

## Großes leisten – Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude bewahren

„Nach der relativ moderaten Entwicklung zwischen den Jahren 2011 und 2013 entwickelt sich der Anstieg der Arbeitsunfähigkeitsfälle aufgrund psychischer Erkrankungen nun wieder deutlich stärker.“ So der DAK-Gesundheitsreport 2015. Mit dieser Entwicklung sind neben einschneidenden Folgen für die Be-

troffenen nicht selten auch erhebliche Konsequenzen für Arbeitgeber wie plötzlicher und längerfristiger Ausfall von Leistungsträgern mit ausgeprägten Führungs- und Fachkompetenzen, die Mehrbelastung anderer Beschäftigter sowie Kosten für Lohnfortzahlung im Krankheitsfall verbunden.

Eine Form dieser Erkrankungen wird umgangssprachlich als Burn-out bezeichnet. Betroffene sind erschöpft, leistungsbezogene Kompetenzen sind ihnen nicht mehr zugänglich. Unsere modernen Arbeitsbedingungen sind komplex, schnelllebig, von hartem Wettbewerb und oft auch von hohen Gewinnerwartungen getrieben. Arbeitsverdichtung geht damit einher. Dass unter diesen Bedingungen Menschen überlastet sein können, ist nicht überraschend und erst Recht kein Versagen derer, die es trifft. Doch auch unsere privaten Lebensbedingungen, ein Pflegefall in der Familie beispielsweise, können uns überfordern.

Aber wie können wir uns vor einem Burn-out schützen? Die „roten Lämpchen“, die anzeigen, wenn es zu viel ist, gibt es: Schlafstörungen, Bluthochdruck, psychosomatische Beschwerden, Lustlosigkeit, Konzentrationsprobleme u.a.m. Kürzer zu treten, Ausgleich zu schaffen und Verantwortung abzugeben, wären angesagt. Doch gerade das fällt leistungsorientierten Menschen oft schwer. Wir haben alle mehr oder weniger in unserem Leben Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensweisen ausgeprägt, darunter Glaubenssätze und Antreiber. „Ich muss das schaffen, um die existenziellen Grundlagen für meine Familie zu sichern.“ Oder: „Du musst stark sein.“ Glaubenssätze und Antreiber können so stark sein, dass wir uns selbst über lange Zeiträume völlig überlasten. Hilfreich ist in diesem Zusammenhang die Entwicklung von Selbststeuerungskompetenzen. Denis Murlane nennt in seinem Buch „Resilienz – Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen“ (BusinessVillage GmbH, 2014, S. 45) hierzu die folgenden Resilienzfaktoren: Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Reaching-Out/Zielorientierung und Empathie. Führungskräfte brauchen darüber hinaus die Sensibilität und die Kompetenz, bei sichtbarem Leistungsabfall und der Häufung von Krankschreibungen hilfreich auf ihre Mitarbeiter einzugehen.

Indem Arbeitgeber entsprechende Weiterbildungsangebote unterbreiten, können sie sehr wirksam ihre Beschäftigten stärken, gut mit großen Herausforderungen umzugehen. Unterstützend wirken dabei Coachings, die auf die Selbstlösekompetenzen des Einzelnen setzen und den Zugang zu diesen anregen. Indem so Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude der Beschäftigten gestärkt werden, machen sich Unternehmen fit für die Anforderungen von heute und von morgen.

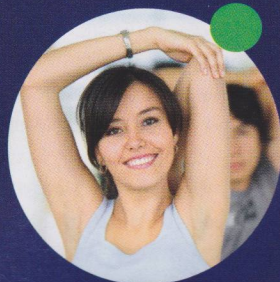
**vhs** Volkshochschule  
Dresden e.V.

### Ihr kompetenter Partner für die allgemeine und berufliche Weiterbildung

- Aus- und Weiterbildung für Lehr-, Sozial- und Gesundheitsberufe
- Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (z.B. Organisation und Durchführung von Gesundheitstagen, Präventionskursen und Vorträgen)

Die VHS Dresden ist Beratungsstelle für die Bildungsprämie, mit der Weiterbildung staatlich gefördert wird!  
Kontakt: Ivo Gerhard,  
Tel. (0351) 25440-58

Volkshochschule  
Dresden e.V.  
Schilfweg 3  
01237 Dresden  
Tel.: 0351 25440-0  
Fax: 0351 25440-25  
post@vhs-dresden.de  
www.vhs-dresden.de



**Applied  
Medical**

**APPLIED MEDICAL  
Deutschland GmbH**

Applied Medical ist eine qualitätsorientierte Organisation mit dem Ziel, besonders innovative chirurgische Produkte, Verfahren und Ergebnisse bei Patienten sowohl klinisch und wirtschaftlich zu verbessern. Wir sind ein hoch integrierter Entwickler, Hersteller und Vermarkter von Spezialgeräten für die minimalinvasive Chirurgie, Herz-Kreislauf-, Gefäß-, Urologie- und Allgemeinchirurgie.

## Medizinproduktberater (m/w) im Außendienst

### Was wir Ihnen bieten:

- ▶ Eine dynamische Unternehmenskultur mit flachen Hierarchiestrukturen
- ▶ Eine verantwortungsvolle, strategische und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem internationalen Unternehmen, das Sie täglich fordert, fördert und neu begeistern wird
- ▶ Eine spannende und verantwortungsvolle Herausforderung im Vertrieb
- ▶ Ein sehr attraktives Vergütungsmodell + Bonus

### Was Sie mitbringen sollten:

- ▶ Sie sind fleißig, aufgeschlossen und eine besondere Persönlichkeit
- ▶ Sie haben ein sympathisches Auftreten und arbeiten kundenorientiert
- ▶ Sie sind motiviert und ehrgeizig
- ▶ Sie besitzen sehr gute Deutsch- und Englischkenntnisse in Wort und Schrift
- ▶ Sie haben technisches Verständnis

Möchten Sie Teil dieses schnell wachsenden, dynamischen und innovativen Unternehmens in der Medizinprodukte-Industrie werden und sind Sie auf der Suche nach anspruchsvollen und hervorragenden Karrierechancen in einem internationalen Umfeld? Dann bewerben Sie sich jetzt online:

[AppliedMedical.com](http://AppliedMedical.com)



Dr. Dieter Höntsch war im universitären Bereich, in der Industrie und im öffentlichen Bereich tätig und beschäftigte sich insbesondere mit der Bereitstellung komplexer Softwarelösungen. Zwanzig Jahre arbeitete er im mittleren Management. Nach einem Burn-out hat er sich beruflich neu orientiert und als Coach, Trainer und Mediator selbstständig gemacht.  
[www.wachsen-als-mensch.de](http://www.wachsen-als-mensch.de)