

Unternehmens-
kunden



eDossier Gesundheit
Zurück in die neue Normalität

Aufbruch zurück in die neue Normalität

Die Zukunft im Blick

Auch wenn wir aktuell noch mitten drin sind in der Pandemie, sollten wir im hier und jetzt den Blick für die Zukunft nicht vergessen.

Denn irgendwann ist es soweit und unsere Bürolandschaften werden wieder mit Leben gefüllt. Doch wie wird dann der neue «normale» berufliche Alltag aussehen?

Chancen nutzen – wir lernen aus der Krise

Der erste Lockdown kam von heute auf morgen. Innert kürzester Zeit mussten wir das Arbeiten und Führen auf Distanz lernen und/oder umsetzen. Und das nicht nur für vereinzelte Tage in der Woche. Viele Unternehmen und auch die Mitarbeitenden waren darauf nicht vorbereitet. Inzwischen haben sich viele von uns so gut es geht organisiert und in dieser Zeit auch neue Kompetenzen angeeignet.

Darum widmen wir uns heute den beiden Fragen:

- Wie wird sich unsere Arbeitswelt nach der Pandemie verändern?
- Und wie rüsten wir uns für die Rückkehr in die neue Normalität?

Die Pandemie als Treiber für die Unternehmensentwicklung

Was wird bleiben?

Aktuelle Forschungen sprechen dafür, dass...

- Arbeiten im Homeoffice „normaler“ werden wird.
- Dienstreisen seltener stattfinden werden und durch eine Telefon- oder Videokonferenz ersetzt werden.
- Viele Führungskräfte, die bisher Vorhalte gegen das Arbeiten im Homeoffice hatten, dieser Arbeitsform gegenüber nun aufgeschlossener sind.
- Arbeiten und Kooperation auf Distanz durchaus funktionieren kann. Wenn man Regeln befolgt ... (siehe eDossier «Führen auf Distanz»)
- Arbeiten zu bisher „unüblichen Zeiten“ bleiben wird und deshalb geklärt werden muss, wie mit der Entgrenzung der Arbeit umgegangen werden soll.



Zur Entgrenzung der Arbeit haben wir gleich schon die ersten Tipps für Sie auf der kommenden Seite



Im Kopf noch im Büro?

Das hilft bei der Abgrenzung

Rituale schaffen

Zu Beginn des Feierabends sind viele noch im Kopf bei der Arbeit. Um die Gedanken an den Job loszulassen, helfen **Rituale**. Am besten nimmt man sich eine halbe Stunde zum Herunterkommen. In dieser Zeit kann man joggen gehen oder die Zeitung lesen. Die Hauptsache ist, dass Berufstätige **regelmässig** etwas machen, was ihnen guttut und sie ablenkt.

Haltung einnehmen

Ritual hin oder her: Mancher hat durchaus eine halbe Stunde entspannt, ist aber gleich danach wieder in Gedanken beim Job. Wir brauchen die **Entspannung** am Feierabend, um am nächsten Tag wieder **leistungsfähig** zu sein. Kommen Gedanken an den Job, sollte man sich deshalb bemühen, innerlich Stopp zu sagen und die Gedanken beiseiteschieben.

Im Kopf noch im Büro?

Das hilft bei der Abgrenzung

Gedanken aufschreiben

Manchmal denkt man nach Feierabend auch noch an den Job, weil man in Gedanken schon mit den Planungen für den nächsten Tag beschäftigt ist. Dann hilft es, sich kurz Notizen zu machen und aufzuschreiben, was man machen möchte. So hat man die **Gedanken aus dem Kopf**, kann sich aber sicher sein, dass man am nächsten Tag nichts davon vergessen hat.

Gespräche führen

Besonders stressmindernd wirkt es sich aus, wenn Berufstätige **sozial** eingebunden sind und über ihre Probleme mit der Familie oder Freunden reden können. Mancher hat vielleicht den Impuls, andere mit seinem Ärger nicht belasten zu wollen, und macht ihn mit sich alleine aus. Vielen hilft es aber beim Abschalten, wenn sie sich mit dem Partner etwa während des Abendessens oder bei einem Spaziergang über die Arbeit **austauschen**

Vorbereitet zurück in die neue Normalität

Was können wir jetzt für die Zukunft tun?

Vorbereiten

- Gewisse Arbeiten können auch zukünftig online erledigt werden. Dies schont Ressourcen und entlastet die Umwelt. Fragen Sie sich im Team:
 - Was hat gut funktioniert?
 - Was wollen wir beibehalten?
 - Was können wir verbessern?
- Im Homeoffice oder im «reduzierten» Office: Die Arbeitsunterbrechungen und Lärmbelastungen waren im 2020 sehr tief. Vor der Rückkehr lohnt sich deshalb der Austausch über die gegenseitigen Erwartungen (Thema konzentriertes Arbeiten und Rückzugsmöglichkeiten).

*Was können wir
jetzt für die
Zukunft tun?*

Aufarbeiten

- Die Pandemie hat uns alle physisch, sozial und psychisch gefordert und auch Spuren hinterlassen. Gerade bei der Rückkehr wird es wichtig, aktiv zuzuhören, Empathie zu zeigen und Verständnis mitzubringen.
- Ein gut eingerichteter Arbeitsplatz zu Hause ist wichtig um leistungsfähig zu bleiben. Hier braucht es klare Konzepte und ev. Training.
- Teilweise werden Masken und Distanzregeln noch nötig sein. Bringen Sie Geduld mit ins Büro 😊.
- Blickwinkel ändern. Starten Sie mit einer gemeinsamen Runde: Was für glückliche Momente nehme ich aus dieser Zeit mit?

Ein hoffnungsvoller Blick in die Zukunft

Tempus fugit

... und nicht vergessen:

Auch wenn aktuell noch Einschränkungen bestehen: Wir sind unserer Umwelt nicht hilflos ausgeliefert, sondern können viele Teile unseres Lebens weiterhin aktiv gestalten.

Ein reflektierter, ehrlicher Umgang mit uns selbst und das Lernen aus den eigenen Erfahrungen hilft dabei, auch in der neuen Normalität langfristig gesund zu bleiben. Zuhause wie auch im Büroalltag.

Die Förderung von mentalen Kompetenzen und die Stärkung der physischen Fitness sind auch in Zukunft zentrale Voraussetzungen für die Resilienzentwicklung in und für schwierigen Zeiten.

Mehr Informationen dazu erhalten Sie in unseren Seminaren oder in einer persönlichen Beratung.



Wir sind für Sie da! Bei
Fragen oder Anliegen
können Sie das Team
Betriebliches
Gesundheitsmanagement
erreichen unter:
bgm@visana.ch

031 357 94 74