

# «Arbeitnehmer hören zu wenig auf ihr Bauchgefühl»

**Stress** Ruth Hasler und Jennifer Rheinberger beraten Arbeitnehmer, damit jene lernen, besser mit Druck und Stress umzugehen. Die HR-Managerin und die Psychologin sind überzeugt: Wer mehr auf sein Bauchgefühl hört, kann sich vor Erkrankungen wie einem Burnout schützen.

MIT JENNIFER RHEINBERGER UND RUTH HASLER SPRACH DOROTHEA ALBER

**Auf welche Alarmzeichen sollten Arbeitnehmer achten, die sich sehr gestresst fühlen?**

**Ruth Hasler:** Ein guter Sensor ist unser Bauchgefühl, was Achtsamkeit mit sich selbst bedingt. Stress, Unruhe und Unsicherheiten, Schlafstörungen, etc. sind Alarmzeichen, wobei wir oftmals diese verspätet wahrnehmen, da wir einfach funktionieren.

**Wie äussert sich dies konkret?**

**Ruth Hasler:** Nehmen wir mal ein Beispiel: Ein Arbeitnehmer findet keine Ruhe, da er Tag und Nacht sowie auch im Urlaub jederzeit für seinen Arbeitgeber erreichbar ist. Oftmals ist es nicht der Arbeitgeber, der auf diese ständige Erreichbarkeit besteht, sondern der Arbeitnehmer selbst, sieht sich in der Verantwortung. Durch die Wertreflexion kann erkannt werden, dass er selbst der Treiber für Druck und Stress ist und somit sind Möglichkeiten für neue Lösungsansätze gegeben.

**Was ist der grösste Fehler, den Arbeitnehmer im Berufsalltag machen können?**

**Jennifer Rheinberger:** Stressauslöser sind sehr individuell. Wenn man von einem grössten Fehler überhaupt sprechen kann, dann wäre es vielleicht jener, dass man zu wenig auf sich hört und die Reaktionen des Körpers auf Stress nicht wahrnimmt oder zu spät etwas dagegen unternimmt. Manchmal lässt sich der Stress nicht eliminieren, man kann jedoch lernen, besser damit umzugehen.



**«Es ist keine Schwäche, bei starker Arbeitsbelastung um Hilfe zu bitten»**

**Manchmal liegt die Arbeitsbelastung über den Ressourcen. Was ist, wenn der Chef ein «Nein» nicht akzeptiert?**

**Jennifer Rheinberger:** Eine Aufstellung der eigenen Aufgaben im Betrieb zu machen und diese nach Priorität und Deadlines zu ordnen ist oft hilfreich.

**«Wer frühzeitig merkt, dass die Belastung zu gross wird und dann rechtzeitig Massnahmen einleitet, erhält und fördert seine Gesundheit.»**

**Ruth Hasler,** Geschäftsführerin von HR-Management Est in Vaduz

**Ruth Hasler:** ... und wer sich gut kennt, kann Stress reduzieren. Hierbei ist die Selbstreflexion das Mittel zum Zweck. «Denn je besser wir uns selbst kennen, desto besser wird unser Leben» wie schon der US-amerikanische Psychotherapeut Irvin Yalom sagt.

**Wenn die Gesundheit leidet, kann das zu mehr Fehlzeiten und zu Leistungseinbussen führen, die Arbeitgebern schätzungsweise in der Schweiz rund 5,7 Milliarden Franken pro Jahr kosten.**

**Ruth Hasler:** Wenn man die Fehlzeiten betrachtet, dann ist klar: Jeder Arbeitgeber hat ein grosses Interesse, dass seine Mitarbeitenden gesund bleiben. Hierbei denke ich, dass viele Arbeitgeber auch in das Gesundheitsmanagement investieren, denn Fehlzeiten generieren enorme Kosten. Wichtig erscheint mir auch, dass prophylaktisch sehr viel Gutes getan werden kann und hier bietet sich das Resilienz-Thema an. D.h. Menschen zu stärken, damit diese auf wechselnde Situationen flexibel reagieren können. Heute sind wir ja immer mehr gefordert – schneller, höher und weiter. Jeder Mensch geht auch anders mit Stresssituationen um. Der eine kann das gut «wegstecken» und andere drehen ihre Runden im Hamsterrad, was unter Umständen auch zu Burnout führen könnte.

**Manchmal liegt die Arbeitsbelastung über den Ressourcen. Was ist, wenn der Chef ein «Nein» nicht akzeptiert?**

**Jennifer Rheinberger:** Eine Aufstellung der eigenen Aufgaben im Betrieb zu machen und diese nach Priorität und Deadlines zu ordnen ist oft hilfreich.

Ständige Unterbrechungen z.B. durch eingehende Anrufe oder E-Mails kosten uns zudem viel Zeit. Produktives Multitasking ist entgegen landläufiger Meinung nicht möglich – auch wenn man gerne sagt, dass dies besonders Frauen gut können (lacht). Es ist wichtig, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren, um sich nicht zu verzetteln. Ist es nicht möglich, alle Aufgaben in seinem Pensum zu bewältigen, dann wird es nötig, das Gespräch zu suchen. Vielleicht gibt es im Unternehmen nebst dem Vorgesetzten weitere Personen, die einen unterstützen können. Das soziale Umfeld ist ein grosser Schutzfaktor.

**Haben viele Arbeitnehmer Angst, um Hilfe zu bitten beziehungsweise ist das ein Zeichen von Schwäche?**

**Jennifer Rheinberger:** Ich finde nicht, dass dies eine Schwäche ist, sondern eine Stärke, wenn man sich mitteilt. Chefs sind sehr interessiert daran, dass ihre Mitarbeiter gesund bleiben, denn die Arbeitnehmenden sind das grösste Kapital einer Firma.

**Sie beraten Unternehmen und Arbeitnehmer. Kommen Sie manchmal zu einem Punkt, an dem ihr Arbeitnehmer den Rat gibt, besser den Job zu wechseln?**

**Ruth Hasler:** Nein, überhaupt nicht. Wenn jemand zu uns kommt, der seinen Job wechseln möchten, dann unterstützen wir ihn natürlich. Jedoch geben wir keine Ratschläge. Wir arbeiten mit einem Methoden-Set, das Menschen dabei unterstützt, ressourcenorientiert Lösungen zu finden, denn die Lösungen liegen in jedem einzelnen selbst.

**Sie stärken Menschen dabei widerstandsfähiger zu werden. Wie funktioniert das?**

**Jennifer Rheinberger:** Die Stärkung der Resilienz ist ein Prozess. Wir arbeiten mit einem breiten, wissenschaftlich fundierten Methodenset. Bspw. ist eine unterstützende Grundhaltung bei Herausforderungen und Rückschlägen wichtig. Sehen wir unbekannte oder schwierige Situationen als Chance oder sagen wir uns "das schaffe ich sowieso nicht"? Wir unterstützen Menschen dabei, zu einer positiven Grundhaltung zu finden oder diese zu stärken.

**Ruth Hasler:** Das kann im Einzelcoaching oder auch im Training passieren. Hierbei geht es um Selbstreflexion und das Erkennen der eigenen Ressourcen im Umgang mit Herausforderungen / Stresssituationen, die Überprüfung der Denk- und Verhaltensweisen und gegebenenfalls deren Anpassung bzw. Wei-

## STECKBRIEF

**Name:** Jennifer Rheinberger

**Funktion:** Psychologin

**Jahrgang:** 1986

**Karriere:** Die Psychologin (MSc) absolvierte eine Ausbildung zur Resilienztrainerin. Sie war bisher in der Gesundheitsförderung und Prävention tätig. Seit März 2018 arbeitet sie beim Amt für Soziale Dienste in Schaan.

**Privates:** Sie wohnt in Vaduz und ist verheiratet. Ihre Freizeit verbringt sie mit ihren Tieren, einem guten Buch, Serien oder Filme oder sie entspannt beim Wellness.

**Name:** Ruth Hasler

**Funktion:** Geschäftsführerin und Inhaberin von HR Management

Establ., Vaduz

**Jahrgang:** 1962

**Karriere:** Hasler war als Personalassistentin, Abteilungsleiterin (Personal) und stv. Leiterin in der Personalentwicklung bis hin zur HR-Leiterin in Liechtenstein und der Schweiz tätig. Die Personalfachfrau absolvierte eine Ausbildung zur Resilienztrainerin.

**Privates:** Ruth Hasler sind Familie und Freunde wichtig. Sie wohnt in Vaduz, liebt die Berge, Wandern und Trekking.

**Das Unternehmen:** Ruth Hasler und Jennifer Rheinberger beraten Unternehmen, Arbeitnehmer und Teams, aber auch Privatpersonen speziell in den Bereichen Resilienz, Teambildung- und Entwicklung, Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und alles rund um den Arbeitsmarkt.

terentwicklung. Wir arbeiten prozess- und lösungsorientiert und unterstützen Menschen bei der eigenen Lösungsfindung. Für mich bringt es Sabine Asgondom auf den Punkt. In einer Talksendung brachte sie folgendes Beispiel mit ein: «Das Leben ist wie ein Tennisspiel. Wie der Ball auf uns zukommt, das können wir nicht beeinflussen, jedoch wie wir ihn nehmen und die Returns gestalten, da können wir Einfluss nehmen».

**Jennifer Rheinberger:** Nebst der Unterstützung bei der Lösungsfindung stärken wir auch die Motivation zur Zielerreichung.

Jennifer Rheinberger und Ruth Hasler sind überzeugt: Multitasking ist – entgegen der landläufigen Meinung – nicht möglich und erhöht das Stresslevel.  
Bilder: Daniel Schwendener



**Motivation – muss das nicht von der Person selbst ausgehen? Was können Sie hier beitragen?**

**Jennifer Rheinberger:** Es gibt zwei Faktoren, die bei der Erreichung von Zielen und der Motivation entscheidend sind. Der Kopf, also das Rationale und das Bauchgefühl. Ersteres können wir analysieren und durchdenken – bspw. indem wir "smart"-Ziele definieren. Die somatischen Marker melden sich hingegen automatisch und unbewusst. Wir haben bspw. ein mulmiges Gefühl, wissen aber oft gar nicht, warum. Nur wenn Kopf und Bauch am selben "Strang" ziehen, gelingt es uns, unsere Wünsche und Ziele aktiv und erfolgreich anzugehen.

**Wie bringt man nun die beiden Pole zusammen?**

**Ruth Hasler:** Wir erarbeiten zum Beispiel ein eigenes Motto-Ziel – wie ein Mantra, das uns im Alltag Motivation gibt. Gerne gebe ein Beispiel aus meinem Leben: Ich habe mir vor einigen Jahren überlegt, eine Weiterbildung im Bereich BWL zu machen, aber festgestellt, dass mein Gefühl / Herz da nicht mitzieht. Nach einiger Zeit bin ich auf das Thema Resilienz gestossen und habe „Feuer“ gefangen. Verstand und Gefühl waren sich einig. Innerhalb von 2 Tagen erfolgte die Anmeldung zur Resilienztrainer-Ausbildung. Mein Ziel habe ich dann auch erfolgreich umgesetzt. Das hört sich natürlich sehr einfach an, bedarf jedoch der Auseinandersetzung im positiven Sinne mit sich selbst. Hierbei können wir natürlich unterstützend einwirken, so dass Menschen ihre persönlichen Motivatoren finden, welche zum Erfolg führen.

**Ist das ein Appell von Ihrer Seite, dass Menschen im Beruf zu wenig auf ihr Bauchgefühl hören?**

**Ruth Hasler:** Ja, auf jeden Fall sollten wir mehr auf unser Bauchgefühl hören. Nicht nur beruflich, sondern allgemein im Leben. Oftmals bleibt dieses auf der Strecke da wir z.B. durch die Flut an E-Mails und die Fülle an Terminen, durch Druck und Stress keine Zeit mehr finden, unsere Wahrnehmung nach innen zu richten.

**Wenn Menschen mehr auf ihr Bauchgefühl hören, können sie dann stressbedingte Erkrankungen verhindern? Oder anders gefragt: Schützt sie das vor einem Burnout?**

**Jennifer Rheinberger:** Ich würde sagen Ja. Wenn man frühzeitig merkt, dass die Belastung zu gross wird und man rechtzeitig Massnahmen einleitet, dann fördert und erhält man seine Gesundheit.

**Wenn die Belastung gross ist, dann unterstützt ihr mit Resilienztraining. Wie kann der Begriff «Resilienz» erklärt werden?**

**Jennifer Rheinberger:** Für viele ist der Begriff Resilienz nicht fassbar. Er bezeichnet allgemein die psychische Widerstandsfähigkeit. Es lässt sich vielleicht mit dem Immunsystem vergleichen. Jeder Mensch hat ein Immunsystem – ein Grundgerüst. Bei dem einen ist dieses mehr, bei dem anderen weniger ausgeprägt. Umso häufiger es mit Krankheitsregger konfrontiert wird und diese erfolgreich bekämpfen konnte, umso besser kann es neue Angriffe abwehren. In einer klinischen Umgebung ohne Keime kann sich das Abwehrsystem des Körpers gar nicht erst richtig entwickeln. So ist es auch mit der Resilienz: mit jeder Herausforderung oder Schwierigkeit, die wir im Leben positiv meistern konnten, werden wir stärker. Es gibt aber auch Situationen im Leben, die können einen einfach umhauen – egal wie widerstandsfähig man ist. Aber mit einem guten Fundament kann man schneller wieder auf die Beine kommen und Herausforderungen meistern. Unsere Abwehrkräfte können wir gezielt stärken. So auch unsere psychische Widerstandsfähigkeit, bspw. mit einem Resilienz-Training.