

Ein Team zum Erfolg führen

Forschungsergebnisse des Projektes psyGA zeigen positive Stellschrauben für die psychische Gesundheit im Job

Berlin, 10.07.2018

Ob bei der Fußballweltmeisterschaft oder im Büro: Nicht nur im Spitzensport gehören Stress und Leistungsdruck zum Arbeitsalltag. Wie gehen deutsche Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer damit um? Was hält sie gesund? Welche Faktoren können sie belasten oder sogar krankmachen? Antworten bietet der Forschungsmonitor „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – Aktuelle Erkenntnisse zu betrieblichen und individuellen Einflussfaktoren nach Einschätzung der Beschäftigten“ des Projekts psyGA (psychische Gesundheit in der Arbeitswelt). Das sind die wichtigsten Ergebnisse:

Drei Viertel der Beschäftigten schätzen die eigene psychische Gesundheit als gut ein. Wer seine Kollegen mag, hat eine der wichtigsten Stellschrauben für die eigene Gesundheit in der Hand. Auch der Handlungs- und Entscheidungsspielraum, den Mitarbeitende am Arbeitsplatz erleben, ist für die Motivation im Job zentral. Verhält sich die Chefin oder der Chef fair und bietet ausreichend Unterstützung, kann das die Gesundheit der Mitarbeitenden entscheidend fördern. Wenn es im Unternehmen darüber hinaus die Möglichkeit gibt, sich weiterzuentwickeln, stehen die Chancen für eine hohe Zufriedenheit, Gesundheit und Bindung an die Organisation gut.

Unter den Faktoren, die Mitarbeitende im Arbeitsalltag am meisten belasten, finden sich die fehlende Vereinbarkeit von Beruf und Familie, emotional fordernde Arbeit und ein zu hohes Arbeitspensum. Auch wenn Mitarbeitende an den Gegebenheiten im Unternehmen wenig ändern können, sind persönliche Ressourcen (siehe „Tipps“) und Rückendeckung durch die Führungskraft oder im Leistungssport durch den Trainer eine wichtige Kraftquelle. Das gilt auch für den Umgang mit Niederlagen, die im Büro und im Fußballturnier immer Gelegenheit zum Lernen bieten.

Für den Monitor standen drei Datenquellen zur Verfügung. Nähere Informationen dazu gibt es im Forschungsbericht. Die ausführlichen Ergebnisse sind im Pressebereich von psyga.info zu finden.

Gefördert durch:



Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



4 Tipps für den richtigen Teamspirit – für den Fußballplatz und das Büro

Leistungsdruck erleben nicht nur Sportlerinnen und Sportler – häufig sitzt er uns auch im Büro auf den Fersen. Der richtige Teamspirit, ein konstruktiver Umgang mit Fehlern und regelmäßige Pausen halten uns gesund. Denn nur wenn es uns gut geht, können wir bei der Arbeit auch langfristig zur Höchstform auflaufen.

Tipp Nr. 1: Lernen Sie Ihr Team kennen!

„Jedes Team besteht aus ganz unterschiedlichen Persönlichkeiten – und jede Persönlichkeit braucht etwas anderes. Damit ich als Trainer oder Führungskraft auf die individuellen Bedürfnisse reagieren kann, sollte ich mein Team möglichst genau kennen“, sagt die Sportpsychologin Marion Sulprizio von der Deutschen Sporthochschule Köln.

Tipp Nr. 2: Schaffen Sie klare Verhältnisse!

„Jedes Teammitglied sollte wissen, welche Rolle es im Team hat und was der Trainer oder die Führungskraft von ihm erwartet. Nur dann kann jeder einen guten Job machen“, so die Sportpsychologin. Warum es gerade für Führungskräfte wichtig ist, Handlungsspielräume zu schaffen, erfahren Sie im psyGA-Hörbuch (kostenlos unter psyga.info/angebote zu finden).

Tipp Nr. 3: Sorgen Sie für Pausen!

„Es ist ganz wichtig, dass ich mich von belastenden Situationen auch erholen kann. Musikhören, Spaziergehen, den Kopf freibekommen und generell achtsam mit sich umgehen – all das kann zur Erholung beitragen und ist wichtig, damit ich erfolgreich bin“, empfiehlt die Expertin. Das Kapitel „Achtsam statt gejagt durch den Tag“ im psyGA-Hörbuch zeigt, wie es geht.

Tipp Nr. 4: Begreifen Sie Niederlagen als Chancen!

„Vor allem in Teamsportarten aber auch im Arbeitsalltag sind meist mehrere Personen an einer Niederlage oder einem fehlerhaften Prozess beteiligt“ sagt Marion Sulprizio. Das schützt unser Selbstwertgefühl. Außerdem sollten Fehler immer als Chance, etwas zu verbessern, gesehen werden.

Das vollständige Interview finden Sie unter psyga.info

Gefördert durch:



Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



Zum Hintergrund

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt (psyGA)

Das Projekt Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt (psyGA) der Initiative Neue Qualität der Arbeit (Bundesministerium für Arbeit und Soziales) informiert darüber, wie Mitarbeitende vor zu viel Stress geschützt werden und sowohl Personalverantwortliche als auch Beschäftigte selbst Belastungen entgegenwirken können. Unter dem Motto „Kein Stress mit dem Stress“ bietet psyGA praxisnahe Materialien zum Thema psychische Gesundheit für Unternehmen und Organisationen aller Branchen und Größen. Die Projektleitung liegt beim BKK Dachverband e.V. Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter psyga.info.

Pressekontakt

psyGA-Pressbüro
c/o neues handeln GmbH
Anne Carine Schmidt
Tel.: 030-2888378-40
E-Mail: psyga@neueshandeln.de

Gefördert durch:



Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:

