



PRESSEINFORMATION

Gesund bleiben im Stress: Vorbild Spitzensport

Das Arbeitsmedizinische Zentrum AMZ Hall in Tirol widmet sich dem Themenkomplex Stress, Druck und Bewältigung – beim Impulstag am 16. November 2018.

Hall in Tirol, 16. November 2018. Was kann man aus dem Spitzensport im Arbeitsumfeld anwenden, um trotz Stress und Leistungsdruck gesund zu bleiben? Lizz Görgl zeigte erstaunliche Parallelen zwischen Arbeitswelt und Spitzensport auf. Denn in beiden Bereichen kommt es vor, dass Spitzenleistung punktuell gefragt ist. Der Betrieb und der Einzelne müssen diesen Anforderungen gerecht werden, wenn plötzlich mehr verlangt wird. Dann gilt: An Grenzen gehen, ohne zu überfordern. Dafür werden im Spitzensport Tools und Taktiken vermittelt – an deren Prinzipien kann sich die Gesundheitsvorsorge im Betrieb orientieren.

In 15 Jahren als Schirennläuferin errang Lizz Görgl große Erfolge und blieb dabei verletzungsfrei. Was nicht heißt, dass sie nie vor Problemen stand. Beispielsweise 2015 in Meribel: Im Training lag Görgl 5 Sekunden hinten, ohne ersichtlichen Grund. Das erzeugte Druck. Also ging sie ins sich, analysierte, prüfte nochmals alle Faktoren – bis vom Material hin zum Mindset alle Bereiche optimiert waren. Im Rennen fuhr Görgl auf den 2. Platz.

Die Belastung steuern, dass sie zum Erfolg wird: Ein Muss im Spitzensport, wo beim Start in den Wettbewerb die Erwartung einer ganzen Nation eine Einzelperson zugleich beflügelt und belastet.

Unternehmen und Sport im Vergleich

„Schon als 10jährige wollte ich am Podest stehen – das war mein Traum“, holte Görgl in ihrer Keynote aus. „Und ich konnte meinen Traum wahr machen, indem ich meine Potenziale auszuschöpfen gelernt habe.“ Auch einem Unternehmen liege ein Traum zugrunde, der durch die Potenziale des Gründers und der Belegschaft verwirklicht wird. Motivation und Können bilden die Basis, im Sport wie im Betrieb. Belastungen können jederzeit auftreten, und Belastung führt zu Stress. Ursprünglich dienten Stresshormone dazu, die Leistung zu steigern. Diese Mechanismen gehen auf Urzeiten zurück, wo Menschen jagen oder flüchten mussten. In der Arbeitswelt sind viele Stressmomente nicht mehr mit Bewegung verbunden. Daher muss Stress ein Ventil bekommen, vor allem durch sportliche Betätigung, sonst macht er auf Dauer krank.

Betrieb und Einzelperson im Stresstest

Aktuell wird in vielen Bereichen von Stress gesprochen: Banken, Unternehmen oder Systeme werden einem Stress-Test unterzogen. „Wenn ein Unternehmen Stress hat, geht die Belastung auf die Belegschaft über“, so Barbara Hellweger, arbeitspsychologische Konsultantin im AMZ Hall. Hier kommt die betriebliche Vorsorge ins Spiel, um individuelle und „wirtschaftliche Gesundheit“ in Einklang zu bringen.

Stress entsteht, wenn eine Einzelperson unsicher ist, ob sie einer Anforderung gerecht werden kann, und ob die vorhandenen Ressourcen ausreichen, um die Situation zu bewältigen. Jeder Beruf ist mit einer ständigen Grundbelastung verbunden. Aber welche Belastung kann vermieden werden? Am Hochofen wird es immer heiß und gefährlich sein, doch ein Schutzanzug schafft Sicherheit.

„Schutzanzüge im übertragenen Sinn können auch aus psychologischer Sicherheit bestehen“, so Hellweger. „Das bestmögliche Arbeitsumfeld fördert die Resilienz der Einzelperson.“

Motivation und Energie managen

Die Ausführungen von Görgl zeigten klar: Können hilft im Moment der Belastung und senkt den Stress – bei körperlicher Belastung geht es um Kondition. Der psychische Stress wird durch die Orientierung auf einen Erfolg erträglich, idealerweise können durch diese Motivation zusätzliche Potenziale aktiviert werden. Aber nur, wenn das Energiemanagement stimmt, mahnte die Sportlerin: „Wenn es darum geht mein Potential zum Punkt X abzurufen, kann ich meine Grenzen auch kurz überschreiten - aber dafür muss ich meine Ressourcen schonen.“ Es geht darum, das Gesamtsystem zu begreifen, behutsam mit Druck umzugehen – körperlich wie geistig. Nur durch Wertschätzung der eigenen Person ist Eigenverantwortung möglich. Sie ist verbunden mit Akzeptanz und Lernen.

