

# Ein gesundes Gleichgewicht

**GESUNDHEIT** Die Schweiz braucht ein zukunftsfähiges Arbeitsrecht. Der Gesundheitsschutz muss Teil der gelebten Führungsarbeit sein, und die Arbeitnehmenden müssen ihre persönliche Gesundheitsbilanz ausgewogen halten. Arbeitgeber wie Arbeitnehmer müssen umdenken.

**TEXT** MARIUS KLAUSER

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Arbeitswelt massiv verändert – örtliche und zeitliche Flexibilität sind wichtiger geworden. Die vom Bundesrat per 1. Januar 2016 in Kraft gesetzten neuen Regelungen zur Arbeitszeiterfassung führen indessen zu einer Verschärfung der Arbeitsmarktpraxis: Anstelle der bisherigen toleranten Praxis wird nun eine strikte Einhaltung des Arbeitsgesetzes gefordert und von den Arbeitsinspektoraten kontrolliert – wie zum Beispiel die wöchentliche Höchstarbeitszeit oder die tägliche minimale Ruhezeit. Bewährte Lebens- und Arbeitsformen, beispielsweise die Vertrauensarbeitszeit, werden dadurch eingeschränkt oder verunmöglicht.

## ALLES EINE FRAGE DER BALANCE

Als Grund für diese Verschärfung wird zumeist der Gesundheitsschutz genannt. Dem geltenden Arbeitsgesetz fehlt jedoch der reale Bezug zur heutigen mobilen, digitalisierten und engagierten Wissensgesellschaft. Gerade beim Gesundheitsschutz wird oftmals nicht auf dem aktuellsten Stand der Forschung argumentiert und es werden falsche Schlüsse gezogen. Dabei fallen Aussagen wie: «mehr als 45 Stunden arbeiten macht krank» oder: «wer gestresst ist, wird krank». Solche pauschalen Aussagen übersehen: Krankheitsgefährdet ist, wer über längere Zeit die Balance zwischen Energiespendern – Ressourcen, wie zum Beispiel die Befriedigung über ein Arbeitsergebnis oder ein gutes Arbeitsklima – und Energiefressern, respektive Belastungen wie beispielsweise ein überfordernder Auftrag oder eine unklare Priorisierung, nicht sicherstellt.

## STRESS IST NICHT IMMER NEGATIV

Die gleiche Arbeitssituation kann bei zwei Menschen unterschiedlich wirken, beim einen löst sie positiven Stress (Eustress) – ein Energiespender – aus und beim anderen negativen Stress (Distress) – Energiefres-



Eine ausgeglichene Gesundheitsbilanz ist Sache des Einzelnen.

Bild: Depositphotos

## DIE SECHS GESUNDHEITSREGELN

Die beste Burnout-Prävention ist die Einhaltung folgender Empfehlungen:

- Solide persönliche Arbeitsmethodik
- Adäquate digitale Medienkompetenz
- Intakte Freundschaften
- Mindestens 20 Minuten pro Tag an der frischen Luft
- Mindestens 20 Minuten pro Tag Sport
- Mindestens 20 Minuten etwas machen, das einem ausgesprochen Freude bereitet

ser. Personen mit hoher Autonomie in der Arbeitsgestaltung und der Einteilung ihrer Arbeitszeiten sowie in Bezug auf Weiterbildungs- und Karriereoptionen, schöpfen viel Energie aus ihrem Beruf, was ihnen wiederum hilft, mit Belastungssituationen erfolgreich umzugehen. Es ist jedoch wichtig, dass auf längere Belastungsspitzen auch Erholungsphasen folgen. Die Gesundheit eines Menschen hängt nicht nur von der Arbeit, sondern von allen Lebensbereichen ab. Die persönliche Gesundheitsbilanz ist dann ausgeglichen, wenn die Energiespender aus Beruflichem und Ausserberuflichem

zusammen gleich gross sind wie die Energiefresser aus Beruflichem und Ausserberuflichem.

## GESUNDHEITSSCHUTZ ALS FÜHRUNGSAUFGABE

Arbeitgeber im Dienstleistungsbereich sind sich bewusst, dass Wissensarbeiter die Basis ihres Geschäfts bilden. Sie investieren daher viel in die Aus- und Weiterbildung dieser Personen. Der Gesundheitsschutz der Mitarbeitenden liegt im direkten Firmeninteresse. Wirksamer Gesundheitsschutz erfolgt daher nicht als Alibiübung mittels Handbuch oder einer Stabstelle, sondern ist Teil der verantwortungsvollen Führungsarbeit. Führungskräfte und Fachspezialisten empfinden flexible Arbeitszeiten zumeist als Energiespender und sie sind in der Lage, ihre persönliche Gesundheitsbilanz ausgewogen zu halten. Die Weiterentwicklung des Arbeitsgesetzes hat dem Rechnung zu tragen, indem für leitende Mitarbeitende und Fachspezialisten im Dienstleistungssektor die Möglichkeit geschaffen wird, dass sie ihre Arbeitszeit weiterhin selbständig bestimmen können, womit auch Jahresarbeitszeitmodelle offiziell erlaubt wären.

## DER AUTOR



Marius Klauser, 40, Dr. oec. HSG, ist seit Mitte 2011 als Direktor und CEO von EXPERTsuisse (vormals Treuhand-Kammer) verantwortlich für die Bildung, Unterstützung und Vertretung von

eidg. dipl. Wirtschaftsprüfern, Steuerexperten und Treuhandexperten. Zuvor war er in der Geschäftsleitung eines führenden Unternehmens im Bereich der Managemententwicklung und -beratung tätig. Marius Klauser ist verheiratet, hat zwei Kinder und wohnt in der Region Zürich.