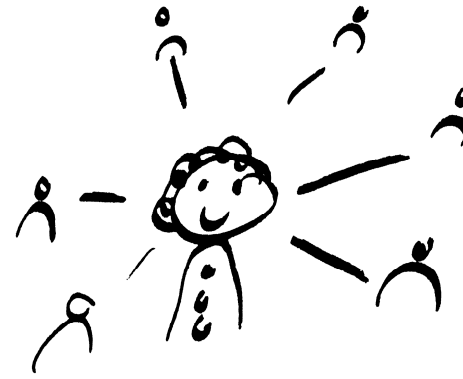


3



*Im Grunde sind es immer die Verbindungen
mit Menschen, die dem Leben
seinen Wert geben.*

Wilhelm von Humboldt

entnommen aus dem Buch „Oh, du fröhliches Team! 24 Impulse für eine
stressfreie Adventszeit im Betrieb“ (Anne Katrin Matyssek); 12,90 € (in D)
~ mehr unter www.do-care.de ~

Soziale Unterstützung: Nutzen Sie den besten Stresspuffer schlechthin für Ihr Team!

Signalisieren Sie sich gegenseitig, dass Sie für einander da sind. Das macht Sie alle fitter für die Bewältigung von Belastungen. Es tut einfach gut zu wissen, dass man nicht allein ist in dieser Zeit. Dass die anderen genau so rödeln und hetzen – jede/r, wie er /sie kann.

Gerade in stressigen Zeiten wirkt soziale Unterstützung als Belastungspuffer. Sie ist DER Schutzschild gegen Überforderung, den Kollegen einander zur Verfügung stellen können.

Es gibt verschiedene Formen sozialer Unterstützung, die allesamt gut sind für die Gesundheit:

- instrumentelle Unterstützung (mit anpacken)
- Trost spenden ("Weihnachtszeit ist halt Schwerstarbeit")
- Erinnern an Erfolge ("du hast doch schon ganz andere Sachen hinbekommen")
- einander den Rücken stärken („wir schaffen das! letztes Jahr ging's ja auch!“)
- sich vor Kunden in Schutz nehmen (statt sich gegenseitig „zu opfern“)
- einander Fehler verzeihen („das kann doch mal passieren“)
- sich vor dem Chef / der Chefin gegenseitig in Schutz nehmen (statt anschwärzen)
- ansprechbar sein, ein offenes Ohr haben

An den Belastungen selber ändert sich dadurch nichts, aber das subjektive Belastungs–empfinden wird deutlich gemindert. Der andere fühlt sich nicht mehr so gestresst, vielleicht fühlt er sich sogar gestärkt. Und das Klima im Team wird verbessert.

Ideen aus dem Buch „Wertschätzung im Betrieb. Impulse für eine gesündere Unternehmenskultur“. www.wertschaetzung-im-betrieb.de von A.Ka. Matyssek