

Wien, 2007-01-31

## **Mehr Arbeitszufriedenheit durch mentale Gesundheitsförderung**

***Im Rahmen eines innovativen EU- Projektes wird durch modernes Zeit- und Stressmanagement die Gesundheit der Mitarbeiter gefördert.***

Für die Mitarbeiterinnen der Pflgewohnheime Geidorf und Rosenhain gehört der tägliche Umgang mit Zeitknappheit und Stress zum Arbeitsalltag. Daher war die Motivation groß, sich mehr mit modernen Zeit- und Stressmanagementmethoden auseinander zu setzen. Im Rahmen von 3 Workshops wurde anhand von Theorie und Praxisbeispielen diese Thematik beleuchtet.

### **Klassisches Zeitmanagement**

Inhalte des erste Workshops waren klassische Zeitmanagement Methoden. Schwerpunkte waren

- Das Erkennen, auf welche Zeitspannen man persönlich Einfluss nehmen kann.
- Das Festlegen persönlichern Energiezyklus, um festzustellen zu welcher Tageszeit man am leistungsfähigsten ist.
- Ziele für Woche, Monat, Quartal, Jahr festlegen – Umsetzungsplanung – regelmäßige Überprüfung.
- Das Festlegen von Prioritäten für einzelne Aktionsschritte.
- Die Selbstanalyse: Wie wird die persönliche Zeit genutzt? Was sind Zeitdiebe?
- Möglichkeiten die Arbeit besser zu organisieren sowie die Entwicklung eines eigenen Ablagesystems.

### **Stressmanagement**

Der zweiten Teil befasste sich mit der grundsätzlichen Frage was man eigentlich unter Stress versteht, welche Belastungsfaktoren Stress auslösen und welche kurz- und langfristigen Auswirkungen zu erwarten sind.

Die höchsten Belastungssituationen die sich dabei im direkten Arbeitsumfeld ergeben sind z. B. Kritik durch Vorgesetzte, ohne Möglichkeit der Gegendarstellung, Intrigantes Verhalten von KollegInnen oder aber die Behinderung der eigenen Arbeitsziele durch KollegInnen.

Sinnvolle Stresshandhabung kann nicht partiell ansetzen, sondern betrifft immer die gesamte Lebensgestaltung! Dies kann auf verschiedenen Ebenen erfolgen wie z. b. durch die Stärkung der Widerstandskraft (gesunde Ernährung, Schlaf, Erholung), die Bewusstmachung von Belastungsfaktoren und der aktiven Suche nach Lösungen.

Ziel ist es aber nicht, Stress zu vermeiden sondern einen harmonischen Ausgleich von Spannung und Entspannung herbeizuführen. Das gelingt am besten durch das Entwickeln eines individuellen Frühwarnsystems und der eigenen Methoden zur Stressbewältigung.

## **Lebensbalance – Work Life Balance**

Der letzte Teil der Workshop-Reihe befasste sich mit dem Thema Work Life Balance, einer modernen ganzheitlichen Form des Zeitmanagements.

Die Philosophie dieses modernen Ansatz ist es, das ganze Lebensumfeld zu betrachten.

Der persönliche Lebenserfolg basiert im wesentlichen auf 4 Säulen: Beruf & Finanzen, Familie & soziale Kontakte, Gesundheit & Fitness und (Lebens-)Sinn & Kultur. Erfolgreich und zufrieden sind jene, die es schaffen, langfristig alle 4 Bereiche in Balance zu halten. Denn eine dauerhafte Vernachlässigung einer oder mehrerer Bereiche führt zwangsläufig zu Fehlentwicklungen, wie gesundheitliche und familiäre Probleme oder Sinnkrisen.

## **EU-Initiative „Gesundes Gesundheitswesen“**

Das mentale Gesundheitsförderungsprojekt der beiden Pflegewohnheime Geidorf und Rosenhain fand im Rahmen der EU-Initiative „Gesundes Gesundheitswesen“ statt. Das Institut Human Health Design ist Teil dieser Initiative und trägt dafür den Projektnamen „Let it be“. Für die beiden Häuser entstanden übrigens keine Kosten, die Finanzierung erfolgt aus Mitteln der Österreichischen Bundesregierung und des Europäischen Sozialfonds.

An der Initiative „Gesundes Gesundheitswesen sind weitere 20 Institutionen beteiligt, mit dem Ziel, die Zusammenarbeit innerhalb und zwischen den einzelnen Berufsgruppen im Gesundheitswesen zu optimieren. Ziel von „Let it be“ (HHD) ist die Verbesserung des Arbeitsklimas und der Organisationsabläufe. Eine Impulsstudie in 13 Krankenhäusern und Pflegeheimen, unterstützt von der Fachhochschule Krems, ist ein wichtiges Element des Projekts.

Infos auch unter [www.gesundesgesundheitswesen.at](http://www.gesundesgesundheitswesen.at)

### **Rückfragehinweis:**

#### **Human Health Design**

Mag. Alexandra Bautzmann  
Anton Baumgartner Straße 44/C3/7/6  
A-1230 Wien

<http://www.hhd.at>  
0676/3121409



BUNDESSOZIALAMT

Ein aus Mitteln der Beschäftigungsoffensive der österreichischen Bundesregierung (Behindertenmilliarde) und des Europäischen Sozialfonds finanziertes Projekt für Menschen mit Behinderungen.



E-mail: [office@hhd.at](mailto:office@hhd.at)  
Http: / [www.hhd.at](http://www.hhd.at)

UID: ATU61600707