

Belastbarkeit am Arbeitsplatz

Belastbarkeit

Jeder gerät irgendwann einmal in eine Stresssituation, egal wo Sie arbeiten. Der Schlüssel zur Bewältigung von Stress ist die Fähigkeit sich davon zu erholen und belastbar zu sein.

Belastbarkeit ist die Fähigkeit, sich an belastende Ereignisse anzupassen und sich weiterzuentwickeln. Können Sie sich anpassen, wenn Ihnen das Leben unglückliche Umstände oder einen Rückschlag beschert? Belastbarkeit kommt auch dann zum Tragen, wenn eine Person sich entscheidet, den eingeschlagenen Kurs beizubehalten, obwohl sie unter Druck steht, aufzugeben oder zu kündigen.

Am Arbeitsplatz ist Belastbarkeit unerlässlich, damit Mitarbeiter (und Management) mit Menschen und/oder Ereignissen im Unternehmen und externen Ereignissen, die sich auf das Unternehmen auswirken, umgehen können. Belastbarkeit führt zu einer höheren Arbeitszufriedenheit, weniger Stress, mehr Glück, höherer Produktivität, besserer Arbeitsmoral und Kreativität. Krankenstände und Personalfuktuation gehen zurück.

Belastbar werden – Tipps für Mitarbeitende

- An sich selbst zu glauben und Herausforderungen zu meistern, wenn sie auftreten, nennt man Selbstwirksamkeit. Selbstwirksame und belastbare Menschen akzeptieren, dass es Herausforderungen geben wird, sind jedoch weiterhin davon überzeugt, dass Sie diese bewältigen können.
- Sie sehen Probleme als Chance, am Arbeitsplatz neue Lösungen zu finden. Anstatt Probleme zu fürchten oder ihnen aus dem Weg zu gehen, erholen Sie sich stellen sich den Problemen.
- Wenn Sie einen Fehler machen, machen Sie sich keine Vorwürfe. Wer aus Fehlern lernt, stärkt seine Belastbarkeit.
- Belastbare Mitarbeiter erkennen potenzielle Probleme proaktiv und ergreifen Maßnahmen, um sie zu verhindern. Warten Sie nicht, bis eine Katastrophe eintritt, bevor Sie an einer Lösung arbeiten.
- Für belastbare Menschen ist das Feedback anderer von unschätzbarem Wert. Sie revanchieren sich, indem Sie Problemlösungen anbieten.
- Selbstfürsorge ist wichtig. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und treiben Sie möglichst regelmäßig Sport.



Belastbar werden – Tipps für Führungskräfte

- Identifizieren Sie die arbeitsbezogenen Stressfaktoren mit den größten Auswirkungen auf Ihre Mitarbeiter und erstellen Sie anschließend einen gezielten Plan zum Aufbau einer gesunden und belastbaren Arbeitsplatzkultur.
- Auch offizielle Belastbarkeitsschulungen sind eine innovative und wirksame Möglichkeit, die Gesundheit der Mitarbeiter und die Leistung des Unternehmens zu steigern.
- Stellen Sie sicher, dass sich möglichst viele Managementebenen sichtbar an den Belastbarkeitsprogrammen am Arbeitsplatz beteiligen.
- Es reicht nicht aus, einfach nur über die Schaffung einer belastbaren Arbeitsplatzkultur zu „reden“. Verpflichten Sie sich zu unternehmensweiter Unterstützung und offenen Kommunikationswegen.
- Erlauben Sie, wo immer möglich, die Umsetzung flexibler Arbeitszeiten.
- Vermeiden Sie Mikromanagement. Geben Sie Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, die Aufgaben mit einem Gefühl der Autonomie zu erfüllen.

Wer aus Fehlern lernt, stärkt seine Belastbarkeit.

Belastbarkeit hat abgesehen von Ihrer Rolle am Arbeitsplatz viele Vorteile. Sie hilft Ihnen, sich Herausforderungen und neuen Erfahrungen außerhalb Ihrer Komfortzone zu stellen. Belastbarkeit stärkt Ihr Selbstwertgefühl. Sie unterstützt Sie bei der Problemlösung. Sie hilft Ihnen jedoch vor allem, effektiv mit Stressfaktoren am Arbeitsplatz umzugehen.

Wenn es Ihnen schwerfällt, sich von den Stressfaktoren in Ihrem Leben zu erholen, sollten Sie bei Bedarf ohne Scheu um Hilfe bitten. Sprechen Sie mit der Personalabteilung darüber, welche Unterstützungsmöglichkeiten Ihnen in Ihrem Unternehmen zur Verfügung stehen, oder treffen Sie sich mit einer zugelassenen psychiatrischen Fachkraft. Mit dem richtigen Plan und der richtigen Einstellung kommen Sie beim nächsten Problem besser wieder auf die Beine.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. 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.