

Achtung, Gesundheit!

1.

Grenzenlos und temporeich

Die Flexibilisierung der Arbeit bietet viele Freiräume. Homeoffice und mobile Geräte ermöglichen es, an fast jedem Ort zu fast jeder Zeit zu arbeiten – auch im Urlaub. Die negative Seite der Verschränkung von Freizeit und Job: Wird zugunsten der Arbeit auf Pausen und Erholungsphasen verzichtet, leidet die Gesundheit. Auch ein sehr hohes Arbeitstempo kann schaden. Intensiv und temporeich arbeitende Personen verzichten auf den Austausch und die gegenseitige Unterstützung im Team. Ein deutliches Warnsignal!



4.

Problematischer Konsum

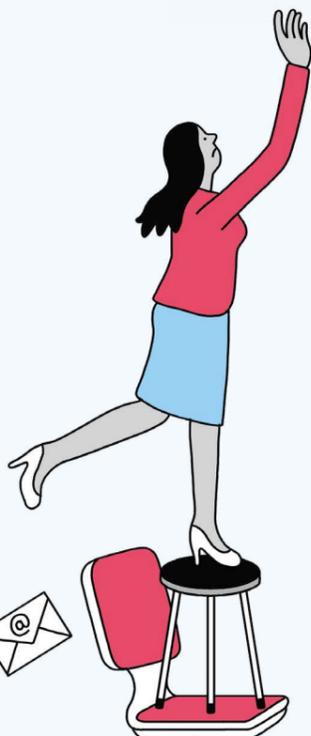
Ein Energydrink in der Mittagspause, ein Glas Rotwein zur Entspannung nach Feierabend – wer aufgrund einer zu hohen Arbeitsbelastung regelmäßig stimulierende oder entspannende Substanzen wie etwa Alkohol, Medikamente oder Aufputzmittel konsumiert, ist langfristig suchtfähig und stellt zudem ein Sicherheitsrisiko am Arbeitsplatz dar. Führungskräfte sowie Kolleginnen oder Kollegen sollten ein vertrauliches Gespräch mit Betroffenen suchen und sie auf wahrgenommene Veränderungen ansprechen.

Gesundheit ist das höchste Gut. Trotzdem überschreiten viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Berufsalltag ihre Belastungsgrenzen. Weil sie das Arbeitspensum und die Zielvereinbarungen schaffen oder dem Konkurrenzdruck standhalten wollen, gefährden sie – anfangs unbemerkt – ihre Gesundheit. Ein Phänomen, das die Wissenschaft „**Interessierte Selbstgefährdung**“ nennt. Sechs Warnsignale, auf die Führungskräfte und Beschäftigte achten sollten.

2.

Qualität im Sinkflug

Wer aufgrund des hohen Pensums beginnt, Abstriche bei der Arbeitsqualität zu machen, reduziert zwar kurzfristig den Druck, muss mittelfristig jedoch mit negativen Konsequenzen rechnen. Wird der Qualitätsanspruch an die eigene Arbeit unterlaufen, kann die Psyche leiden. Unzufriedene Kunden und Vorgesetzte werden billigend in Kauf genommen. Ein Verhalten, das es zu vermeiden gilt. Ziele sollten so gesetzt sein, dass sie in der vorgegebenen Zeit bei guter Qualität zu erreichen sind.



3.

Krank am Schreibtisch

„Präsentismus“ ist der Fachbegriff für ein Phänomen, das in vielen Büros Realität ist. Beschäftigte arbeiten trotz Krankheit oder verzichten zugunsten der Arbeit auf eine ausreichende Regeneration. Ein Risiko für alle Beteiligten: Arbeitsqualität und Gesundheit des oder der Betroffenen leiden – das Unfallrisiko am Arbeitsplatz steigt. Führungskräfte sollten ihren Beschäftigten ein Vorbild sein, selbst nicht krank zur Arbeit erscheinen und Präsentismus nicht akzeptieren.



5.

Gefahrenzone Arbeitsplatz

Umgehen Angestellte regelmäßig Sicherheits- und Schutzstandards, obwohl ihnen die Regelungen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz bekannt sind, kann es zur Gefährdung der eigenen Gesundheit oder der Gesundheit anderer kommen. Hier müssen Vorgesetzte handeln und gegebenenfalls disziplinarische Maßnahmen ergreifen.

TESTEN SIE, OB SIE GEFÄHRDET SIND, UND ERFAHREN SIE, WIE SIE SICH VERHALTEN KÖNNEN:

www.certo-portal.de/selbstgefaehrdung1



6.

Folgenreiches Vortäuschen

Trotz hoher Überlastung suggerieren Betroffene weiterhin eine hohe Leistungsfähigkeit. Sie übernehmen zusätzliche Arbeitsaufgaben, machen beschönigende Angaben zu Projektständen, um die eigene Überforderung zu vertuschen. Ein Verhalten, das zwar kurzfristig den Druck reduziert, langfristig jedoch der eigenen Gesundheit und dem beruflichen Erfolg schadet.

