

Umgang mit Veränderungen am Arbeitsplatz

Es gibt viele Gründe für Veränderungen am Arbeitsplatz, und es ist schwer, immer darauf vorbereitet zu sein. Hier finden Sie, was Sie beachten sollten.

Umstrukturierungen, der Weggang eines Mitarbeiters, die Umstellung auf Telearbeit oder andere Veränderungen führen dazu, dass wir oft nicht mehr wissen, wo wir stehen. Sie müssen sich darüber im Klaren sein, wie sich der mit diesen Veränderungen verbundene Stress auf Sie auswirkt. Personen, die Veränderungen am Arbeitsplatz erlebt haben, sind mit unterschiedlichen Emotionen oder Symptomen konfrontiert, wie z. B. Schuldgefühle, Wut, Verwirrtheit oder Ängste.



Wie wir Veränderungen wahrnehmen

Der Mensch neigt dazu, sich auf das Negative zu konzentrieren, das mit Veränderungen einhergeht. Auch wenn Veränderungen die Kontrolle und die Sicherheit, die wir in unserem Leben haben, bedrohen kann, erweisen sich manche Veränderungen im Endeffekt als positiv.

Die Auswirkungen können weitreichende Folgen für unser Arbeits- und Privatleben haben. Bis wieder Normalität einkehrt, ist es gut, auf Reaktionen vorbereitet zu sein, die etwas anders sind als gewöhnlich.



Selbsthilfe

Wir können die Veränderung zwar nicht immer kontrollieren, aber wir können zumindest unsere Reaktionen auf sie steuern. Hier sind einige Tipps, mit denen Sie die emotionalen Auswirkungen von Veränderungen reduzieren können:

- Legen Sie ausreichend Ruhephasen ein.
- Essen Sie regelmäßig gesunde Mahlzeiten.
- „Flüchten“ Sie nicht in Drogen oder Alkohol.
- Warten Sie, bevor Sie wichtige Entscheidungen treffen.
- Unterdrücken Sie Ihre Gedanken und Gefühle in Bezug auf die Geschehnisse nicht. Diese sind ganz normal.
- Reden Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen.
- Unternehmen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen.
- Bitten Sie ggf. um Hilfe.



Helfen Sie Menschen in Ihrem Umfeld

Die Auswirkungen des Wandels am Arbeitsplatz bekommen auch die Menschen in Ihrem Umfeld zu spüren, daher ist es wichtig, sich gegenseitig zu unterstützen. Beginnen Sie damit, dass Sie aufmerksam zuhören und erkennen, wie sich die anderen fühlen. Respektieren Sie unterschiedliche Standpunkte, denn jeder Mensch braucht Zeit, um sich zu erholen. Helfen Sie beim Zugang zu Lösungen für emotionales Wohlbefinden oder einer Gemeinschaftsgruppe als Unterstützungsbasis.



Anpassung an die neue Situation

Es wird einige Zeit dauern, bis Sie in einer sich verändernden Arbeitssituation Ihre Nische gefunden haben. Sie können jedoch etwas tun, um sich besser anzupassen, zum Beispiel:

- Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über Ihre Gefühle und Bedenken.
- Fragen Sie, inwiefern Sie von den Veränderungen betroffen sind und wie Aufgaben in der neuen Organisationsstruktur erledigt werden.
- Nutzen Sie Ihre Leistungen, wie z. B. die Lösungen für emotionales Wohlbefinden.



Unter [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) finden Sie viele Ressourcen für Sie und Ihre Angehörigen.

Unser Zentrum für wichtige Unterstützung bietet emotionale Unterstützung und Informationen, wenn Sie sie am meisten brauchen. Das gilt für viele Themenbereiche wie psychische Gesundheit, traumatische Ereignisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Krisenunterstützung für Jugendliche und vieles mehr.



Nicht vergessen

Die besseren Tage liegen vor uns. Bei anderen dauert es vielleicht nur länger, bis sie diesen Punkt erreichen. Schon die Erledigung der täglichen Aufgaben ist ein großer Schritt in die richtige Richtung. Es wird einfacher werden. Ihr Schlaf und Ihre Energie werden sich verbessern. Sogar Ihre Gefühle in Bezug auf die Gegenwart und die Zukunft werden positiver werden. Sie werden das Leben wieder genießen.

Ihre Lösungen für emotionales Wohlbefinden bieten Ihnen und Ihrer Familie vertrauliche Hilfestellung bei der Bewältigung eines breiten Spektrums an persönlichen und arbeitsbezogenen Problemen. Diese kostenlose Dienstleistung bietet Tipps, die Ihnen bei Stress, der Bewältigung von Angststörungen oder Depression sowie beim Umgang mit Trauer und Verlust helfen. Unsere Lösungen für emotionales Wohlbefinden stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



Wichtige Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Weitere Ressourcen und Informationen zu wichtiger Unterstützung finden Sie unter optumwellbeing.com.



Um Unterstützung bitten



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Ambulanz oder Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Ländern. Alle anderen Marken oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2024 Optum. Alle Rechte vorbehalten. WF12062251 143701-022024 OHC