

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG



Dr. Anne Katrin Matyssek

*Wie wunderbar, dass Sie sich diese 5 Minuten gönnen!
Dieses flashlight soll es Ihnen erleichtern, Ihren Energie-
Akku wieder aufzuladen. 😊*



Worum geht es heute? Und wie wirkt das?

- Sie haben einen netten Kontakt aus einer anderen Abteilung – das verbessert Ihre Stimmung!
- Ein Kollege sieht, dass bei Ihnen „Land unter“ ist und holt Ihnen Kaffee aus der Kantine.
- Ihr Chef sagt: „Ich weiß, es sind harte Zeiten. Aber wir haben schon Schlimmeres geschafft!“

Wie Sie schon aus dem 2. Mitarbeiter-flashlight wissen, sind Ressourcen wichtig für die Stressbewältigung. Neben der Resilienz, die Sie beim letzten Mal kennengelernt haben, ist auch die sogenannte „Soziale Unterstützung“ eine sehr mächtige Ressource, die wie eine Art Puffer gegen den Stress funktioniert.

Heute erfahren Sie, was sich genau dahinter verbirgt.

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG FUNKTIONIERT ALS STRESSPUFFER

Wenn Sie die Herausforderungen am Arbeitsplatz gesund bewältigen wollen, spielen Ihre Kollegen dabei eine wichtige Rolle – und ebenso Ihre Mitarbeitenden und Ihre Führungskraft.

Wenn nämlich der Zusammenhalt stimmt und Sie sich gegenseitig unterstützen, wirkt dies wie ein Schutzmantel: Die Stressoren sind zwar dieselben wie vorher, aber sie werden als weniger belastend empfunden. Und Sie gehen gesünder durch diese Zeit.

Soziale Unterstützung stärkt nämlich Ihr Immunsystem. Es macht Sie gelassener, wenn Sie wissen, den Kollegen geht es ähnlich wie Ihnen, und Sie sind nicht allein. Bestimmt können Sie sich vorstellen, dass das Gegenteil krank machen kann (Mobbing, Lästern, jeder gegen jeden). Als Führungskraft können Sie Ihr Team durch soziale Unterstützung entstressen, also Druck von ihm nehmen.

Dabei meint Soziale Unterstützung gar nichts Ungewöhnliches, sondern Verhaltensweisen, die ganz bestimmt ohnehin zu Ihrem Verhaltensrepertoire gehören: z.B. ansprechbar sein (zumindest zu bestimmten Zeiten), den Rücken stärken (auch vor dem Kunden oder der Geschäftsleitung), Fehler verzeihen (statt die Mitarbeitenden blosszustellen).

Die Grafik auf der nächsten Seite erläutert, wie soziale Unterstützung wirkt: Bei identischen Belastungen sorgt sie für unterschiedliches Belastungsempfinden.



WAS KÖNNEN SIE TUN?

Die folgenden **Mini-Tipps**
mit sozialer Wirkung
können Sie direkt am Arbeitsplatz
ausprobieren – und dann schauen,
wie sich das Betriebsklima verbessert:



1. ■

Nutzen Sie Ihre Schnittstelle zum Kollegen oder zu Ihrer eigenen Führungskraft:

Ihr Gesicht. Wenn darin kein emotionaler Ausdruck zu erkennen ist, kann sich Ihr Gegenüber verunsichert fühlen. Machen Sie sich berechenbar und zeigen Sie, dass Sie gern mit den anderen zusammenarbeiten: Lächeln Sie!

2. ■

Verabreden Sie sich zum Mittagessen

– am besten zur Abwechslung mal mit jemandem, mit dem Sie sonst weniger zu tun haben. So vermeiden Sie Grüppchenbildung und bauen zugleich Ihr soziales Netz aus. Je mehr Menschen Sie in Ihrem Werk oder Ihrem Büro kennen, desto stärker werden Sie sich im Betrieb aufgehoben fühlen.

3. ■

Starten Sie ein kleines Experiment:

Verzichten Sie für 1 Stunde aufs Lästern, und reden Sie in dieser Zeit nur positiv über andere. Sprich: 60' lang nur Positives über die Firma, über Ihre Führungskraft, über die Kolleginnen und Kollegen, über die Kantine. 60' sind zu viel? Dann fangen Sie mit 15' an!

**WARUM
SIND
DIESE
TIPPS
WIRKSAM?**

Weil Sie damit den Kontakt zu den Kolleginnen und Kollegen bzw. zu Ihren Mitarbeitenden bewusst positiv gestalten.

Dadurch macht das Zusammenarbeiten mehr Freude.

Das reduziert den Druck.

Die Anspannung kann sinken.

Probieren Sie's aus!

Übrigens:

Im Anhang finden Sie noch ein paar Tipps für gelingende Beziehungen (auch privat).



Wenn Sie das Zusammenleben in Ihrem Team verbessern wollen, sollten Sie

a) auf gegenseitigen Respekt (Läster-Stop!) und Ihren Umgangston achten und

- neben „danke“ auch „bitte“ sagen – nichts ist selbstverständlich
- ab und zu anerkennende Worte finden und dabei lächeln ...
- nur positiv übereinander sprechen (Kritik nur unter 4 Augen!)

und

b) sozial unterstützend tätig werden, indem Sie

- die Kollegen an gemeinsame Erfolgserlebnisse erinnern
- „da“ sind, einander ein offenes Ohr schenken und einfach zuhören
- sich austauschen in jeder Form: mit Trost, Mitleid, Mitarbeit, Zuspruch etc.

**BASIS-TIPPS
FÜR EIN GESUNDES
MITEINANDER:
A) ‚BITTE‘ + ‚DANKE‘
B) LÄCHELN +
LOBEN
C) DA-SEIN +
ZUHÖREN**

Basis dafür, dass man mit anderen „gesund“ umgeht, ist ein gesunder Umgang mit sich selbst – dazu kann auch gehören, dass man zu Kollegen oder der Führungskraft mal „Nein“ sagt.

*Wir wünschen Ihnen bis dahin einen
zwischenmenschlich bereichernden Monat
(mit vielen netten Begegnungen und gut-
tuenden Kontakten)!*

Bis zum nächsten Mal!



ANHANG

Leitfaden für gelingende Beziehungen

(privat, aber auch beruflich):

- Großzügig sein mit positivem Feedback!
- Positive Emotionen teilen!
- Respektieren, dass jeder seinen Freiraum braucht!
- Gut für den anderen sorgen – aber auch gut für sich!
- Ansprechen, wenn einen etwas belastet!
- Auch das Leben außerhalb dieser Beziehung pflegen!
- Konflikte beim Namen nennen!
- Unabhängig voneinander bleiben!
- Für viele schöne gemeinsame Erlebnisse sorgen!
- Kleine Geschenke ...
- Pflegen Sie Ihre Beziehung!

(entnommen aus: „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“)