

CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Münster, 29. Dezember 2011

Zeit zu bilanzieren

Betriebliche Gesundheitsvorsorge steht hoch im Kurs. Work-Life-Balance ist das Zauberwort, doch oft kaum mehr als Makulatur und sicher nicht ausreichend für eine Gesamtbalance im Leben. In einer leistungsgetriebenen Welt wird Selbstfürsorge immer wichtiger

Arbeitstempo und Lebensgeschwindigkeit nehmen unvermindert zu. In dem vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungsprojekt "Lanceo - balanceorientierte Leistungspolitik" sprechen Experten von einer "systematischen Überlastung". Die moderne Arbeitswelt, die sich stärker am "theoretisch Notwendigen" als am "praktisch Machbaren" orientiert, bietet kaum noch garantierte Auszeiten, die einer Regeneration der Arbeitskraft zugute kämen. Psychischer Gesundheitsschutz ist seit 1996 gesetzliche Pflicht, doch nur 50 Prozent der Unternehmen kommen dieser nach. Ein gesunder Ausgleich zwischen verschiedenen Lebensbereichen erfordert Selbstfürsorge, heute mehr denn je.

Schon längst betrifft das Thema Work-Life-Balance nicht mehr nur Frauen, die Beruf, Familie und Haushalt unter einen Hut bekommen wollen, sondern eine ganze Generation von Beschäftigten, die den oftmals widersprüchlichen Zielen des globalen Wettbewerbs gerecht werden sollen und wollen. Statt zu entlasten, führen moderne Controlling- und Optimierungsverfahren vielfach dazu, die Produktivität durch zusätzlichen Dokumentations- und Verwaltungsaufwand zu verringern und den psychischen Druck weiter zu erhöhen. Das Top-Down-Management stellt den Berufstätigen in die Verantwortung, sein Arbeitspensum selbst zu steuern, oft mit dem Gefühl, nicht zu genügen.

Die Anforderungen an die Leistungsfähigkeit und -bereitschaft sind in den vergangenen Jahren enorm gestiegen. Letztendlich zählt in vielen Unternehmen nur die harte Arbeit. "Auch wenn Work-Life-Balance auf der Ver

Kontakt:

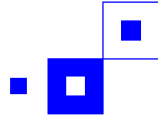
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Chefarzt
Prof. Dr. med. Bernhard Croissant
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-102
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: info@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

packung steht, heißt das noch lange nicht, dass sie auch in der Unternehmenskultur verankert ist. Flexible Arbeitszeiten allein reichen nicht. Zielvorgaben sind heutzutage häufig ausschließlich auf den Ertrag ausgerichtet, unabhängig von den vorhandenen Ressourcen. Damit sind Konflikte vorprogrammiert. Je höher das Maß an Konflikten, desto geringer ist die Lebenszufriedenheit und umso weniger werden Beschäftigte beruflichen und privaten Erwartungen gerecht. So entsteht das Gefühl, "nie zu genügen", erklärt Bernhard Croissant, Professor für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

"Die Verschränkung von Leistung und Leben ist eine Erfolgsvoraussetzung, die Begrenzung der Verschränkung auch" schreibt das Institut für Sozialwissenschaftliche Forschung e.V. München auf der diesjährigen Lanceo-Tagung in Freiburg. In Zeiten uneingeschränkter Erreichbarkeit, größtmöglicher Flexibilität und Mobilität und Deadline-getriebener Arbeit erfolgt die Grenzziehung immer weniger durch Institutionen. Statt dessen lässt sich auch hier eine Individualisierung des Problems feststellen: Jeder muss seine Grenzen selbst ziehen.

"Nehmen Sie Ihre Selbstfürsorge ernst. Denn das macht kein anderer für Sie" - so der Rat des Arztes. Selbstfürsorge heißt, die eigenen Ressourcen vor der Verausgabung zu schützen und einen Ausgleich zwischen den unterschiedlichen Anforderungen und Bedürfnissen zu finden. "Das kann auch bedeuten, das Anspruchsniveau zu reduzieren. Denn nicht nur der Anspruch der Unternehmen, sondern auch der Anspruch der Beschäftigten an ihre Leistungsfähigkeit ist teilweise unrealistisch hoch. 150-prozentige Leistung ist auf Dauer nicht möglich. Langfristig kommt es darauf an, mit seinen Kräften gut zu haushalten, auch um bei Krankheit, beruflichen oder familiären Problemen nicht aus der Bahn zu geraten. Das Jahresende bietet eine gute Gelegenheit, Bilanz zu ziehen und Verhaltensmuster zu überdenken. Gute Vorsätze für mehr Regeneration können ein erster Schritt sein", meint Bernhard Croissant.

Kontakt:

Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Chefarzt
Prof. Dr. med. Bernhard Croissant
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-102
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: info@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
E-Mail: info@schepers-pr.de