

Eine Veranstaltung im Zeichen der Widerstandskraft

Im Rathaus in Vaduz fand gestern eine Veranstaltung des Vereins BGM über die Themen Stress und Resilienz statt.

Es gibt viele Faktoren, die für eine erfolgreiche gesunde Lebensführung unerlässlich sind. Deswegen beschränkten sich die Referenten an der gestrigen Veranstaltung «Klein und gesund» hauptsächlich auf ein Konzept: den Aufbau von Widerstandskraft. In der Resilienz liege die Stärke, sich von Krisen, Schicksalsschlägen und beruflichen Fehlschlägen zu erheben. Die Veranstaltung unter der Schirmherrschaft des Vereins Forum BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement Ostschweiz – konzentrierte sich also auf den psychologischen Aspekt des Stresses und den richtigen Umgang damit. Unter den Gästen waren Repräsentanten verschiedenster Liechtensteiner Unternehmen wie Swarovski, Gebrüder Hilti oder VP Bank. Neben den Hauptrednern Linda Schmollinger, Jörg Augustin und Jolanda Welter Alker, Geschäftsstelle BGM, umrahmte Carmen Eggenberger, Amt für Gesundheit, die Referate mit der Begrüssung und der Verabschiedung, während Katja Gey, Amtsleiterin des Amtes für Volkswirtschaft, zu Beginn ein Grusswort sprach.

Mentaltrainerin erzählt von Kniffs und Tricks

Linda Schmollinger, Mentaltrainerin und Erwachsenenbildnerin, hielt ein rund einstündiges Referat mit dem Titel

«Resilienz im Arbeitsalltag». Sie begann ihren Vortrag mit einem Augenzwinkern, dass der Titel im Grunde falsch gewählt sei. Denn Widerstandsfähigkeit beschränke sich nicht auf die Arbeitswelt, denn als psychologische Eigenschaft, die dem Menschen mehr oder weniger gegeben ist, könne keine Grenze zwischen Privatem und Beruflichem gezogen werden. Resiliente Menschen bringen zum Beispiel Fähigkeiten wie Eigeninitiative oder soziale Kompetenz mit. Laut Forschung gebe es acht Faktoren, welche die Widerstandsfähigkeit eines Individuums stärken, unter anderem Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung sowie Lernbereitschaft. Davon liessen sich Techniken für die Stressverminderung ableiten, und das erfordere «ein permanentes Arbeiten an sich selbst». Schmollinger sagte: «Die ständige Erreichbarkeit durch eine Flut an E-Mails und Whats-App-Nachrichten können wir kaum ändern, doch wir können ändern, wie wir damit umgehen.» Nach einem schlechten Tag sei eine einfache Massnahme, sich vor dem Schlafen fünf positive Sachen vorzustellen, die man in den vergangenen 24 Stunden erlebt hatte. «Heute Morgen war der Mond fast orange. So begann ich den Tag bereits mit einem positiven Erlebnis», so Schmollinger. Durch so einfache Tricks liessen sich negative



Bei Carmen Eggenberger, Jörg Augustin, Linda Schmollinger und Jolanda Welter Alker stand gestern im Rathaussaal in Vaduz alles im Zeichen der Widerstandskraft. Bild: Daniel Schwendener

Gedankenströme allmählich in positive umwandeln. Eine resiliente Unternehmensstruktur stütze dabei eine starke interne Kommunikation, eine hohe Transparenz und den Arbeitnehmer in seinem eigenständigen Handeln.

Der zweite Redner, Jörg Augustin, Geschäftsführer und Inhaber der HSL Informatik AG in Balzers, wurde als Vorzeigunternehmer in Sachen Kommunikation und Transparenz aufgeführt. In seiner ebenfalls

rund einstündigen Rede betonte er die Bedeutsamkeit des Teamgeists. Damit so etwas entstehe, müsse er als Geschäftsführer die Verantwortung zuallererst übernehmen: «Der Mitarbeiter ist das wichtigste Gut.» Bei Problemen schreiben sich die Mitarbeiter. Fehler werden nicht den tüchtigen Mitarbeitern angehaftet, sondern man spricht «von Fehlern im System». Der Betrieb investiert in die Mitarbeiter mit Ausbildungen, die jährlich

circa 15000 Schweizer Franken pro Person ausmachen. Dementsprechend wird auch in Arbeitsmittel wie Fahrzeuge, ergonomische Stühle oder Stehtische investiert. Nach einem strengen Arbeitstag gehe man auf ein Bier, und jeden ersten Montag im Monat treffe sich die Firma mit 15 Arbeitern zu einem ausserbetrieblichen Anlass wie zum Beispiel dem Billardspiel.

Damian Becker