

Pressemitteilung

8. Oktober 2003

Dauerhaft leistungsfähig statt kurzfristig ausgebrannt

„Viele unserer Patienten befinden sich im Arbeitsleben ständig auf der Überholspur. Doch ähnlich wie bei einem Auto, das unentwegt mit Vollgas gefahren wird, geht das nicht lange gut. Irgendwann bleibt der Wagen einfach stehen“, so Prof. Dr. Gustav Dobos von den Kliniken Essen-Mitte. Ein ungesunder Lebensstil steht häufig in engem Zusammenhang mit veränderten Arbeitsbedingungen. So können heute immer mehr Arbeitnehmer dank modernster Informations- und Kommunikationstechnologien zu jeder Zeit und an jedem Ort arbeiten, virtuell und flexibel. Daneben kommen das Privatleben und die Gesundheit jedoch häufig viel zu kurz, notwendige Erholungsphasen bleiben aus. Sind Stress, Ermüdung und Burnout also unvermeidliche Begleiterscheinung der heutigen „Tele-Arbeitswelt“? Oder kann man etwas tun, damit der eigene Motor dauerhaft Leistung bringt?

Diesen Fragen gehen das Institut für angewandte Innovationsforschung, die Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte sowie die Unternehmensberatung Cap Gemini Ernst & Young nach. Im Rahmen des vom BMBF geförderten Verbundprojektes „Virtuelle Unternehmen und Lifestyle-Management“ (ViLMa) analysieren sie den Zusammenhang von virtuellen Arbeitsbedingungen, Lebensstil und Gesundheit am Beispiel der Beratungsbranche.

Hohe Arbeitsanforderungen sind heute häufig Alltag. Durch zunehmend entgrenzte Formen der Arbeit erhalten die beruflichen Belastungen darüber hinaus eine neue, veränderte Qualität. Dies gilt für viele Berater, die zwischen Büros, Kunden und Hotelzimmern pendeln. Aber auch ArbeitnehmerInnen, die ganz oder teilweise von zu Hause aus arbeiten, müssen sich mit neuen oder verschwimmenden Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben auseinandersetzen. Die Brisanz des Gleichgewichts zwischen Arbeit und Freizeit, Belastung und Erholung verschärft sich in beiden Fällen.

Spezifische Anforderungen, die virtuelle Arbeitsverhältnisse mit sich bringen, sind ein hohes Maß an Eigenverantwortung, Selbstorganisation und Flexibilität. Auch die permanente Aktualisierung des technischen Knowhows und die intensive Pflege der persönlichen Be-

ziehungen zu Kollegen und Vorgesetzten, die man nur selten sieht, sind notwendig, wenn man „den Anschluss“ nicht verlieren möchte.

Inwieweit entgrenzte Arbeit dabei als Beanspruchung oder sogar Erleichterung empfunden wird, ist nicht nur von Persönlichkeitseigenschaften und Wertvorstellungen abhängig. Auch eine individuell angemessene Balance zwischen Arbeits- und Privatleben hilft zu verhindern, dass die veränderten Arbeitsbedingungen negative Auswirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität haben. Ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Lebensbereichen ist notwendig, wenn Phasen hoher Anspannung durch Erholungsphasen abgepuffert und Ressourcen für den Umgang mit kommenden Belastungen aufgebaut werden sollen.

Um negativen gesundheitlichen Auswirkungen virtueller Beschäftigungsverhältnisse vorzubeugen und entgegenzuwirken, sind deshalb sowohl ArbeitnehmerInnen als auch Arbeitgeber gefordert, neue abgestimmte Formen der Lebensführung sowie der Arbeitsorganisation zu finden. Im Rahmen des Projektes „ViLMA“ werden vor diesem Hintergrund Ansatzpunkte zur Umsetzung von Lebensstilveränderungen im Rahmen virtueller Arbeitsverhältnisse analysiert. Denn ein integriertes Lifestyle-Management ist Basis für Lebensqualität und Gesundheit der Arbeitnehmer. Und nur zufriedene und gesunde Mitarbeiter sind motiviert und leistungsfähig. Auch auf Dauer.

Kontaktadresse: *Institut für angewandte Innovationsforschung (IAI) e.V.*
Buscheyplatz 13, 44801 Bochum
Tel.: 0234/97117-0
Fax: 0234/97117-20
e-mail: info@iai-bochum.de
Projekthomepage: <http://www.iai-bochum.de/vilma>