



31.01.2013

# Stress am Arbeitsplatz

## Schneller, höher, weiter



### **Immer mehr Österreicher klagen über gesundheitliche Folgen durch Stress am Arbeitsplatz**

Auch in Österreich nehmen die Belastungen am Arbeitsplatz stetig zu und es häufen sich die Fälle psychischer Erkrankungen, wie Depression und Burnout. 40 Prozent der österreichischen ArbeitnehmerInnen sehen sich ständigem Druck am Arbeitsplatz ausgesetzt, bestätigt eine Untersuchung des Unternehmensberaters IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH in Bezug auf den in Deutschland veröffentlichten Stressreport 2012. "Es ist höchste Zeit die Unternehmen in ihre Pflicht zu nehmen und an diesem Zustand etwas zu ändern!", fordert Dr. Gerhard Klicka, Arbeitspsychologe und Geschäftsführer von IBG.

**Wien, 31. Januar 2013.** Der kürzlich veröffentlichte "Stressreport Deutschland 2012" zeigt, dass für viele erwerbstätige Deutsche Stress zum Arbeitsalltag gehört, mit oft gravierenden Folgen für die Betroffenen wie auch für die Unternehmen. Dass eine erhöhte psychische Belastung auf Grund der Anforderungen am Arbeitsplatz auch in der österreichischen Arbeitswelt weit verbreitet ist, verdeutlichen die durch IBG durchgeführten Evaluierungen psychischer Belastungen, bei denen 6.448 ArbeitnehmerInnen in 34 österreichischen Unternehmen befragt wurden. So sieht ein Drittel der Befragten die eigene Gesundheit durch ihre Arbeit beeinträchtigt und 40 Prozent der österreichischen ArbeitnehmerInnen geben an, bei der Ausführung ihrer beruflichen Tätigkeit häufig bis ständig unter enormem Zeitdruck zu stehen. "Der wirtschaftliche Druck, der auf Unternehmen lastet, wird unmittelbar auf die MitarbeiterInnen weitergegeben und führt bei diesen zu Stress, der die Gesundheit der Beschäftigten beeinträchtigen kann. Je mehr die Arbeit am Erfolg gemessen wird, an der Erreichung von Zielen, an Kennziffern, an der Überbietung von Benchmarks, desto größer ist das Gesundheitsrisiko", so Klicka.

### **Ein Drittel der österreichischen ArbeitnehmerInnen macht selten bis nie Arbeitspausen**

Um ihr Arbeitspensum zu bewältigen, geben 33 Prozent der Befragten an, selten bis nie die Möglichkeit zu einer Pause zu haben, was für 10 Prozent äußerst belastend ist. Ebenfalls belastend empfinden 48 Prozent der ÖsterreicherInnen die Monotonie am Arbeitsplatz und 46 Prozent die Störungen, die sie an der Ausführung ihrer Arbeit behindern, was dazu führt, dass 14 Prozent der Befragten angeben nie genug Zeit zu haben, die an sie gestellten Aufgaben

auch zu meistern. "Gesunde Führung bedeutet, dass sich Führungskräfte als Manager des Arbeitsvermögens und der Produktivität ihrer MitarbeiterInnen sehen. Ein gesunder Führungsstil, sieht das Thema Gesundheit nicht nur als Krankenstandsfrage, sondern auch in einer adäquaten Arbeitsbelastung und der Möglichkeit Pausen wahrzunehmen. Er hat so nachhaltigen Einfluss auf die Energie, die Gesundheit und die Motivation der MitarbeiterInnen und damit verbunden auf den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens", erläutert Klicka. Es liegt somit in der Verantwortung der Führungskräfte, Rahmenbedingungen zu schaffen, damit die MitarbeiterInnen effizient und damit gesund und produktiv arbeiten können. Dazu gehört auch die Vorbildwirkung von Führungskräften. "Dirigieren kann man nicht, wenn man zu 90 Prozent selbst im Orchester mitspielt. Es geht um eine Vorbildfunktion, ein Vorleben von Werten, einen Umgang mit sich selbst, seiner Gesundheit und der Work-Life-Balance", so Klicka.

### **Gesundes Führen zur Vermeidung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz**

Kernaufgaben gesunder Führung sind Herausforderung, Sinnstiftung, Wertschätzung und Beziehungsaufbau. So vielfältig wie die MitarbeiterInnen und ihre Beziehungen untereinander, sind auch die Aufgaben, die sich dem Management stellen. Um den Herausforderungen der modernen Arbeitswelt auf Augenhöhe begegnen zu können, gilt es das Arbeitsvermögen der Belegschaft nachhaltig zu fördern und zu sichern. Dies kann nur erreicht werden, wenn die Gesundheit der MitarbeiterInnen als Unternehmenswert und Produktivitätsindikator sowie als zentrale Führungsverantwortung gesehen werden. Um diesen Herausforderungen gerecht zu werden, unterstützt IBG Betriebe mit einem Team aus MedizinerInnen, PsychologInnen, BetriebswirtInnen, ErgonomInnen, TechnikerInnen, SoziologInnen sowie PhysiotherapeutInnen und SportwissenschaftlerInnen.

IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement GmbH | office@ibg.co.at  
A-1070 Wien, Mariahilfer Straße 50/14 T +43 1 524 37 51-0 | F +43 1 524 37 51-22

Quelle: <http://www.ibg.co.at/news/newsdetail/article/stress-am-arbeitsplatz/>