Ständig mit viel Stress die Grenzen zu ignorieren, wäre dagegen wie ein ständiges Überdrehen eines Motors – das führt zwangsläufig zu Fehlern oder Schäden. Für maximale Leistung im Sport wie im Betrieb muss der Stress minimiert werden: Äußeren Stress gilt es zu vermeiden oder zu reduzieren, inneren Stress durch Können und Selbstvertrauen zu bewältigen. „Was kann ich von einem Mitarbeiter verlangen und was erwartet ein Mitarbeiter von mir“, meinte Thomas Scheiber, kaufmännischer Leiter der Innsbrucker Verkehrsbetriebe, das wären die zentralen Fragen für verantwortungsbewusste Führungskräfte. Die wechselseitigen Anforderungen und Erwartungen der Arbeitgeber und Arbeitnehmer dürfen nicht zu weit auseinander liegen.

Maximale Leistung im Betrieb: Prävention als Beitrag

„In allen Bereichen des Unternehmens kommt es immer wieder zu Arbeitsspitzen, die wir kurzfristig bewältigen müssen“, erklärte Gabriele Punz-Praxmarer, Vorstand der Montanwerke Brixlegg, „Das gelingt uns nur, wenn Führungskräfte und Mitarbeiter gemeinsam an einem Strang ziehen. Es ist unsere Aufgabe, geeignete Rahmenbedingungen zu schaffen.“ Äußere Maßnahmen können Stress reduzieren, dabei seien eine wertschätzende Unternehmenskultur sowie die Einhaltung von arbeitsschutzrechtlichen Vorschriften selbstverständlich. Auf der mentalen Ebene müsse das Können der MitarbeiterInnen laufend durch Weiterbildungsangebote gefördert werden.

Görgl bekam ihre Rahmenbedingungen vom ÖSV und einem Team von Spezialisten für Optimierung in allen Bereichen, ob Körper, Geist oder Material. In einem Betrieb übernimmt die Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz diese Rolle der Spezialisten, umfasst sie doch die Bereiche Arbeitsmedizin, Arbeitspsychologie und Sicherheitstechnik. Die Ausrichtung auf Gesundheit bedeutet immer auch eine Analyse des Systems und gibt Anleitung zum Optimieren der Rahmenbedingungen, um Stress vermeiden zu können. Daraus ergäbe sich eine Hol- und Bringschuld, erörterte Werner Schwaz, ärztlicher Leiter des AMZ Hall und Facharzt für Arbeitsmedizin: „Wenn Mitarbeiter bereit sind, dazu zu lernen, Optimierungen anzunehmen, ist das ein zentraler Beitrag für die eigene Gesundheit.“ Der Betrieb kann ihnen dabei entgegenkommen: Deutlich gezeigte Wertschätzung sorgt für Motivation. Klar kommunizierte Ziele schaffen Orientierung zu Arbeitspensum und Zeitplänen. So entsteht ein Klima der Motivation. „Das stärkt die Gesamtstruktur, quasi das Immunsystem des Unternehmens“, so Schwarz. Gesund bleiben im Stress wird möglich - durch Motivation & Können – den Rahmen muss der Betrieb schaffen, umsetzen muss der/die Einzelne.

Ein gesunder Betrieb läuft besser

Das Arbeitsmedizinische Zentrum AMZ Hall in Tirol betreut seine Kunden in allen Belangen der Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz: Medizin, Psychologie und Sicherheitstechnik. Alle im ArbeitnehmerInnenschutzgesetz vorgeschriebenen Felder werden abgedeckt, das Service wird individuell auf die Kunden abgestimmt. Mit dem AMZ Hall als Partner können große wie kleine Betriebe ihre Vorsorgepflichten wahrnehmen. www.arbeitsmedizin-hall.at

Rückfragen und weitere Informationen:

Arbeitsmedizinisches Zentrum AMZ Hall in Tirol

Mag. Harald Huber

Tel: +43 676 3651905

Mail: h.huber@arbeitsmedizin-hall.at

Public Affairs Agency

Mag. Imma Baumgartner

Tel. +43 676 3456209

Mail: imma.baumgartner@public-affairs-agency.net