

Biss zum Feierabend

Kommt Ihnen das bekannt vor? Menschen, die sich nur mit Problemen melden, Begegnungen, die Sie auslaugen. Telefonate, bei denen Sie ausschließlich zuhören. Es ist schwierig, aber nicht unmöglich, so genannte „Energievampire“ zu entlarven und sich vor ihnen zu schützen. Möglich, dass sich auch im unmittelbaren Arbeitsumfeld ein Kraftsauger befindet! Erster Schritt: seine eigenen Grenzen kennen lernen und im entscheidenden Moment „nein“ sagen lernen. Damit tapen Sie nicht immer in dieselben Energiefallen. Sogar Ihre Körperhaltung macht einen Unterschied! Energievampire „lecken“ bei einer devoten Haltung Blut.

Auch hilfreich: sich Aufgaben zu schnappen, die den Selbstwert stärken. Sein eigenes Selbstbewusstsein aufzupolieren – sich also nicht nur von der Anerkennung anderer abhängig zu machen –, ist generell der wirksamste Schutz gegen Vampire. Es gilt: „Wer bin ich“, nicht „Was mache ich“. Sich ab und zu auf die eigene Schulter zu klopfen, ist sehr ok.

Bin ich selbst ein „Edward Cullen“?
Durchleuchten sich selbst: Wann haben Sie das letzte Mal auf die Frage „Wie

geht's?“ fröhlich „Alles bestens!“ geantwortet? Sie begeistern sich oft, dass Ihre Mitmenschen Ihnen (stundenlang) gut zuhören können? Der schönste Gesprächsstoff ist für Sie Jammern und Nörgeln? Seien Sie fair und saugen Sie nicht mehr an den Kollegen – sie werden es Ihnen danken, Kornelia Kofler, www.tz-ottobaugasse.at

2012 IST DAS UN-JAHR DER FLEDERMAUS



Psychosoziale Belastung – was kränkt, macht krank!

„Psychosoziale Fehlbelastungen sind neben den physischen Belastungen des Muskel-Skelett-Apparates eine häufige Ursache für arbeitsbedingte Beschwerden und Erkrankungen und verursachen viel menschliches Leid“, so der Zentralbetriebsratsvorsitzende Berend Tusch.

Die Ursachen psychosozialer Fehlbelastungen sind häufig:

- Zunehmender Leistungs- und Konkurrenzdruck
 - Arbeitsverdichtung, unangemessener Zeit- und Termindruck
 - unangemessene Wiederholung immer gleicher Arbeitsvorgänge
 - Informationsmangel oder -überflutung
 - knappe Personalbemessung
 - Verwischen der Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit
 - häufige Umstrukturierungen, Angst vor Arbeitsplatzverlust
 - fehlende Handlungsspielräume und mangelnde Beteiligungsmöglichkeiten
- Der Zentralbetriebsratsvorsitzende hält fest, dass im Rahmen eines Schwerpunktprojektes für 2012 die Arbeitsinspektionen/Betriebsräte/Arbeitgeber in Kooperation mit einem Team von externen Arbeitspsychologinnen einen Leitfaden zur Bewertung der Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Fehlbelastung ausarbeiten und in der Praxis erproben.

Da mach ich mit!

Neue Coachings für Führungskräfte, Persönlichkeits- und Life-Management-Trainings und Gesundheitsangebote sind die Schwerpunkte des Verkehrsbüro Group Schulungskatalogs 2012. Neu ist u. a. Zumba, das trendige Tanz-Workout. Erster Termin: 11. April 2012 in der Lassallestr. 3. Anmeldung im Intranet.

Der Zentralbetriebsrat wünscht allen KollegInnen ein **frohes Weihnachtsfest** und ein **gutes neues Jahr!**

