

# Vorwort

---

Inzwischen sind sich die Experten einig: Wir stecken mitten in einer tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderung, die ähnlich einschneidende Auswirkungen haben wird, wie die erste industrielle Revolution. Sie führte uns im 19. Jahrhundert von der Agrar- zur Industriegesellschaft, und damit z. B. auch zu neuen Gesellschaftsklassen – den Unternehmern und Proletariern. Die aktuellen Diskussionen um Work 4.0, Digitalisierung und agilen Unternehmen schüren viele Unsicherheiten. Werden Roboter menschliche Arbeit ersetzen? Wie wird es gelingen Arbeit gerecht zu verteilen? Welche neuen Arbeitsformen wird es geben? Wie werden wir mit der weiter zunehmenden Beschleunigung und Entgrenzung umgehen? Parallel steigen die psychischen Überbelastungen und die Burn-out-Fälle. In dieser herausfordernden Zeit suchen Geschäftsführungen und Experten aller Art nach Lösungen, um die Digitalisierung in den Organisationen maßgeschneidert weiterzuentwickeln. Führung, Personal- und Gesundheitsmanager, Arbeitsmediziner und Arbeitssicherheitsexperten haben zusätzlich die Sorge um die Gesunderhaltung der Belegschaft vor Augen (im Text sind stets Männer und Frauen gleichermaßen gemeint; aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird im Folgenden nur die männliche Form verwendet).

Immer häufiger werde ich bei Vorträgen, Beratungen und Workshops nach Ansatzpunkten gefragt, um die Menschen gesund, leistungstark, kreativ und innovativ zu halten. Was ich häufig in Unternehmen vorfinde:

- Falschwissen und Tabus bezogen auf die „Psychothemen“ wie Beanspruchungen, Depressionen, Burn-out,
- Personal- und Gesundheitsmanager, die nach Orientierung suchen,
- Führungskräfte, die stöhnen, um was sie sich eigentlich noch alles kümmern sollen.

In diesem Buch möchte ich die möglichen Hebel aufzeigen, die Sie in Ihrem Umfeld bedienen können, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern und zu steigern.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert **psychische Gesundheit** als „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“.

Menschen ohne Arbeit – sei es nach dem Schritt in den Ruhestand, der von vielen erst verkraftet werden muss, oder in die Arbeitslosigkeit – haben sehr viel häufiger körperliche und seelische Erkrankungen. Arbeitstätigkeit hält gesund, gibt Struktur, bietet Interaktion mit anderen Menschen, ermöglicht Entwicklung und Erfolgswahrnehmung und bindet die Menschen als wertvollen Teil der Gesellschaft ein.

Dies stellt Unternehmen konkret vor die Herausforderung, Wohlbefinden und mentale Stärke zu fördern sowie Stress am Arbeitsplatz abzubauen. Nur so wird es möglich sein, Risiken psychischer Überbelastung rechtzeitig abzufangen und damit die Qualität der Leistung zu erhalten oder zu optimieren.

Ich stelle Ihnen dafür ein Modell mit drei Säulen vor, die die Leistungskraft der Menschen und der Organisation stabil halten. Die erste Säule steht für die persönliche Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen. Die zweite Säule verbindet das soziale Umfeld im Unternehmen – den Einfluss der Führung und des Teams. Die dritte Säule besteht aus Systemen im Unternehmen, die vorbeugend oder bei Überbelastung zum Einsatz kommen.

Was genau sollen Sie als Leser mit der Lektüre dieses Buches gewinnen?

1. Einen Überblick über den Stand der Diskussion mit aktuellen Forschungsergebnissen,
2. Leichtigkeit im Umgang mit den „Psychothemen“; vieles ist bereits bekannt, doch aus der Gesamtbetrachtung der Einzelteile erwächst eine neue Qualität,
3. Klarheit, von welchen Säulen die psychische Gesundheit getragen wird,
4. die Entwicklung Ihrer Strategie für mehr Wohlbefinden und Leistungskraft in Ihrem Unternehmen,
5. eine Bestandsaufnahme, welche Säulen der psychischen Gesundheit in Ihrem Unternehmen bereits stabil sind und an welchen Teilen noch weiterzubauen ist,
6. eine Planungsgrundlage, welche Ansatzpunkte mit welcher Priorität und wie genau anzupacken sind, sowie
7. mehr Sicherheit, dass Sie bereits vieles für den Erhalt des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit auf den Weg gebracht haben.

Fallbeispiele aus meinen Coachings oder aus Beratungen von Unternehmen werden kurze theoretische Hintergrundinformationen und Handlungsempfehlungen anreichern. So würde ich mich freuen, wenn Sie mit diesem Buch ein praxisorientiertes Nachschlagewerk haben, in dem Sie bei konkreten Fragen immer mal wieder nachlesen.

Erfolgsfaktor Wohlbefinden am Arbeitsplatz  
Praxisleitfaden für das Management psychischer  
Gesundheit

Bernatzeder, P.

2018, XII, 140 S. 55 Abb., 52 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-55248-3