



Andrea Länger

Gesund und leistungsfähig im Job

Die besten Strategien und Übungen
für den Arbeitsalltag

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Gesund und leistungsfähig im Job

Die besten Strategien und Übungen
für den Arbeitsalltag

Andrea Länger

1. Auflage

HAUFE.

Inhalt

Dauerhaft gerne und gesund arbeiten	5
▪ Wohlbefinden: viel mehr als Gesundheit	6
▪ Eine Lebensaufgabe: unser Wohlbefinden	8
▪ Gesundheitskompetenz als Lebenskompetenz	11
▪ Der kleine Unterschied: Frauen- und Männergesundheit	16
▪ Wie Sie gesund und munter bleiben	20
Selbstfürsorge	27
▪ Soforthilfe bei innerem Druck	28
▪ Arbeitsmythen entlarven	36
▪ Belastende Glaubenssätze identifizieren	39
▪ Wohlwollende Erlaubnissätze kreieren	45
▪ Gesunde Arbeitshaltung	46
▪ Psychohygiene: seelischen Ballast loswerden	48
Gesunde Kommunikation	53
▪ Kränkungen ernst nehmen	54
▪ Klar kommunizieren und Konflikte vorbeugen	56
▪ Freundlich Nein sagen	59
▪ Wertschätzend miteinander umgehen	61
▪ Rituale für eine bessere Teamatmosphäre	63

Arbeitsbewältigung	67
▪ Selbststeuerung statt Ohnmacht und Fremdbestimmung	68
▪ Arbeitsplatzanalyse: gesunde und belastende Faktoren identifizieren	70
▪ Zeitdiebe erkennen	71
▪ Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden	76
▪ To-do-Listen entrümpeln	77
▪ Entscheidungsfreude entfalten	80
▪ Perfektionsanspruch herunterschrauben	81
▪ Coaching als »Medizin«	85
Bewegung und Entspannung	91
▪ Lust auf Bewegung	92
▪ Bewegungsfreundlicher Arbeitsplatz	95
▪ Lifekinetik	97
▪ Lockerung von Kopf bis Fuß	98
▪ Die Pausentaste drücken	107
▪ Abschalten, entspannen, erholen	111
▪ Tipps für einen guten Schlaf	116
▪ Meditation und ihre Wirkung	120
▪ Stichwortverzeichnis	125

Vorwort

Bis ins Alter gerne und gut arbeiten und obendrein noch gesund und munter bleiben? Für viele Menschen ist das kaum vorstellbar, denn ihr Arbeitsleben ist geprägt von Zeitdruck und Überlastung. Sie funktionieren nur noch, fühlen sich erschöpft, gestresst und überfordert. Doch Stopp! All das muss nicht sein.

Ein Schlüssel, der hinausführt aus dem Hamsterrad und negativen Gedankenspiralen, ist eine andere Haltung zu uns selbst und unserem Joballtag: Gehen wir mit Freude und Lust an unsere Aufgaben und sorgen wir besser für Körper und Seele, fühlen wir uns wohler. Anstrengende Arbeitsphasen und belastende Ereignisse können uns dann weniger anhaben.

Sie sind skeptisch und fragen sich, wie das funktionieren kann? In diesem TaschenGuide erfahren Sie mehr über das Lebenslustprinzip. Ich zeige Ihnen, wie Sie mithilfe einfacher Arbeitstechniken, wirksamen Strategien zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge, bewährten Übungen sowie leicht umsetzbaren Bewegungs- und Entspannungstipps zu einer gesünderen Arbeitshaltung finden. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Viel Freude beim Lesen und Lebenslust, nicht nur im Job, wünscht Ihnen

Andrea Länger

Dauerhaft gerne und gesund arbeiten

Viele Jahre unseres Lebens verbringen wir am Arbeitsplatz. Doch nur wenige von uns fühlen sich dort dauerhaft wohl. Zu stark sind der Druck und die Belastungen. Das Negative steht im Fokus. Das, was gut läuft, wird kaum gesehen. Schade, denn nur mit Lust am Tun gelingt es, dauerhaft gerne und gut zu arbeiten und dabei gesund zu bleiben. Höchste Zeit also für eine Veränderung!

In diesem Kapitel erfahren Sie u. a., warum

- Wohlbefinden viel mehr beinhaltet als gesund sein,
- Gesundheitskompetenz zunehmend in den Fokus rückt,
- es vielen Menschen körperlich immer besser und seelisch immer schlechter geht,
- was hinter der Lebenslust-Strategie steckt.

Wohlbefinden: viel mehr als Gesundheit

Früher galt jemand als gesund, wenn er nicht krank war oder keine Gebrechen hatte. Heutzutage ist Gesundheit viel mehr als nur Nicht-Kranksein. Heute sind das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie ein soziales Geborgenheitsgefühl die Grundlagen für Gesundheit. Das haben mittlerweile alle Wissenschaftsdisziplinen anerkannt.

