Köln.

Köln. Es gibt umfassende Ratgeberliteratur mit sinnvollen Tipps, wie Stress nachträglich ausgeglichen werden kann. Für viele Menschen bedeutet dies letztendlich, ihrer Liste ein weiteres To-do hinzuzufügen. Katja Mierke empfiehlt, Stress klärend zu begegnen. Dazu hat sie gemeinsam mit ihrer Kollegin Elsa van Amern das „Drei-Ebenen-Modell gesunder Klarheit" für Unternehmen entwickelt. Dabei handelt es sich um einen systemischen Ansatz in Organisationen, der das Individuum in den Fokus rückt. Im Zusammenspiel zwischen Mensch und Umwelt haben die beiden Psychologinnen drei Ebenen von Klarheit definiert: die innere, die äußere und die Klarheit im System.

Ziele und Werte definieren
„Zunächst gilt es, sich über eigene und fremde Erwartungen klar zu werden, diese zu prüfen und Prioritäten gemäß persönlicher Werte und Ziele zu setzen", rät Mierke. Diese innere Klarheit helfe, potenziell stressauslösende Situationen zu erkennen, bevor sie entstehen. Ein Ziel sollte positiv formuliert werden, also frei von Verneinungen oder Vergleichen. Hilfreich sei es zudem, sich Ziele sinnlich vorzustellen – ähnlich wie man sich bei der Urlaubsplanung den Geruch und die Geräusche des Meers vorstelle. Dazu eigne sich auch die Methode „Der ideale Arbeitstag". Mithilfe dieser Methode stellt man sich mit all seinen Sinnen das ideale Arbeitsumfeld vor: Welche Tätigkeiten übt man in der Idealsituation aus? Was hat man erreicht? Mit welchen Kollegen arbeitet man zusammen und wie reagieren sie? Und wie fühlt sich der ideale Tag an? Diese Visionen geben Veränderungsprozessen einen Sinn. Denn Sinnhaftigkeit und Motivation spüren Menschen dann, wenn ihre persönlichen Werte in ihrer Vision erlebbar werden. „Die Vision gibt den Kurs vor, den wir brauchen, um unsere Ziele in einer sich ständig verändernden Umwelt immer wieder neu justieren zu können", führt van Amern weiter aus. Durch das sinnliche Erleben von Visionen werden die Hormone Dopamin und Oxytocin aktiviert und ausgeschüttet. Oxytocin dämpfe Angst und Stress und Dopamin führe zu einer höheren Motivation. „Gestalten Sie Ihr Ziel so, dass es mit Ihrem Selbstbild, Ihren Werten, Ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen harmoniert", raten die Psychologinnen. Dieser Bewusstwerdungsprozess führe dazu, dass man eindeutig hinter seinen Zielen stehe, was letztendlich den Dialog mit Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern sowie Kunden erleichtere und die Basis für die weiteren Ebenen der Klarheit in der Kommunikation und der Klarheit im System bilde.

Ein ausführliches Interview mit Prof. Dr. Katja Mierke und Dipl.-Psych. Elsa van Amern gibt es im Wissenschaftsblog adhibeo: https://bit.ly/2zJrXF6.

In ihrem Buch „Klare Ziele, klare Grenzen. Teamorientiert Nein-Sagen und Delegieren in der Arbeitswelt 4.0" geben sie weitere praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Anregungen zum gemeinsamen Erfolg und Stressreduktion in

Unternehmen.

URL zur Pressemitteilung: http://www.hs-fresenius.de