

## Artikel Morgenthaler Consulting GmbH – erschienen im Stellenanzeiger Südostschweiz am 29.11.2008

### Ressourcen-Management statt Burnout

**Der konstruktive Umgang mit Stress ist eine zentrale Schlüsselqualifikation im Berufsleben. Wer nachhaltige Leistungen erbringen und dabei gesund bleiben will, tut gut daran, insbesondere dem Ressourcen-Management vermehrt Beachtung zu schenken. Und gerade die Berufsarbeit steckt voller Ressourcen.**

*\*von Harri Morgenthaler und Heinz Brunner*

Wir lesen es täglich – Burnout hat Hochkonjunktur. Viele selbsternannte Experten raten: Eine ausgeglichene Work-Life-Balance schafft Abhilfe. Nur wer auf der „Life“-Seite für möglichst viel Freizeitvergnügen Sorge, halte den Widerwärtigkeiten des „Work“-Bereichs stand. Doch findet „Life“ tatsächlich vor allem im Freizeitkonsum statt? Ist unsere Arbeit bloss noch ein Hort von Belastungen?

#### Neue Herausforderungen

Unsere Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren massiv verändert. Belastende körperliche Tätigkeiten werden uns immer öfter durch technische Apparaturen abgenommen. Die wirklichen Herausforderungen in der heutigen Arbeitswelt bestehen vor allem im psychosozialen Bereich, z. B. im Umgang mit Konflikten oder mit Leistungs- und Innovationsdruck. Der konstruktive Umgang mit Stress ist zu einer zentralen Schlüsselqualifikation im Berufsleben geworden. Viele unternehmerisch denkende Arbeitgeber haben dies erkannt und darauf mit betrieblicher Gesundheitsförderung reagiert. Ziel ist, die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

#### Ressourcen fördern

Wir machen in unseren Coaching immer wieder die erstaunliche Erfahrung, dass es den Coachees meist leicht fällt, über Belastungen zu sprechen und im Hinblick auf deren Reduktion Lösungen zu finden. Anfänglich meist hilflos reagieren sie, wenn wir sie nach bereichernden Erfahrungen in der täglichen Arbeit befragen: „Wo erleben Sie Ihre Arbeit als eine Ressource?“ „Was würden Sie vermissen, wenn Sie heute Ihre Arbeit verlieren würden?“ Es ist die individuelle Ressourcenbasis, die schliesslich darüber entscheidet, weshalb die einen Mitarbeitenden eine Arbeitssituation als motivierend und positiv erleben, während die anderen sie als Belastung empfinden.

#### Die neue Blickrichtung

Niemand ist gefeit vor belastenden Lebensphasen, entsprechend ist das Ressourcen-Management ein immerwährender Prozess. Es ist nichts dagegen einzuwenden, wenn Sie weiterhin die Reduktion vorhandener Belastungen anstreben. Eine ausgewogene Work-Life-



Balance erreichen Sie aber erst dann, wenn Sie auch Ihren Ressourcen Beachtung schenken. Gerade die Berufsarbeit ist eine Fundgrube dafür. Wann beginnen Sie, Ihre Ressourcen bewusst wahrzunehmen und zu fördern?

**Harri Morgenthaler und Dr. Heinz Brunner**  
**ICTO Institut für Coaching, Team- und Organisationsentwicklung;**  
**Grüsch/Zollikerberg; [www.icto.ch](http://www.icto.ch); Tel. 081 325 32 59; 044 391 45 44**

