

# Spass bei der Arbeit

**FORUM BGM** ergab: Faktor Spass sehr wertvoll, doch nicht immer möglich

**Im St.Galler Pfalz Keller wurde die zweite Veranstaltung des Forums «Betriebliches Gesundheitsmanagement Ostschweiz» (BGM) durchgeführt. Es stand unter dem Motto: «Muss Arbeit Spass machen? Faktor Spass - seltenes Privileg oder wichtiges Merkmal leistungsfähiger und erfolgreicher Unternehmen?»**

Regierungspräsident Josef Keller machte zunächst deutlich, dass Humor und Freude in einem Betrieb sehr wertvoll seien. Wo die Arbeit Freude mache, seien oft auch die Leistungen besser. Doch es könne unmöglich jeder Job nur immer Freude bereiten. Pflichtgefühl und Verantwortungsbewusstsein seien ebenfalls gefordert in der Arbeitswelt und diese könnten nicht immer mit Freude verbunden werden. Auch er selbst müsse oft unpopuläre Entscheidungen treffen, die keine Freude auslösten.

## Maja Storchs «Würmli»

Dr. Maja Storch, Dozentin am Institut für Selbstmanagement und Motivation an der Universität Zürich, referierte zum Thema «Motivieren, aber richtig». Wer sich allein auf Selbstdisziplin und Willenskraft stütze und die unwillkürlichen Signale des Unbewussten konsequent missachte, werde früher oder später krank. Depression oder Essstörungen könnten im Extremfall die Folge sein. Wesentlich besser fahre, wer seine innere Stimme nicht überhöre und



Bild: we

Von links am «Talk»: Maja Storch, Josef Müller, André Werner Schmid, Anna Gerig, Barbara Gysi.

in die Entscheidung einbeziehen. Für diese Stimme steht laut Maja Storch das «Würmli», das auch in der folgenden Diskussion am Forum oft im Mittelpunkt stand. Es steht für das Unbewusste und geht von sich aus auf Positives zu und will vom Negativen weg. In seinen Äusserungen ist es grundsätzlich viel schneller als der Verstand. Motivation beginne da, wo man das «Würmli» auch dann mit ins Boot hole, wenn es Dinge tun soll, die ihm anfänglich gar nicht gefallen.

## Für optimale Lebensbalance

André Werner Schmid, Leiter «Human Resources» der Empa, sprach zum Thema «Work Life Balance – ein Dilemma?». Er unterstrich namentlich, dass es für den Erhalt von Gesundheit und der eigenen Lebenskraft wichtig sei, die verschiedenen Lebensbereiche in Einklang zu halten. Das Konzept der

Work-Life Balance sei jedoch dafür ungeeignet, weil es eine künstliche Dualität beinhalte, die der Komplexität des Lebens nicht gerecht werde. Weiter wies er darauf hin, dass die Empa erfolgreich auf die konsequente Umsetzung einer breit angelegten Chancengleichheit setze, aber auch auf ein Führungs- und Entwicklungssystem, welches auf die Eigenmotivation und Leistungsbereitschaft der Mitarbeitenden ausgerichtet sei. - Am folgenden Talk nahmen zusätzlich Anna Gerig, stellvertretende Chefärztin Kant. Psych. Dienste SG, Sektor Nord, Stadträtin Barbara Gysi, Wil, und Josef Müller-Tschirky, Kantonalpräsident Gastro St.Gallen teil. Sie brachten unter der Moderation von Erich Gmünder, Journalist SF, noch weitere wertvolle Aspekte ein, so die wichtige Wertschätzung der Arbeitnehmenden und Stütze für weniger Leistungsfähige. we