

Wege aus der Stressfalle

Stressbewältigung und Work-Life-Balance gewinnen in der Zweiradbranche an Bedeutung, meint Martin Berning von der BBE Automotive und erteilt dem permanenten Multitasking eine Absage.

PIRMIN BREINER

So vermeiden Sie Stress

- Lebensziele definieren: Was ist wirklich wichtig?
- Aufgabenbewusstsein schaffen: Was sind meine Aufgaben als Chef? Was nicht?
- Gesundheit zuerst: Sport treiben, am besten mit Trainingspartnern
- Multi-Tasking vermeiden: E-Mails nur zu festen Zeiten beantworten



Foto: Johannes Untch

Martin Berning: „So vermeiden Sie als Unternehmer Stress.“

Es ist ein Trend, der laut Martin Berning, Leiter Motorradprojekte BBE Automotive, in den vergangenen Jahren zugenommen hat: Motorradhändler klagen über Stress im Job. Neben betriebswirtschaftlicher Hilfe werde Stressbewältigung ein mehr und mehr bedeutsa-

mer Teil seiner Beratung. Entscheidend seien zwei Ansatzpunkte: die Person des Unternehmers und die Politik des Unternehmens.

Die wichtigsten Warnzeichen bei Stress

Warnzeichen gibt es viele für negativen Stress: innere Unruhe, erhöhter Puls, flache Atmung, Verspannungen oder gar Verhaltensänderungen. Bei Mitarbeitern äußere sich Stress ganz konkret in Unpünktlichkeit, schlechten Ergebnissen und aggressivem Verhalten, so Berning. Die Gründe dafür können vielschichtig sein. Meist ist jedoch tatsächlich die hohe Arbeitsbelastung der Auslöser. Hinzu kommen Druck von innen und außen sowie die enorme Verantwortung, die viele Chefs und Arbeitnehmer haben. Sie fühlen sich der Außenwelt zu etwas verpflichtet und wollen der Norm entsprechen: „sei perfekt“, „sei beliebt“. „Das sind jedoch Anforderungen, denen wir nicht immer entsprechen können“, meint Berning. Er sieht Unternehmen wie Unternehmer in der Pflicht.

Die Unternehmer müssten sich ihrer Aufgaben bewusst werden. „Es ist manchmal entscheidend, innezuhalten und zu fragen: ‚Was muss ich als Chef wirklich leisten, was nicht?‘“, erklärt Berning. Dazu zähle, sich bewusst gegen permanentes Multitasking zu entscheiden. Der Experte rät zur automatischen Beantwortung von E-Mails oder einer festen Uhrzeit, in der Werkstatt-Chefs nur ihre Schreibtischarbeit erledigen. Genau so wichtig sei es, sich Zeit für Pausen

und Hobbys zu schaffen. Private Termine dürfe man ruhig in seinen betrieblichen Kalender eintragen, ist Berning überzeugt. Wenn nicht offen und für alle einsehbar, dann zumindest verschlüsselt als Platzhalter.

Unternehmen haben verstärkt die Aufgabe, ein arbeitnehmerfreundliches Umfeld zu schaffen. Geschultes Personal ist der Schlüssel, um Stress zu vermeiden. „Wenn die Mitarbeiter gut sind, dann entfällt auf die Leitung weniger Arbeit. Dann haben Sie als Chef weniger Stress“, stellt Berning eine einfache Gleichung auf. Das sei jedoch nur dann zu gewährleisten, wenn die Mitarbeiter angemessen bezahlt würden. „Ohne Zukunftsperspektive bekommen sie heute kein gutes Personal mehr.“

Überhaupt misst Berning dem Verhältnis zwischen Mitarbeitern und Chefs eine hohe Bedeutung bei. Das Führungspersonal sollte keine Aufgaben delegieren, sondern Verantwortlichkeiten. Dieses Vertrauen würden die Mitarbeiter letztlich zurückgeben. Voraussetzung dafür sei jedoch eine gewaltfreie Kommunikation im Betrieb. Chefs müssen ihre Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten klar formuliert an ihre Angestellten weitergeben. „Mit Meckern und Schimpfen kommen Sie nicht weit“, sagt Berning. Wichtig sei es, Vergangenes loszulassen, Altlasten und Feindschaften zu begraben: „Nur durch Willenskraft und gegenseitige Hilfe können Sie etwas erreichen.“

 www.bbe-automotive.de