

Dienstag, 3. November 2009

GESUNDHEIT

Seite 25

Wer gut mit Kollegen auskommt, ist weniger anfällig für Erschöpfung

Stressfrei im Team arbeiten

Im Arbeitsalltag kommt es immer häufiger zu Überforderung und Krankheiten, allen voran Burn-out. Jetzt hat sich herausgestellt, dass Menschen mit Teamgeist und sozialen Fähigkeiten den modernen Anforderungen besser gewachsen sind. Dafür muss man nicht geboren sein – das kann man lernen!

„Internationale Studien zeigen, dass rund 50 Prozent des beruflichen Erfolges auf sozialer Kompetenz beruhen“, berichtet Dr. Wolfgang Knopf von der Österreichischen Vereinigung für Supervision. Dazu gehören etwa die Fähigkeit



Foto: Peter Tomtsch

Gemeinsam sind wir stärker: Für Zusammenarbeit ist aber soziales Verhalten erforderlich.

im Team zu arbeiten, Konflikte zu lösen und die Emotionen seines Gegen-

über sowie Aspekte, die im Alltag leicht untergehen, wahrnehmen zu können. schätzung erfahren.

VON KARIN PODOLAK

Dies ist keine Zeitfrage und kann gerade in Stresszeiten zur Beruhigung und Verbesserung der Situation beitragen. Dazu kommt, dass Kol-

Durch Coaching, Supervision und Kommunikationstraining kann man seine starken Seiten fördern und aus der „Stressfalle“ entkommen. Hören Sie auch mehr auf Ihre eigenen Gefühle!