Krankheit und Gesundheit sind nicht klar abgrenzbar, keine zwei Seiten einer Medaille, sondern miteinander verbunden. Beide Anteile sind stets in uns wirksam. Ich kann offiziell als krank gelten und mich dennoch wohlfühlen. Menschen mit einer chronischen Beeinträchtigung kennen das. Die Etiketten »gesund« oder »krank«, wie sie im medizinischen Denken teilweise noch verbreitet sind, helfen für die eigene individuelle Strategie, wie wir wieder gesund werden, oftmals nicht weiter. Im Grunde ist es nämlich egal, ob Sie gesund oder krank sind, Hauptsache, Sie fühlen sich wohl mit sich, Ihrer Arbeit und Ihrem Leben. Menschen mit Beeinträchtigungen bleibt nichts anderes übrig, als damit leben zu lernen und sich die Lebensqualität selbst zu erhalten.

BEISPIELE

An einem meiner Seminare an der Hochschule nahm ein Student im Rollstuhl teil – nennen wir ihn Iwan. Zunächst war ich skeptisch, ob das gutgehen würde, denn die Studierenden sollten auch Körperübungen ausprobieren. Jeden Morgen rollte Iwan gut gelaunt in den Seminarraum, platzierte sich neben mich und lächelte. Er strahlte Leichtigkeit aus und das Glas war für ihn immer halb voll. Vielleicht gerade, weil er im Rollstuhl saß, erkannte er, dass Wohlbefinden und Freude am Tun nicht von der körperlichen Konstitution abhängen.

Der Weltklasse-Skifahrer Felix Neureuther konnte wegen einer Verletzung nicht an der Winterolympiade in Südkorea teilnehmen. Ein Alptraum für jeden Sportler. Noch im Krankbett erkannte er das Positive an der Situation und erklärte der Presse, dass er nun mehr Zeit mit seiner neugeborenen Tochter verbringen könne und zum Beispiel ihr erstes Lachen mitbekomme.

Wohlbefinden ist mehr als die Leistungsfähigkeit und Rollenerfüllung im Job oder die Belastbarkeit in krisenhaften Situationen. Mit einem Fokus auf Ihrem Wohlbefinden können Sie sich nicht nur krankmachende Verhaltensweisen klarmachen, sondern sich vor allem auf die gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensbedingungen konzentrieren. Nicht Ungesundes verbieten, sondern Gesundes fördern, lautet das Motto.

Tun Sie das, was Ihr Wohlbefinden steigert. Sie können sich also durchaus einmal einen Cocktail an der Strandbar und eine Zigarette gönnen, wenn Sie so die Unbeschwertheit des Lebens genießen und Ihre Lebenslust spüren. Das ist mehr wert, als an Dogmen und starren Verhaltensregeln festzuhalten und sich damit selbst unter Druck zu setzen und zu kasteien. Klingt gut? Das ist es auch.

Reflexion: Ihre Wohlfühlfaktoren

Mit dieser Übung können Sie sich bewusst machen, was Ihnen guttut und Ihr Wohlbefinden steigert.

Nehmen Sie sich viel Zeit, um die folgende Frage zu beantworten: Was brauchen Sie, um sich wohlzufühlen? Notieren Sie fünf Dinge, die für Sie wesentlich sind. Natürlich können es auch mehr Aspekte sein.

Da das Leben ständig in Veränderung ist, können Sie die Liste immer wieder einmal zur Hand nehmen, um erneut zu reflektieren, was aktuell Ihr Wohlbefinden stärkt und Ihre Gesundheit erhält.

BEISPIEL

Leonhard, 32 Jahre, IT-Spezialist, notiert folgende Wohlfühlfaktoren:

- Familie und Freunde
 - Durch neue Aufgaben lernen und mich weiterentwickeln
 - Mich selbst verwirklichen und meine Träume leben
 - Sport (Fitness, Laufen und Thai Chi)
 - Mich frei von familiären Verpflichtungen fühlen und ungebunden sein
-

Eine Lebensaufgabe: unser Wohlbefinden

Wenn Gesundheit und Krankheit stets in uns wirksam sind, bedeutet das auch, dass wir uns das ganze Leben mit unserem eigenen Wohlergehen auseinandersetzen sollten. Das heißt, wir sind lebenslang gefordert, uns selbst gut zu versorgen. Wir sollten achtsam mit den Signalen umgehen, die uns Körper, Geist und unsere Seele senden.

Während es für frühere Generationen vorrangig wichtig war, Belastungen durch die meist körperlich anstrengende Arbeitstätigkeit vorzubeugen und entgegenzuwirken, um gesund zu bleiben, ist es in unseren Zeiten anders. Heutzutage ist es neben der Wahrung der körperlichen Fitness durch Bewegung und Entspannung vor allem wichtig, sich abzugrenzen und abzuschalten, um die psychischen Widerstandskräfte zu schonen und zu erhalten.

