

PRESSEMITTEILUNG

Guntramsdorf/Vösendorf, 11.07.2019

Sommerzeit mindert das Wohlbefinden der Belegschaft

Selbstfürsorge braucht keinen Urlaub

In der Vorstellung vieler ist in den Sommermonaten Zeit zum Auftanken, Erholen und Entspannen. Tatsächlich birgt die Urlaubszeit für viele Unternehmen Gefahren für das Wohlbefinden ihrer MitarbeiterInnen, wissen die Stressbewältigungsexpertinnen Brigitte Zadrobilek, www.stresscoach.at und Marion Höchtl-Weber, www.care4core.at. In ihrem durchgängigen well-being Konzept berücksichtigen sie aktuelle Studienergebnisse zu Mehrbelastungen während des vermeintlich ruhigeren Sommerlochs. Sie bringen MitarbeiterInnen und Führungskräfte physisch wie auch mental in Bewegung und achten auf gesunde Leistungsfähigkeit – zu jeder Zeit.

be.well statt krank im Urlaub

Im Arbeitsalltag hält uns ein Cocktail aus verschiedenen Stresshormonen leistungsfähig, belastbar und energiereich. Konzentrieren Mitarbeitende ihre Hoffnung auf Regeneration auf den gebuchten Urlaub und vernachlässigen notwendige Erholungszeiten im Arbeitsalltag, kann das gravierende Folgen für den Urlaub haben: Symptome wie Kopfschmerzen/Migräne, Erkältungssymptome, Magen- / Verdauungsprobleme, Rücken- und Muskelschmerzen bis hin zu Fieber zeigen dann an, dass der Körper mit der Umstellung von Dauerleistung auf Erholung nicht zurechtkommt. Experten nennen dieses Phänomen das „leisure sickness syndrom“, von dem laut einer Studie der IUBH (Internationale Hochschule Bad Honnef Bonn) jeder fünfte Mitarbeitende betroffen ist – egal ob mit oder ohne Führungsverantwortung.

Mehrbelastungen für jene, die im Betrieb die Stellung halten

„Die Sommerzeit ist generell eine unterschätzte Phase in der Betrieblichen Gesundheitsförderung“, weiß Marion Höchtl-Weber. „In vielen Firmen gibt es das Sommerloch de facto nicht, da sich viele schon wieder auf die Pläne im Herbst und die Strategien fürs nächste Geschäftsjahr konzentrieren und der Druck somit nicht nachlässt“, ergänzt Brigitte Zadrobilek. Dazu kommen oft schlecht organisierte Urlaubsvertretungen. Sie bedeuten für die KollegInnen im Betrieb eine erhöhte Arbeitsbelastung (95 %), Überstunden (79 %), Stress und reduziertes Gefühl von Wertschätzung (20 %), Kündigungsgedanken (8 %), erhöhte Fehlerhäufigkeit (12 %) - Quelle: www.upwork.com. Für viele MitarbeiterInnen bedeuten Mehrbelastungen oder sogar Urlaubssperren während der Sommermonate keineswegs Sommer-Feeling und Badespaß, sondern zusätzlichen Stress und Druck. Sie bräuchten mehr Anreize für Selbstfürsorge, Erholung und Entschleunigung während des Arbeitsprozesses - wie es das be.well-Konzept bietet -, damit eine gesunde Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Führungskräfte zwischen Selbstfürsorge und Fürsorgepflicht

Egal, welche Tipps & Tricks in betrieblicher Gesundheitsförderung vermittelt werden: Sind die Führungskräfte nicht im Boot und nehmen Ihre Vorbildwirkung nicht ernst, werden Maßnahmen nicht oder nur schleppend in den Arbeits-Alltag integriert. stresscoach.at und care4core berücksichtigen in ihrem Konzept be.well einen ganzheitlichen Ansatz von Wohlbefinden am Arbeitsplatz zwischen Selbstfürsorge und Fürsorgepflicht. Die gesetzten Aktivitäten sind einfach anwendbar, bringen Quick-Wins und zeigen auch im beruflichen wie auch privaten Alltag spürbare Veränderung. Denn Selbstfürsorge braucht kein Sommerloch.

Über die Expertinnen

Brigitte Zadrobilek gründete 2004 das Beratungsunternehmen stresscoach.at. Als Businesstrainerin und Coach für Stress- und Burn-out-Prävention begleitet sie sowohl kleine und mittelständische Betriebe als auch große Unternehmen. Die erfahrene Expertin betreut renommierte Unternehmen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Sie verfügt über zahlreiche zertifizierte Aus- und Weiterbildungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung und gibt ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter. Die Themenschwerpunkte liegen in den Bereichen Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness, um Mitarbeiter zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu führen. Die Autorin gibt in ihrem 2018 erschienenen Buch „Gehirntraining“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und Tipps weiter. www.stresscoach.at

Marion Höchtl-Weber war lange Zeit im Projekt- und Qualitätsmanagement tätig, bevor sie sich 2015 entschlossen hat, Betriebe als Unternehmerin von care4core in Bewegung zu bringen. Als Expertin für gesundheitsorientiertes Selbstmanagement gibt sie Impulse zu gesunder Leistungsfähigkeit durch mentale und körperliche Bewegungsfreiheit in Vorträgen, Mikrotrainings, Workshops und über digitale Medien. Dabei sind ihre Kernthemen Stress- und Burnout Prävention, Rückengesundheit, Embodiment, Selbstfürsorge und Erholungsselbstregulation. Sie unterstützt Unternehmen in ihren Bemühungen, MitarbeiterInnen und ihren Familien zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren und liefert Konzepte für familienfreundliche Arbeitgeber zur besseren Vereinbarkeit von Beruf & Familie. www.care4core.at

Fotos: Paul Kolb, Andrea Sojka

honorarfrei verwendbar

Mediathek: <https://www.stresscoach.at/news-presse/>

Kontakt für Presseanfragen

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA office@stresscoach.at +43 664 2061007 und Marion Höchtl-Weber, office@care4core.at, +43 681 10382415