Wir bewältigen eine Herausforderung nach der anderen und meistern Lebensereignisse und -phasen, wie Geburt, Heirat, Ausbildung, Trennung, Scheidung, den Tod von lieben Menschen, Krankheit, Arbeitsplatzwechsel, Wohnungssuche und vieles mehr. Mit jedem Ereignis, mit jedem Lebensjahr verändern Sie sich körperlich, psychisch wie geistig – egal ob Sie wollen oder nicht, egal ob Sie dies bewusst wahrnehmen oder verdrängen.

Wenn Sie stets in Ihr Wohlbefinden zurück gelangen wollen, ist es nützlich, täglich die Veränderungen wahrzunehmen und ihnen nachzuspüren: Was steht heute an für Ihr Wohlergehen? Was ist zu tun oder zu lassen?

Nichts zu tun, ist sehr gut. Bedenken Sie das bei Ihrer Freizeitplanung. Auch im Job kann ein Abwarten und Innehalten manchmal besser sein als das Tun, vor allem in unklaren Situationen.

Leben: ein permanenter Veränderungs- und Anpassungsprozess

Damit wir unsere Arbeit bewältigen können, greifen wir nicht nur auf unsere fachliche Expertise, sondern auf die folgenden Ressourcen zu:

- körperliche Konstitution,
- psychische Widerstandskraft,
- geistiges Vermögen und Werthaltungen sowie
- soziale Prägungen, Stärken und Talente.

Mit dieser Grundkonstitution passen wir uns an die Arbeitswelt an. Sie ist in stetem Wandel, gleichsam wie die Herausforderungen, Probleme und Überraschungen, die von außen auf uns zukommen. Wir üben quasi täglich, die anstehenden Aufgaben zu bewältigen, und zwar mit den Ressourcen, die gerade zur Verfügung stehen.

Sind wir jung, fällt es uns leicht, auch anstrengende körperliche Leistungen zu erbringen und fehlende Erfahrung mit unserer Energie und unserem Durchhaltevermögen wettzumachen. Mit zunehmender Berufs- und Lebenserfahrung lernen wir energiesparender zu arbeiten. Es gelingt uns dann leichter zu fokussieren, was für uns wichtig und gesund ist. Krankheiten, Beeinträchtigungen und Symptome lehren uns, immer wieder gut für uns selbst zu sorgen und den äußeren Arbeits- und Lebensbedingungen zunächst mit Distanz und Geduld zu begegnen.

So nützlich das auch wäre, es ist jedoch nicht möglich, jeden Tag ein Leben lang das Gleiche in der gleichen Qualität zu tun. Das geht nur phasenweise. Wir sind keine Maschinen, auch wenn wir, historisch betrachtet, vom Maschinenzeitalter und der Industrialisierung der Arbeitswelt geprägt sind. Es fällt vielen schwer, sich dem Funktionsmodus unserer Leistungsgesellschaft zu entziehen, um den eigenen Vorstellungen von gutem Arbeiten zu folgen und ein Leben nach den eigenen Maßstäben und Werten zu führen.

Und dabei bleibt nichts, wie es ist oder einmal war. Das Leben ist in ständigem Fluss. So kann sich hin und wieder auch die

Frage stellen, ob Ihr Job (noch) Ihren Werten, Ihrem Wunsch nach Entwicklung und Ihren Sinnfragen entspricht. Auch diese Aspekte spielen bei der Gesundheit am Arbeitsplatz und Ihrem Wohlbefinden eine wesentliche Rolle.

Nichts bleibt, wie es ist. Mit unseren sich stets wandelnden körperlichen, psychischen und geistigen Kräften tragen wir diesem Lernprozess jeden Tag Rechnung. Wir transformieren permanent unser Selbst, verändern uns also kontinuierlich.

Gesundheitskompetenz als Lebenskompetenz

Wer ständig über seine Grenzen geht und zu viel arbeitet, ohne sich Erholungspausen zu gönnen, gefährdet sich nicht nur gesundheitlich, sondern verliert langfristig gesehen auch seine Leistungsfähigkeit.

Sind wir erst einmal im Hamsterrad gefangen, bemerken wir zunächst oft gar nicht, wie sehr uns die permanente Überbelastung schadet. Wir können jedoch lernen, die Warnsignale und Symptome, die unser Körper, die Seele und unser Geist senden, zu beachten und ernst zu nehmen.

Zwei Drittel der Deutschen gehen regelmäßig krank zur Arbeit. Gehören Sie auch dazu und schleppen Sie sich trotz Halsschmerzen und tiefender Nase ins Büro? Das sollten Sie ab sofort nicht mehr tun. Ihr Körper ist schlauer als Ihr Verstand. Hören Sie auf ihn. Sie benötigen eine Pause, das ist die Bot-